

поведінки. Інноваційні технології, такі як штучний інтелект, хмарні обчислення та машинне навчання, значно розширюють можливості моделювання та роблять його ефективнішим і доступнішим. Мультидисциплінарність і необхідність підготовки фахівців, здатних працювати з такими технологіями, лише підсилюють актуальність цього напрямку досліджень у сучасному світі.

Література

1. Зінов'єва О. Г., Гешева Г. В. Огляд програмних засобів імітаційного моделювання. *Вісник Херсонського національного технічного університету*. Серія: Технічні науки. 2022. № 3(82). С. 47–52.
2. Кветний Р. Н. та ін. Комп'ютерне моделювання систем та процесів. Методи обчислень. Частина 1: навчальний посібник / за заг. ред. Р.Н. Кветного. Вінниця: ВНТУ, 2012. 193 с.
3. Шаров С. В. Сучасний стан розвитку штучного інтелекту та напрямки його використання. *Українські студії в європейському контексті*. 2023. № 6. С. 136–144.

Воронова А.В.

*здобувачка вищої освіти
Український державний університет
імені М. Драгоманова*

ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТУ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ

Анотація. У науковій статті досліджено роль ігор з елементами спорту у формуванні здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку. Проаналізовано ефективність ігрових підходів у стимулюванні фізичної активності та загального здоров'я малюків. Висвітлено методикку інтеграції ігор з елементами спорту у педагогічний процес для досягнення оптимального розвитку фізичних та психосоціальних компетенцій здобувачів закладів дошкільної освіти.

Ключові слова: ігри з елементами спорту, здоровий спосіб життя, діти дошкільного віку, фізична активність, педагогічний процес.

Voronova A. Games with elements of sports as an effective means of forming a healthy lifestyle in children. The scientific article examines the role of games with sports elements in the formation of a healthy lifestyle of older preschool children. The effectiveness of game approaches in stimulating physical activity and general health of children was analyzed. The method of integrating games with sports elements into the pedagogical process to achieve the optimal development of physical and psychosocial competencies of students of preschool education institutions is highlighted.

Key words: *games with sports elements, healthy lifestyle, preschool children, physical activity, pedagogical process.*

Актуальність. Ігри з елементами спорту є ефективним засобом формування здорового способу життя дітей, оскільки вони поєднують фізичну активність з розвагами та соціальною взаємодією. Такий підхід сприяє розвитку у дітей фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість і гнучкість, що позитивно впливає на їхнє загальне здоров'я. Крім того, спортивні ігри стимулюють розвиток координації, рівноваги та моторних навичок, що є важливими для повноцінного фізичного розвитку.

Питання ігор з елементами спорту як ефективного засобу формування здорового способу життя дітей вивчають сучасні вчені, думки яких зводяться до висвітлення інноваційних підходів в спорті. Здебільшого розглядаються аспекти використання ігрових методів у спортивному вихованні, фізичних вправ та ігор в спорті для дітей, роль ігор у вихованні здорових навичок у дітей. Зокрема це праці Бондаренко Л., Коваленко Т., Павленка Р., Панасенка Г., Петренка В., Рябкової Н., Семенової Ю. та ін.

На думку вченого Павленка Р. заняття спортивними іграми сприяють формуванню психологічної стійкості, підвищують самооцінку та мотивацію до занять спортом, що важливо для профілактики сидячого способу життя та супутніх проблем зі здоров'ям. Участь у таких іграх допомагає дітям розвивати соціальні навички, такі як командна робота, взаємоповага та комунікація, що є важливими аспектами здорового способу життя. Таким чином, ігри з елементами спорту є комплексним інструментом, який сприяє гармонійному фізичному, психологічному та

соціальному розвитку дітей, закладаючи основу для формування здорового способу життя з раннього віку [5, с. 112].

Дослідження Петренка В. переконує нас у тому, що ігри з елементами спорту є ефективним засобом формування здорового способу життя дітей з кількох причин. По-перше, вони сприяють підвищенню рівня фізичної активності, що є ключовим компонентом здорового способу життя. Фізичні вправи, які входять до складу спортивних ігор, допомагають зміцнювати м'язи, кістки та серцево-судинну систему, а також покращують координацію та моторні навички. По-друге, спортивні ігри включають у себе елементи конкуренції та співпраці, що стимулює дітей розвивати соціальні навички, такі як робота в команді, відповідальність та лідерство. Це сприяє не лише фізичному, а й психосоціальному розвитку, формуючи у дітей позитивні моделі поведінки та ставлення до здорового способу життя. По-третє, ігри з елементами спорту створюють позитивний емоційний фон, адже вони приносять задоволення і радість від активного проведення часу, що мотивує дітей займатися спортом регулярно. Нарешті, такі ігри є доступними та універсальними, оскільки їх можна адаптувати до будь-якого рівня фізичної підготовки та віку дітей, що робить їх ідеальним засобом для залучення різних груп дітей до активного способу життя [6, с. 92].

Метою статті є дослідження ігор з елементами спорту як ефективного засобу формування здорового способу життя дітей.

Виклад основного матеріалу. Заняття спортивними іграми сприяють формуванню психологічної стійкості, підвищують самооцінку та мотивацію до занять спортом завдяки кільком ключовим аспектам. По-перше, спортивні ігри часто включають елементи виклику та подолання перешкод, що допомагає дітям розвивати здатність справлятися з труднощами, залишатися зосередженими та не втрачати віри в себе навіть у складних ситуаціях. Відчуття досягнення після подолання цих викликів формує у дітей впевненість у власних силах і підвищує їхню самооцінку. Спортивні ігри часто включають елементи виклику та подолання перешкод, що відіграє важливу роль у розвитку психологічної стійкості у дітей. У процесі гри діти стикаються з різними труднощами, такими як необхідність обіграти суперника, виконати складні технічні прийоми або досягти поставленої мети в обмежений час.

Подолання таких перешкод допомагає дітям розвивати здатність залишатися зосередженими навіть у складних ситуаціях, зберігаючи спокій і впевненість у своїх силах. Коли діти навчаються справлятися з викликами, вони формують навички вирішення проблем і здатність контролювати емоції, що є важливими для їхнього особистісного розвитку. Кожен успішний досвід подолання труднощів зміцнює віру в себе і підвищує їхню готовність до нових викликів, як у спорті, так і в інших аспектах життя. Крім того, участь у спортивних іграх розвиває навички відновлення після невдач. Діти вчаться сприймати помилки як можливості для навчання, а не як поразки, що допомагає їм зберігати мотивацію і продовжувати працювати над собою. Таким чином, спортивні ігри сприяють формуванню стійкості до стресу і витривалості, що є важливими складовими психологічної стійкості [8, с. 79].

По-друге, участь у спортивних іграх передбачає активну взаємодію з іншими дітьми, що сприяє розвитку соціальних навичок та емоційної компетентності. Під час гри діти вчаться працювати в команді, підтримувати одне одного та ділитися відповідальністю за результат, що формує почуття причетності та впевненості у власних можливостях. Це позитивно впливає на їхню самооцінку, оскільки вони бачать свій внесок у спільний успіх. Під час спортивних ігор діти вчаться працювати в команді, підтримувати одне одного та ділитися відповідальністю за результат, що значно сприяє їхньому соціальному та емоційному розвитку. У командних видах спорту кожен гравець має свою роль, і успіх команди залежить від злагодженої роботи всіх учасників. Ця взаємозалежність вчить дітей координації дій з іншими, розумінню важливості колективних зусиль і допомагає їм усвідомити, що кожен член команди робить свій внесок у досягнення спільної мети. Більше того, останнім часом, для дітей старшого віку в закладах дошкільної освіти правила гри можна демонструвати на екрані телевізора, а потім пропонувати пограти в неї, тобто використовувати діджитал технології в освітньому процесі [10, с. 414]

У процесі гри діти вчаться підтримувати одне одного, що формує емпатію і взаємоповагу. Вони розуміють, що інколи можуть бути сильнішими або слабшими за інших, і що успіх команди часто залежить не тільки від індивідуальних здібностей, але й від здатності допомагати тим, хто потребує підтримки. Це сприяє формуванню почуття

причетності до колективу та виховує в дітях толерантність і готовність приймати різні стилі гри та рівні вмінь.

Розділення відповідальності за результат гри вчить дітей відповідальності не тільки за свої дії, але й за спільний результат. Вони розуміють, що їхні дії можуть впливати на успіх команди, що стимулює їх до більшої самовіддачі і наполегливості. Це також підвищує їхню впевненість у власних можливостях, оскільки діти бачать, як їхні зусилля та здібності впливають на досягнення команди. Таким чином, спортивні ігри не тільки розвивають фізичні навички, але й допомагають дітям усвідомити важливість співпраці, підтримки та взаємної відповідальності, що є основоположними для формування соціальних навичок і впевненості у власних можливостях [3, с. 91].

Регулярна участь у спортивних іграх може підвищити мотивацію до занять спортом, оскільки діти починають відчувати задоволення від фізичної активності, розвивають відчуття досягнення та прагнення вдосконалюватися. Спортивні ігри пропонують можливість відчутти прогрес, що є потужним стимулом для продовження занять. Спортивні ігри пропонують дітям можливість відчутти прогрес, що стає потужним стимулом для продовження занять і активної участі у фізичній діяльності. Під час ігор діти постійно стикаються з різноманітними завданнями та викликами, які вимагають від них розвитку нових навичок і вдосконалення вже набутих. Наприклад, з часом вони можуть навчитися швидше бігати, точніше кидати м'яч або краще взаємодіяти з партнерами по команді. Кожен маленький успіх і досягнення стають для дітей видимими показниками їхнього прогресу.

На думку науковця Панасенка Г. такий відчутний прогрес мотивує дітей продовжувати заняття спортом, адже вони бачать реальні результати своїх зусиль. Відчуття досягнення і покращення власних навичок сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та підвищує рівень самовпевненості. Діти починають розуміти, що наполеглива робота і тренування приносять плоди, що зміцнює їхню мотивацію і бажання продовжувати займатися спортом [5, с. 66].

Крім того, спортивні ігри часто включають елементи змагання, що додає додатковий стимул досягати кращих результатів. Участь у змаганнях і досягнення певних цілей викликають у дітей бажання перевершувати власні рекорди та вдосконалюватися. Цей змагальний дух

і прагнення досягти більшого сприяють формуванню стійкої мотивації до регулярних занять спортом і розвитку здорового способу життя. Спортивні ігри, надаючи дітям можливість відчувати прогрес і побачити результати своєї праці, стають потужним інструментом мотивації, що заохочує їх до подальших тренувань і підтримки активного способу життя. Таким чином, спортивні ігри не лише зміцнюють фізичне здоров'я дітей, але й підтримують їхній психологічний розвиток, сприяючи формуванню стійкості до стресу, підвищенню самооцінки та мотивації до активного способу життя.

Спортивні ігри стимулюють розвиток координації, рівноваги та моторних навичок через комплексний вплив на різні аспекти фізичної активності дитини. Під час участі в таких іграх діти постійно використовують різноманітні рухові стратегії, що включають зміну напрямку, швидкості та положення тіла. Це вимагає від них точності у виконанні рухів, синхронізації дій різних частин тіла та миттєвого реагування на зміну ситуації. Координація розвивається, коли діти виконують дії, що вимагають злагодженої роботи м'язів і нервової системи. Наприклад, у футболі гравці повинні одночасно стежити за м'ячем, розташуванням інших гравців і рухатися так, щоб ефективно взаємодіяти з командою [7, с. 47].

Рівновага розвивається завдяки необхідності зберігати стійке положення тіла під час руху. В іграх, де потрібно швидко змінювати напрямок або витримувати тиск з боку суперника, діти вчаться утримувати рівновагу, що покращує їхню стабільність – відчуття положення тіла в просторі.

Моторні навички розвиваються через повторювані дії та практику, необхідні для освоєння нових рухів. Спортивні ігри часто включають комплексні рухи, що потребують точності та координації, такі як кидок м'яча, стрибок або удар ногою. Через постійну практику цих рухів діти вдосконалюють свої моторні навички, що сприяє їхньому повноцінному фізичному розвитку. Спортивні ігри часто включають комплексні рухи, які потребують високого рівня точності та координації, такі як кидок м'яча, стрибок або удар ногою [1, с. 68].

Наприклад, під час кидка м'яча у баскетболі дитина повинна точно оцінити відстань до кошика, силу та кут кидка, а також синхронізувати рухи рук і ніг, щоб досягти мети. Так само, виконуючи стрибок у довжину

або висоту, дитина має контролювати швидкість розбігу, силу відштовхування і положення тіла в повітрі для досягнення максимального результату. Ці складні рухи сприяють розвитку моторики, оскільки вимагають узгодженої роботи великих груп м'язів та точних, скоординованих рухів. Діти вчаться контролювати своє тіло, розвивають рівновагу і здатність адаптувати рухи до мінливих умов гри. Крім того, вони вчаться прогнозувати результати своїх дій, що допомагає їм краще розуміти і керувати своїм тілом [9, с. 389].

Удари ногою, характерні для таких видів спорту, як футбол чи гандбол, також є чудовим прикладом рухів, що потребують координації та точності. Під час удару м'яча ногою дитина повинна синхронізувати рухи ноги, стегна та корпусу, щоб максимально ефективно передати енергію в м'яч, одночасно контролюючи напрямок і силу удару. Комплексні рухи, які є невід'ємною частиною спортивних ігор, допомагають дітям розвивати фізичні навички, координацію та точність, що є важливими для їхнього загального фізичного розвитку та здатності успішно виконувати різноманітні рухові завдання в повсякденному житті [1, с. 68].

Спортивні ігри створюють умови для багатогранного фізичного розвитку дітей, допомагаючи їм покращувати координацію, рівновагу та моторні навички через активну ігрову діяльність. Ігри з елементами спорту є важливим інструментом для формування здорового способу життя у дітей. Вони не тільки допомагають розвивати фізичні якості, але й сприяють соціалізації, формуванню командного духу та розвитку важливих життєвих навичок. Під час участі у спортивних іграх діти взаємодіють один з одним, вчаться співпрацювати, підтримувати команду та дотримуватися спільних правил, що сприяє розвитку комунікативних навичок і здатності працювати в колективі. Такі ігри допомагають дітям розуміти важливість ролі кожного гравця у досягненні спільної мети, формуючи в них почуття відповідальності не тільки за власні дії, але й за результати команди в цілому.

Висновки. Через командні спортивні ігри діти вчаться приймати різні ролі – як лідерські, так і підтримуючі. Це сприяє розвитку таких важливих навичок, як лідерство, вміння слухати, приймати рішення та керувати емоціями. Вони вчаться вирішувати конфлікти, домовлятися, шукати компроміси і розподіляти обов'язки, що є ключовими для

успішної соціалізації. Крім того, ігри з елементами спорту сприяють розвитку таких життєвих навичок, як наполегливість, самодисципліна, витримка і здатність до подолання труднощів. У процесі тренувань і змагань діти стикаються з перемогами і поразками, вчаться ставити цілі і наполегливо працювати для їх досягнення, що готує їх до викликів у повсякденному житті. Таким чином, спортивні ігри не лише розвивають фізичні здібності, але й виховують в дітях важливі соціальні та життєві навички, які є необхідними для їхнього гармонійного розвитку і успішної адаптації в суспільстві.

Література

1. Бондаренко Л. М. Інноваційні підходи в спорті та їх вплив на дітей. *Вісник Черкаського університету*. 2016. № 3(1). С. 63–70.
2. Воронова А. В. Розвиток дошкілля в Україні: інноваційні підходи до освіти та піклування про дітей раннього та дошкільного віку. *Українські студії в європейському контексті*. 2024. № 8. С. 112–117.
3. Коваленко Т. І. Ігрові методи в спортивному вихованні. *Запорізький журнал фізичної культури*. 2018. № 14(2). С. 85–92.
4. Павленко Р. О. Фізичні вправи та ігри в спорті для дітей. *Науковий вісник спортивної науки*. 2016. № 7(4). С. 112–119.
5. Панасенко Г. В. Ігрові технології у спортивному вихованні. *Львівський журнал фізичної культури*. 2017. № 22(3). С. 64–71.
6. Петренко В. Л. Роль ігор у формуванні здорових звичок у дітей. *Журнал фізичного виховання і спорту*. 2015. № 10(1). С. 92–99.
7. Рябкова Н. М. Ігри з елементами спорту як засіб формування здорового способу життя. *Журнал фізичної культури і спорту*. 2018. № 12(2). С. 45–52.
8. Семенова Ю. В. Здоровий спосіб життя через ігрові методи. *Фізична культура, спорт і здоров'я*. 2018. № 5(3). С. 77–84.
9. Шарова Т. М., Рейпольська О. Д. Переваги та особливості онлайн-платформи щоденного планування дня дитини MR.LEADER DAY. *Українські студії в європейському контексті*. 2023. №7. С. 389–398.
10. Sharova T. M., Tykhonenko M. M. Digitalization of educational space: modern trends. *Українські студії в європейському контексті*. 2023. № 7. С. 414–420.