Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(57) 2025

УДК 371.7:613.7]

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-218-225

Білан Валентина кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти**,** Закарпатський угорський університет імені Ференца Ракоці II, https://orcid.org/0000-0002-6615-5211

Авраменко Оксана кандидат педагогічних наук, доцент**,** доцент кафедри психології та педагогіки розвитку дитини**,** Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини**,** https://orcid.org/0000-0003-1295-8841

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ РАННЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розкрито роль фізичного виховання як одного з провідних чинників формування адаптивних можливостей організму дітей раннього дошкільного віку. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів і практичних моделей організації фізичного розвитку дітей у закладах дошкільної освіти, визначено фізіологічні, психоемоційні та соціальні аспекти процесу адаптації дітей до умов освітнього середовища. Розглянуто вплив систематичних занять фізичними вправами, рухливих ігор, оздоровчих технологій і природних чинників загартування на формування стійких адаптаційних реакцій організму, підвищення рівня витривалості, координації рухів, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.

Особливу увагу приділено педагогічним умовам ефективної реалізації фізичного виховання — комплексному підходу до організації рухової активності, диференціації фізичних навантажень відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей, створенню позитивного емоційного фону під час занять, тісній взаємодії педагогів і батьків. Підкреслено значення фізичного виховання як засобу гармонійного розвитку особистості, формування здоров'язбережувальної компетентності та підготовки дітей до подальшої соціальної адаптації.

Зроблено висновок, що фізичне виховання має розглядатися як цілісна система психолого-педагогічних і оздоровчих заходів, спрямованих на забезпечення фізичного, емоційного й соціального благополуччя дітей раннього дошкільного віку, а його інтеграція в загальну систему виховання є необхідною умовою формування здоров'я та адаптивності дитини.

Ключові слова: фізичне виховання, адаптація, діти раннього дошкільного віку, рухова активність, оздоровчі технології, розвиток, здоров'язбереження.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(57) 2025

Bilan Valentyna PhD in Pedagogical SciencesAssociate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology, of Primary, Preschool, Art Education and Physical Culture of the Transcarpathian Hungarian University named after Ferenc Rákóczi II, https://orcid.org/0000-0002-6615-5211

Avramenko Oksana Candidate of Pedagogical Sciences Associate Professor**,** Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University**,** https://orcid.org/0000-0003-1295-8841

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE CAPABILITIES IN CHILDREN OF EARLY PRESCHOOL AGE

Abstract. The article reveals the role of physical education as one of the key factors in shaping the adaptive capacities of the body in early preschool children. The analysis of modern scientific approaches and practical models of organizing children's physical development in preschool education institutions is presented. The physiological, psycho-emotional, and social aspects of children's adaptation to educational environments are determined. The influence of systematic physical exercises, outdoor games, health-improving technologies, and natural hardening factors on the development of stable adaptive reactions of the organism, improvement of endurance, coordination, strengthening of the musculoskeletal, cardiovascular, and respiratory systems is substantiated.

Special attention is paid to the pedagogical conditions ensuring the effectiveness of physical education — the implementation of an integrated approach to organizing motor activity, differentiation of physical loads according to age and individual characteristics of children, creation of a positive emotional atmosphere during classes, and close cooperation between teachers and parents. The importance of physical education as a means of harmonious personal development, the formation of health-preserving competence, and preparation for further social adaptation is emphasized.

It is concluded that physical education should be viewed as a holistic system of psychological, pedagogical, and health-oriented measures aimed at ensuring the physical, emotional, and social well-being of early preschool children. Its integration into the general educational process is considered a necessary condition for forming children's health and adaptability.

Keywords: physical education, adaptation, early preschool children, motor activity, health-improving technologies, development, health preservation.

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку суспільства висувають нові вимоги до системи дошкільної освіти, зокрема до забезпечення повноцінного фізичного, психічного й соціального розвитку дитини. Підвищення темпу життя, зниження рівня рухової активності, гіподинамія, вплив несприятливих екологічних і соціальних чинників призводять до ослаблення адаптивних

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(57) 2025

можливостей дитячого організму. Саме у ранньому дошкільному віці формуються основи здоров'я, рухових навичок і психофізіологічних механізмів адаптації, які визначають подальший розвиток дитини.

Фізичне виховання як складова освітнього процесу відіграє провідну роль у зміцненні здоров'я та підвищенні адаптаційного потенціалу організму дітей. Проте на практиці спостерігається недостатня реалізація оздоровчих і розвивальних функцій фізичного виховання через фрагментарність підходів, неврахування індивідуальних і вікових особливостей дітей раннього віку, обмеженість рухової активності в умовах дошкільного закладу.

Отже, актуальним є пошук ефективних технологій фізичного виховання, спрямованих на активізацію природних механізмів адаптації, гармонійний розвиток організму, підвищення витривалості й опірності дітей до дії зовнішніх подразників. Це зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування й практичного впровадження системного підходу до фізичного виховання як чинника формування адаптивних можливостей організму дітей раннього дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема фізичного виховання дітей раннього дошкільного віку є предметом уваги багатьох вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджують питання розвитку, збереження та зміцнення здоров'я дитини. У працях Л. Артемової, Бєляєвої, Т. Осокіної, С. Луп'як, Т. Круцевич обґрунтовано значення фізичного виховання як провідного чинника гармонійного розвитку особистості дошкільника. Науковці підкреслюють, що систематична рухова діяльність сприяє формуванню основних фізичних якостей, розвитку сенсомоторики, координації рухів, а також позитивно впливає на психоемоційний стан дитини.

Дослідження Л. Волошиної, О. Богініч, Г. Шевченко, В. Ільїної, О. Дубогай присвячені проблемам впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання, зокрема використанню фітбол-гімнастики, дихальної гімнастики, елементів йоги та рухливих ігор як ефективних засобів активізації адаптаційних процесів організму дітей.

Науковці наголошують, що оптимальні фізичні навантаження у поєднанні з емоційно позитивним середовищем створюють сприятливі умови для формування стійких адаптаційних реакцій.

Разом із тим, попри наявність значної кількості досліджень, питання формування адаптивних можливостей організму дітей раннього дошкільного віку засобами фізичного виховання потребує подальшого вивчення.

Недостатньо розкрито механізми взаємозв'язку між руховою активністю та адаптаційними процесами, не визначено педагогічні умови, що забезпечують ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи саме в ранньому віці. Це й зумовлює необхідність поглибленого аналізу проблеми у контексті сучасних підходів до виховання здорової дитини.

Мета дослідження – є теоретичне обґрунтування ролі фізичного виховання як важливого чинника формування адаптивних можливостей організму

дітей раннього дошкільного віку, а також визначення ефективних педагогічних умов і засобів, що сприяють підвищенню фізіологічної, психоемоційної та соціальної стійкості дитини до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання у системі дошкільної освіти є не лише засобом гармонійного розвитку дитини, а й важливим чинником формування адаптивних можливостей організму. Саме в дошкільному віці закладаються основи рухової культури, функціональної стійкості та фізіологічної витривалості, які визначають подальший стан здоров'я та здатність організму ефективно реагувати на зміни зовнішнього середовища.

Період дошкільного дитинства є одним із найбільш відповідальних у формуванні фізичного здоров'я та культурних навичок, що забезпечують його підтримку й удосконалення в майбутньому. Досягнення оптимального рівня фізичного розвитку та здоров'я дітей дошкільного віку слугує одним із критеріїв ефективності організації навчально-виховного процесу в закладах дошкільної освіти [1, с. 130].

Дошкільний період відзначається високою пластичністю та сприйнятливістю до засобів фізичної культури. У цей час створюються сприятливі умови для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань [6, с. 140]. Повноцінна рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що впливає на всі аспекти життєдіяльності дитини та організму в цілому. Організм у період активного росту особливо чутливий до негативного впливу зовнішніх факторів, у тому числі до обмеження рухової активності.

Кожна дитина має індивідуальний рівень рухової активності, що визначається особливостями розвитку, віковими потребами та біологічними закономірностями. Як підкреслює О. Тимофєєва [14], фізичне виховання дітей дошкільного віку має спрямовуватися не лише на розвиток рухових навичок, а й на формування психофізіологічної готовності до адаптації. Рівень фізичної підготовки дітей дошкільного віку залежить від віку та статі.

Вправи, що потребують концентрації, координації та самоконтролю, сприяють удосконаленню процесів регуляції діяльності центральної нервової системи, підвищуючи здатність дитини швидко пристосовуватися до нових умов, контролювати емоції та поведінку.

У закладах дошкільної освіти проводиться систематична робота включає ранкову гімнастику, денні «фізкультхвилини», заняття фізкультурою у залі та на свіжому повітрі. Організація навчання переважно здійснюється в ігровій формі з музичним супроводом, що підвищує інтерес дітей до занять і сприяє розвитку пізнавальних здібностей [7].

Форми фізичного виховання дошкільників різноманітні:

- фізичні вправи;
- рухливі ігри;
- ранкова гімнастика;

- спортивні розваги;
- прогулянки.

Особливу роль у розвитку адаптивних механізмів відіграють рухливі ігри, які поєднують фізичні, когнітивні та соціальні аспекти діяльності.

Так, С. Омельченко зазначає, що гра створює природні умови для прояву ініціативи, емоційного розвантаження та формування навичок саморегуляції та взаємодії з однолітками [9]. Через ігрову діяльність дитина не лише тренує тіло, а й адаптує поведінку до правил та умов середовища, що є ключовим показником соціальної адаптивності.

У закладах практикуються сюжетні й безсюжетні ігри на свіжому повітрі, спортивні ігри (кидання м'яча, стрибки, тримання балансу), а також ігри з піснями та хороводні вправи.

Регулярна фізична активність у дитинстві сприяє профілактиці надмірної маси тіла, формуванню правильного самовідчуття та залученню до занять фізичною культурою протягом життя. Фізичні вправи стимулюють кісткове ремоделювання, збільшують м'язову силу та витривалість, покращують еластичність м'язів і рухливість суглобів, а також підвищують координацію рухів і амплітуду рухливості.

Для дітей раннього дошкільного віку фізичне виховання є ключовим чинником розвитку адаптивних можливостей організму. Регулярна рухова активність підвищує функціональні резерви серцево-судинної та дихальної систем, сприяє стабілізації обмінних процесів і гормонального балансу, зміцнює імунітет та покращує терморегуляцію. Через систематичні фізичні навантаження відбувається оптимізація нервово-м'язової взаємодії, розвиток сенсомоторних реакцій та формування навичок саморегуляції рухів.

Крім фізіологічного впливу, фізичне виховання має важливе психоемоційне та когнітивне значення: воно стимулює розвиток уваги, пам'яті, просторового мислення, самостійності та емоційної стійкості, а також сприяє формуванню соціальних навичок через ігрові та колективні заняття. Таким чином, фізична активність у ранньому дошкільному віці не лише забезпечує гармонійний руховий розвиток, а й формує комплекс адаптивних механізмів, що забезпечують здатність організму ефективно реагувати на внутрішні та зовнішні навантаження.

Дослідження Л. Костенко та Є. Приходько доводять, що ефективне фізичне виховання можливе лише за умов взаємодії педагогів, медичних працівників і батьків. Така міжсекторальна співпраця створює єдине здоров'язбережувальне середовище, де фізична активність дитини стає системною, безпечною та мотивованою [5,10]. Педагогічний супровід забезпечує поступове ускладнення рухових завдань відповідно до рівня розвитку кожної дитини.

Важливе місце в системі оздоровчого фізичного виховання відводиться загартуванню. Його реалізація повинна враховувати можливості закладу та органічно вписуватися в режим дня. Якщо методики занять, ранкової гімнастики

та різноманітні фізкультурні розваги відпрацьовані й апробовані, то загартування часто реалізується лише формально. Систематичне фізичне навантаження вдосконалює діяльність серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, покращує кровообіг, вентиляцію легень, м'язовий тонус і поставу.

Фізична активність підвищує адаптивні можливості організму до навчальних і соціальних навантажень, стійкість до психоемоційного стресу, концентрацію уваги, пам'ять і загальну працездатність. Вона сприяє профілактиці гіподинамії, порушень постави та м'язово-скелетних дисбалансів. Регулярні заняття підвищують життєву ємність легень, покращують вентиляцію та газообмін, узгоджують роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Фізичне виховання забезпечує узгоджену роботу центральної та периферичної нервової системи, що важливо для розвитку моторики, правильної постави та профілактики м'язово-скелетних дисбалансів. Під впливом фізичних вправ підвищується ударний об'єм серця, тонус судин і ефективність кровообігу, що підвищує витривалість організму, швидкість відновлення після навантажень і формує основу адаптивної здатності дітей до змінних умов навчального та соціального середовища [13].

Таким чином, фізичне виховання є не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й фундаментальною складовою формування комплексного адаптивного потенціалу дитячого організму. Ефективна система фізичного виховання дошкільників передбачає регулярність, варіативність, індивідуалізацію та інтеграцію ігрових форм, що створює оптимальні умови для розвитку фізичних і психічних механізмів адаптації та сприяє формуванню здорової, соціально активної особистості дитини.

Висновки. Проведене теоретичне узагальнення результатів наукових досліджень та аналіз сучасної практики фізичного виховання у закладах дошкільної освіти дають підстави стверджувати, що фізичне виховання є провідним чинником розвитку та зміцнення адаптивних можливостей організму дітей дошкільного віку, зокрема, раннього дошкільного віку

Саме в дошкільному віці створюються найсприятливіші умови для формування функціональних резервів, удосконалення координаційних, дихальних і серцево-судинних механізмів, які забезпечують ефективну реакцію організму на змінні умови навколишнього середовища.

Встановлено, що систематичне використання засобів фізичного виховання сприяє розвитку не лише фізичних, а й психоемоційних і соціальних компонентів адаптивності.

Результати аналізу літератури підтверджують, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від індивідуалізації занять, урахування рівня фізичної підготовленості, вікових і психофізіологічних особливостей дітей. Важливим чинником є також міждисциплінарна співпраця педагогів, медичних працівників та батьків, спрямована на створення єдиного здоров'язбережувального середовища.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(57) 2025

Таким чином, фізичне виховання виступає не лише засобом розвитку рухових навичок, а й потужним інструментом формування адаптаційних механізмів організму дошкільників, сприяючи їхньому гармонійному фізичному, психічному та соціальному розвитку.

Література:

1. Артемова Л. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Київ: Слово, 2015. 288 с.
2. Бєляєва Г. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: сучасні підходи та технології. Харків : Основа, 2019. 224 с.
3. Богініч О. В. Оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей раннього та дошкільного віку // Дошкільна освіта: теорія і практика. 2020. № 2. С. 45–52.
4. Волошина Л. І. Рухова активність як фактор зміцнення здоров'я дітей раннього віку // Проблеми сучасної психології та педагогіки. 2021. № 3. С. 120–127.
5. Дубогай О. Д. Фізичне виховання дітей раннього та дошкільного віку: інноваційні технології. Київ : Генеза, 2020. 312 с.
6. Ільїна В. І. Формування адаптаційних можливостей дитячого організму засобами фізичної культури // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. № 4. С. 89–95.
7. Костенко Л. П. Здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті. Харків: Основа, 2022. 200 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.
9. Омельченко С. В. Вплив рухливих ігор на формування адаптаційних можливостей дошкільників. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2023. 142 с.
10. Прийходько, Є. О. Здоров'язбереження у системі дошкільної освіти: теорія і практика. Полтава: ПУЕТ, 2021.
11. Тимофєєва О. М. Формування фізичної культури дошкільника. Київ: Слово, 2021. 155 с.

References

1. Artemova, L.V. (2015). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku [Theory and methodology of physical education for preschool children]*. Kyiv: Slovo. [in Ukrainian].
2. Bieliayeva, H.V. (2019). *Fizychne vykhovannia ditei doshkilnoho viku: suchasni pidkhody ta tekhnolohii [Physical education of preschool children: modern approaches and technologies]*. Kharkiv: Osnova. [in Ukrainian].
3. Bohinich, O.V. (2020). Ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei rannoho ta doshkilnoho viku [Health-improving technologies in physical education of early and preschool children] *// Doshkilna osvita: teoriia i praktyka [Preschool education: theory and practice],* 2, 45–52. [in Ukrainian].
4. Voloshyna, L.I. (2021). Rukhova aktyvnist yak factor zmitsnennia zdorovia ditei rann'oho viku [Motor activity as a factor of strengthening the health of early age children] // *Problemy suchasnoi psykholohii ta pedahohiky [Problems of modern psychology and pedagogy],* 3, 120–127. [in Ukrainian].
5. Dubohai, O.D. (2020). *Fizychne vykhovannia ditei rann'oho ta doshkilnoho viku: innovatsiini tekhnolohii [Physical education of early and preschool children: innovative technologies]*. Kyiv: Heneza. [in Ukrainian].
6. Il'ina, V.I. (2018). Formuvannia adaptatsiinykh mozhlyvostei dytiachoho orhanizmu zasobamy fizychnoi kultury [Formation of adaptive capabilities of the child's body through physical culture] // *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii [Physical culture, sport and health of the nation*], 4, 89–95. [in Ukrainian].

7. Kostenko, L. P. (2022). *Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u doshkilnii osviti*. Kharkiv, Ukraine: Osnova.

9. Kuts, T. O. (2024). *Innovative physical education technologies in preschool institutions. Pedahohichni nauky: Teoriia i praktyka*, 3(12), 55–62. https://doi.org/xxxxx

9. Omelchenko, S. V. (2023). *Vplyv rukhlivykh ihor na formuvannia adaptatsiinykh mozhlyvostei doshkilnykiv*. Kyiv, Ukraine: NPU im. M. Drahomanova.

10. Prykhodko, Ye. O. (2021). *Zdoroviazberezhennia u systemi doshkilnoi osvity: Teoriia i praktyka.* Poltava, Ukraine: PUET.

11. Tymofieieva, O. M. (2021). *Formuvannia fizychnoi kultury doshkilnyka.* Kyiv, Ukraine: Slovo.