

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Хлус Наталія

Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Анотація.

Актуальність. Дошкільний вік обґрунтовано вважається найважливішим періодом у процесі формування особистості. У цьому віці інтенсивно розвивається та дозріває ряд морфологічних, психологічних, рухливих функцій, відбуваються збереження та розвиток потреб у активній діяльності, «пуск» механізмів розвитку всіх здібностей дитини. Саме в цьому віковому періоді закладається та зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що створює умови для організованого фізичного виховання дітей. **Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати систему роботи з оптимізації рухової активності в дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності та експериментально перевірити ефективність. **Методи дослідження:** аналіз даних літературних і Інтернет джерел з проблеми дослідження, педагогічний експеримент, крокометрія, хронометрія, спостереження, методи математичної статистики. **Результати роботи.** На констатувальному етапі дослідження визначено загальний рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Отримані результати загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ: високий рівень у КГ мають 3 дітей (18%), у ЕГ – 2 дітей (12%), середній рівень у КГ та ЕГ однакова кількість по 8 дітей (50%), низький рівень у КГ – 5 дітей (31%), у ЕГ – 6 дітей (37%). Зазначимо, що КГ і ЕГ за показниками майже однакові. На формуальному етапі дослідження розроблено систему роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі туристично-оздоровчої діяльності. На контрольному етапі дослідження перевірено ефективність

OPTIMIZATION OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN'S MOTOR ACTIVITY DURING TOURIST AND HEALTH ACTIVITIES

Khlyus Nataliia

Abstract.

Relevance. Preschool age is reasonably considered to be the most important period in the process of personality formation. At this age, a number of morphological, psychological, and motor functions are intensively developing and maturing, the needs for active activity are preserving and developing, and the of mechanisms for the development of all the child's abilities are "launching". During this age period the foundation of health and the development of physical qualities necessary for effective participation in various forms of motor activity is formed and strengthened; it creates conditions for organized physical education of children. **The purpose of the study:** to justify theoretically the work system for optimizing older preschool children's motor activity in the process of tourism and health activities and verify its effectiveness experimentally. **Research methods:** data analysis of literary and Internet sources on the research problem, pedagogical experiment, stepmetry, chronometry, observation, methods of mathematical statistics. **Results.** At the ascertainment stage of the study, the general level of older preschool children's motor activity was determined. The obtained results of the general level of motor activity of older preschool children in CG (control group) and EG (experimental group): 3 children (18%) in CG and 2 children (12%) in EG had got a high level; 8 children (50%) in each group (in CG and EG) had got an average level; and 5 children (31%) in CG and 6 children (37%) in EG had a low level. It should be note that CG and EG are almost identical in terms of indicators. At the formative stage of the research, a work system was developed for the implementation of

запропонованої системи роботи та виявлено загальний рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Отримали такі показники: високий рівень у КГ мають 4 дітей (25%), у ЕГ – 6 дітей (37%), середній рівень у обох експериментальних групах однаковий – 8 дітей (50%) і низький рівень у КГ мають 4 дітей (25%), у ЕГ мають 2 дітей (13%), що говорить про ефективність нашої роботи.

Висновки. Порівняльний аналіз результатів на констатувальному та контрольному етапі дослідження свідчить, що динаміка показників рухової активності дітей старшого дошкільного віку після впровадження системи роботи позитивна.

Ключові слова: туристично-оздоровча діяльність, рухова активність, система роботи, діти старшого дошкільного віку.

pedagogical conditions for optimizing older preschool children's motor activity in the process of tourism and health activities. At the control stage of the study, the efficiency of the proposed work system was checked and the general level of motor activity of older preschool children was revealed. The following indicators were obtained: 4 children (25%) in CG and 6 children (37%) in EG have got a high level; 8 children (50%) in both groups have got an average level; and 4 children (25%) in CG and 2 children (13%) in EG have got a low level. The gained results prove the effectiveness of our work.

Conclusions. A comparative analysis of the results at the ascertainment and control stages of the study shows the positive dynamics of indicators of older preschool children's motor activity after the implementation of the work system.

Key words: tourism and health activities, motor activity, system of work, children of older preschool age.

Постановка проблеми. Дошкільний вік вважається найважливішим періодом у процесі формування особистості. У цьому віці інтенсивно розвивається та дозріває ряд морфологічних, психологічних, рухливих функцій, відбуваються збереження та розвиток потреб у активній діяльності, «пуск» механізмів розвитку всіх здібностей дитини. Саме в цьому віковому періоді закладається та зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що створює умови для організованого фізичного виховання дітей, забезпечуючи реалізацію права кожної дитини на повноцінний розвиток оскільки воно зумовлює майбутнє біологічне та психологічне здоров'я людини [2, 8].

На думку фахівця проф. Е. Вільчковського, однією з причин прогресуючого погіршення здоров'я дошкільнят слід вважати недостатню рухову активність дітей старшого дошкільного віку [2]. Науковець В.М. Волков зазначає, що стійкість організму людини до виникнення захворювань багато в чому залежить від обсягу й інтенсивності її індивідуальної рухової активності, починаючи з перших днів після народження та підтримується протягом усього подальшого життя. Від рівня задоволеності дитини руховою активністю багато в чому залежить поліпшення діяльності її серцево-судинної та дихальної систем, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток моторики, рухових здібностей, фізична працездатність, успішне освоєння матеріалу пізнавальної діяльності та, нарешті, настроїв [1].

В умовах сьогодення значно зросла кількість дітей з низьким рівнем здоров'я, з'являється дедалі більша кількість дітей з частими простудними захворюваннями, зайвою вагою, порушеннями постави [8, 9]. Причин такої проблеми безліч, але одна з основних – це дистанційна освіта та малорухливий спосіб життя. На сучасному

етапі зазначається, що діти здебільшого відчують «руховий дефіцит», а інтенсивність фізичного розвитку, здоров'я залежить від рухової активності [11, 13]. Аналіз стану педагогічної практики показує, що увага до проблеми рухової активності в ЗДО приділяється не повною мірою, особливо в процесі туристично-оздоровчої діяльності, цим і обумовлений вибір теми нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемами підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку займалися такі науковці, як Е.С.°Вільчковський, Н.Ф.°Денисенко (2015) [2]; Ю.В.°Бойко (2015) [1]; С. Замрозович-Шадріна (2016) [7]; питання оптимізації рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах ЗДО досліджували С.°Грищенко, О.°Шурубенко (2019) [4]; Н.О.°Пахальчук, О.І.°Мируха, Г.М.°Романенко (2019) [11]; А.І. Драчук, І.В. Корякіна, Н.О. Хлус (2022) [5]; у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: Т. Круцевич (2009) [8]; В. Поліщук (2013) [12].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати систему роботи з оптимізації рухової активності в дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності та експериментально перевірити ефективність.

Гіпотеза дослідження: процес оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності буде ефективнішим за таких умов: розробки системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності; комплексного використання форм і методів туристично-оздоровчої діяльності; розробки серії конспектів занять з туристично-оздоровчої діяльності.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати теоретичні наукові розробки та матеріали з проблеми оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності; 2. Дослідити рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку; 3. Розробити та перевірити ефективність системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності;

Матеріал і методи дослідження: Для вирішення завдань нашого дослідження використовували наступні **методи дослідження** : теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, хронометраж, крокометрія, методи математичної статистики.

Дослідно-експериментальне дослідження проводилися на базі Кременчуцького закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 21 Кременчуцького району Полтавської області від вересня 2021 р. до травня 2022 р.

У педагогічному експерименті взяли участь 32 дитини старшого дошкільного віку (дві старші групи ЗДО). Одна група – контрольна (n=16), яка займалися за освітньою програмою «Дитина», друга – експериментальна група (n=16), яка займалася також за освітньою програмою «Дитина» та розробленою системою роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності.

Під час діагностики рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку використовували наступні методики:

1. *Визначення об'єму рухової активності здійснювалося за допомогою електронного крокоміра. Вимірювання тривалості рухової активності дітей підраховувалося за допомогою секундоміра. Нормативні показники рухової активності дітей різного віку у ЗДО представлено в табл. 1.*

Таблиця 1

Нормативні показники рухової активності дітей у ЗДО (при 9-годинному перебуванні за методикою Т.С. Грядкіної)

Вікові періоди	Тривалість РА		Об'єм				
			Протягом дня, тис. кроків			В організованій діяльності	
	%	годин	Середня	Висока	Низька	Заняття з фізичної культури в приміщенні, на свіжому повітрі, кількість кроків	Ранкова гімнастика, кількість кроків
2	60	4	4-6	6-8	нижче 4	800-1000	250-500
3	60	4	6-9	9-12	нижче 6	900-1200	250-500
4	55	4	4-11	11-14	нижче 7	1100-1500	350-600
5-6	50	3,5	10-15	15-18	нижче 10	1300-1350	700-1200

2. *Оцінка індивідуального рівня рухової активності дитини можлива на основі даних, отриманих методом спостереження. Спостереження й оцінювання різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності дітей здійснювалося за методикою В.А. Шишкіної, М.М. Дедулевич.*

3. *Для вивчення рівня рухової активності дітей дошкільного віку використовується метод контрольного спостереження за допомогою ігор-тестів. Метод контрольного спостереження містив чотири завдання: «Іграшка», «Рух», «Коло», «Простір».*

Результати дослідження. Мета констатувального етапу експерименту – визначити рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Провівши на констатувальному етапі експерименту всі методики дослідження, можна зробити висновок щодо загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ. Показники представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Загальні рівні рухової активності дітей КГ та ЕГ на констатувальному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
КГ (n=16)	3	18	8	50	5	31
ЕГ (n=16)	2	12	8	50	6	37

Отримані результати загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ: високий рівень у КГ мають 3 дітей (18%), у ЕГ – 2 дітей (12%), середній рівень у КГ та ЕГ однакова кількість по 8 дітей (50%), низький рівень у КГ – 5 дітей (31%), у ЕГ – 6 дітей (37%).

На формувальному етапі нашого дослідження в ЕГ було впроваджено систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності. Нами була розроблена система роботи під назвою «Юні туристи», яка включала роботу з педагогами, дітьми та батьками [3, 6].

Мета нашої системи роботи «Юні туристи» – реалізація комплексного підходу до розвитку дітей, здійснення інтелектуального, морального, фізичного розвитку дошкільнят засобами красзнавчо-туристської діяльності та підвищення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Програмний матеріал нашої системи роботи реалізовувався у трьох організаційних формах: навчальної, фізкультурно-оздоровчої, активний відпочинок [10].

Навчальна робота включала пізнавальні (бесіди, дидактичні ігри, конкурсні завдання) та фізкультурні заняття.

До теоретичної підготовки дітей включили пізнавальні бесіди на теми:

1. «Туризм та туристи»: Хто такі туристи? На чому й як вони подорожують? Користь від екскурсій, прогулянок, походів (зміцнення здоров'я, нові знання та враження, набуття цінних життєвих умінь).

2. «Туристичне спорядження, туристські знання, вміння та навички». Правильно та швидко одягнутися, взутися (за погодою, порою року). Правила безпечної поведінки на природі. Відомості про спорядження туриста. Правила укладання рюкзака. Набір для пішої прогулянки-походу. Похідні посади.

3. Знайомство з картою, призначення карт, види карт: загальногеографічна та топографічна. Найпростіші топографічні знаки. Складання плану ЗДО.

Робота з дітьми з ознайомлення з туристично-оздоровчою діяльністю велася в книжковому куточку, де було виставлено книжки пізнавального характеру, ілюстративно-дидактичний матеріал, а також через читання художньої літератури: С. Нурдквіст «Петсон у поході», Стівенсон «Робінзон Крузо» (окремі глави) та ін. Також було проведено заняття з екології на тему «Природа – наш спільний дім», під час якого закріплювалися знання про дбайливе ставлення до природи. Знання про те, що відпочинок і туристично-оздоровча робота повинні організовуватися так, щоб не завдати шкоди природі.

Важливе місце на підготовчому етапі приділялося організації сюжетно-рольової гри, в якій дитину ненав'язливо вчили укладанню рюкзака, поведінці в лісі, способам орієнтування на місцевості. З цією метою інструктором з фізичної культури було проведено ігрове заняття для дітей старшого дошкільного віку та батьків на тему «Якщо ти загубився у лісі».

Фізкультурно-оздоровча робота: руховий і пізнавальний матеріал закріплювався та вдосконалювався під час ранкових та вечірніх прогулянок за допомогою рухливих ігор пошукового характеру, фізичних вправ з туристично-оздоровчою спрямованістю.

У фізкультурно-оздоровчій роботі ЗДО основи туристично-оздоровчої діяльності були включені під час ранкової та вечірньої прогулянки не менше двох разів на тиждень і представлені рухливими іграми з включенням пошукових

ситуацій «Шукачі», «Розвідники», «Сховай предмет та опиши дорогу до нього», ігор-естафет з туристичною спрямованістю «Збери рюкзак», «Пора в похід», «Важка перешкода», «Болото» тощо, було проведено ігрове заняття під час прогулянки з елементами орієнтування «Шукаємо скарб» і спортивне дозвілля «Туристи».

Активний відпочинок включав туристичний похід за участю батьків. Добре налагоджений контакт з батьками, їхня зацікавленість і активна участь – запорука успіху всієї нашої роботи. Тому значну увагу було приділено роботі з батьками. Для них були розроблені методичні рекомендації щодо організації сімейних туристичних походів.

З метою підвищення професійної компетентності педагогів у питаннях ознайомлення з природою рідного краю було проведено консультацію «Туристично-оздоровча робота у закладі дошкільної освіти».

Для активного відпочинку дітей поза заняттями складався перспективний план роботи на рік.

На формульованому етапі експерименту нами було розроблено план занять з використання туристично-оздоровчої діяльності для дітей старшого дошкільного віку (табл. 3).

Таблиця 3.

План занять гуртка «Юні туристи» (старша група)

н/п	Тема	Зміст	Всього	Теор.	Прак.
1.	Гігієна туриста. Перша медична допомога.	Одяг та взуття туристів. Допомога при дрібних подряпинах, різаних ранах, потертостях шкіри.	3	1	2
2.	Рідний край. Охорона природи.	Рослинний та тваринний світ рідного краю.	3	1	2
3.	Топографія. Орієнтування.	Умовні знаки топографії. Орієнтування за місцевими знаками.	3	1	2
4.	Техніка пересування та подолання природних перешкод. Техніка безпеки.	Рух дорогою, стежкою, болотом. Переправа через струмки та канали. Правила дорожнього руху. Взаємодопомога.	3	0	3
5.	Спорядження.	Особисте спорядження. Укладання рюкзака.	3	1	2
6.	Вогнища.	Види багаття, призначення, пристрій.	2	1	1
7.	Харчування туриста.	Режим харчування. Правильне харчування.	1	1	0
8.	Тренінги.		14	0	14
			32	6	26

На контрольному етапі з метою виявлення ефективності впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку

в процесі туристично-оздоровчої діяльності, було повторно проведена діагностика рівнів рухової активності дітей експериментальних груп.

Після повторного проведення всіх діагностичних методик на контрольному етапі експерименту, ми дослідили загальний рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку експериментальних груп. Дані показано в табл. 4.

Таблиця 4.

Загальні рівні рухової активності дітей КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
КГ (n=16)	4	25	8	50	4	25
ЕГ (n=16)	6	37	8	50	2	13

Отримані дані загального рівня рухової активності дітей експериментальних груп: високий рівень у КГ мають 4 дітей (25%), у ЕГ – 6 дітей (37%), середній рівень у обох експериментальних групах однаковий – 8 дітей (50%) і низький рівень у КГ мають 4 дітей (25%), у ЕГ мають 2 дітей (13%). Дані показники свідчать про ефективність впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності.

Порівняння результатів загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, які ми одержали на констатувальному та контрольному етапах експерименту викладено в табл. 5.

Таблиця 5.

Порівняльний аналіз загального рівня рухової активності КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Групи	Рівні рухової активності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=16)	18 %	50 %	31 %	25 %	50 %	25 %
ЕГ (n=16)	12 %	50 %	37 %	37 %	50 %	13 %

Аналізуючи результати загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, які отримали на констатувальному та контрольному етапах експерименту, доводимо: в КГ високий рівень рухової активності на початку експерименту мали 18% дітей, на кінець експерименту мали 25% дітей; середній рівень рухової активності на початку експерименту мали 50% дітей, на кінець експерименту показник залишився незмінним – 50% дітей; низький рівень на початку експерименту мали 31% дітей, на кінець експерименту мали 25% дітей старшого дошкільного віку. Показники рухової активності в КГ на початку експерименту та на кінець експерименту після впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі

туристично-оздоровчої діяльності мали майже однакові відсотки, тобто не спостерігаємо значних змін у показниках.

В ЕГ високий рівень на початку експерименту мали 12% дітей, на кінець експерименту цей показник збільшився в 2,5 рази (37% дітей); середній рівень на початку експерименту мали 50% дітей, на кінець експерименту цей показник залишився такий же (50% дітей); низький рівень на початку експерименту мали 37% дітей, на кінець експерименту відбулися значні покращення від 37% до 13% дітей експериментальної групи, що говорить про доцільність і ефективність впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом дитячого туризму.

Висновки. Система роботи «Юні туристи» ефективно вплинула на покращення рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Аналізуючи результати загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, які отримали на констатувальному та контрольному етапах експерименту, доводимо, що показники рухової активності в КГ на початку експерименту та на кінець експерименту після впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності мали майже однакові відсотки, тобто не спостерігаємо значних змін у показниках. У ЕГ на кінець експерименту високий рівень рухової активності збільшився в 2,5 рази, ніж на початку експерименту; середній рівень на початку та в кінці експерименту залишився без змін (50% дітей); низький рівень на кінець експерименту зменшився в 2,5 разів, що говорить про доцільність і ефективність впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності.

Список літературних джерел

1. Бойко Ю. В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р.*, м. Чернігів, 2015. С. 50–54.
2. Вільчковський Е., Денисенко Н. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти. Харків: Майдан, 2015. 228 с.
3. Веремієнко С. Юні туристи. *Дошкільне виховання*. 2016. № 6. С. 15–17.
4. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. Київ, 2019. № 9 (176). С. 32–37.
5. Драчук А. І., Корякіна І. В., Хлус Н. О.

References

1. Boiko, Yu. V. (2015). Do problemy orhanizatsii rivnia rukhovoi aktyvnosti ditei starshoho doshkilnoho viku. *Pedahohichni tekhnolohii formuvannia kultury zdorovia osobystosti. Materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh i studentiv 3 kvitnia 2015 r.*, m. Chernihiv, 50–54.
2. Vilchkovskyi, E. & Denysenko, N. (2015). Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei 5-10 rokiv u zakladakh osvity. Kharkiv: Maidan, 228 p.
3. Veremiienko, S. (2016). Yuni turysty. *Doshkilne vykhovannia*, 6, 15–17.
4. Hryshchenko, S., & Shurubenko, O. (2019). Optymizatsiia rivnia rukhovoi aktyvnosti ditei doshkilnoho viku v umovakh doshkilnoho navchalnoho zakladu. *Molod i ryнок*. Kyiv, 9 (176), 32–37.
5. Drachuk, A. I., Koriakin, I. V., & Khlus, N. O. (2022). Optymizatsiia

- Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 128 с.
6. Зав'ялова Т. Дошкільний туризм: проблеми, пошук, рішення. *Фізична культура: виховання, освіта*. 2011. № 7. С. 19–23.
 7. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Київ: Обрії, 2016. № 1 (42). С. 46–48.
 8. Круцевич Т. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2013. С. 88–90.
 9. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. № 11. С. 12–15.
 10. Пангелова Н., Мазоха Д. Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з елементами туризму. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2012. С. 98–110.
 11. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. Київ, 2019. № 5.2 (69.2). С. 72–75.
 12. Поліщук В. Організаційно-методичні засади фізичного виховання старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: Пальміра, 2013. 168 с.
 13. Сендик Г. Дослідження оптимального рухового режиму в дошкільних закладах. Тернопіль: Джура, 2015. 80 с.
 - rukhovoї aktyvnosti ditei doshkilnoho viku: navchalno-metodychnyi posibnyk. Vinnytsia : TVORY, 128 p.
 6. Zavalova, T. (2011). Doshkilnyi turizm: problemy, poshuk, rishennia. *Fizychna kultura: vykhovannia, osvita*, 7, 19–23.
 7. Zamrozevych-Shadrina, S. (2016). Rukhova aktyvnist yak osnova vsebichnoho rozvytku dytyny doshkilnoho viku. Kyiv: Obrii, 1 (42), 46–48.
 8. Krutsevych, T. (2013). Optyimizatsiia rukhovoї aktyvnosti ditei starshoho doshkilnoho viku v protsesi turystsko-kraieznavchoi diialnosti. Pereiaslav-Khmelnyskyi: SKD, 88–90.
 9. Lenska, T. (2009). Rukhova aktyvnist na svizhomu povitri. *Doshkilne vykhovannia*. Kyiv, 11, 12–15.
 10. Panhelova, N., & Mazokha, D. (2012). Fizychna pidhotovka ditei starshoho doshkilnoho viku v protsesi zaniat z elementamy turyzmu. Pereiaslav-Khmelnyskyi: SKD, 98–110.
 11. Pakhalchuk, N. O., Myrukha, O. I., & Romanenko, H. M. (2019). Pedahohichni umovy aktyvizatsii rukhovoї aktyvnosti ditei. *Molodyi vchenyi*. Kyiv, 5.2 (69.2), 72–75.
 12. Polishchuk, V. (2013). Orhanizatsiino-metodychni zasady fizychnoho vykhovannia starshykh doshkilnykiv v protsesi turystsko-kraieznavchoi diialnosti: navchalno-metodychnyi posibnyk. Pereiaslav-Khmelnyskyi: Palmira, 168 p.
 13. Sendyk, H. (2015). Doslidzhennia optymalnoho rukhovoho rezhymu v doshkilnykh zakladakh. Ternopil: Dzhura, 80 p.

DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-85-93

Відомості про автора:

Хлус *Наталія*; orcid.org/0000-0001-9860-1047; hlnatasha2020@ukr.net; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко, вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна