

УДК 796.035-053.4

DOI: [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(1\)-53-60](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(1)-53-60)

ORCID 0000-0001-9133-0889

ORCID 0000-0003-3771-5117

**ПАНГЕЛОВА Наталія**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія в Сковороди в Переяславі  
e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net

**РУБАН Владислав**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія в Сковороди в Переяславі,  
м. Переяслав  
e-mail: ruban.vlad1991@ukr.net

**ДІАС Денис**

аспірант II року навчання, спеціальність 017 – «Фізична культура і спорт», Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
e-mail: diazdenisleo1997@gmail.com

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Анотація**

**Вступ.** Аналіз проблеми оптимізації системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти свідчить, що одним з шляхів розв'язання цієї проблеми є впровадження у практику фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами нових прогресивних педагогічних технологій. Значну зацікавленість у цьому напрямі викликають питання застосування фізкультурно-оздоровчого потенціалу засобів аквафітнесу, змістом якого є система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища. Однак, у доступній нам літературі виразно бракує даних щодо змісту, організації та методики проведення занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку.

**Мета дослідження** – визначити особливості організації та методики проведення занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо застосування аквааеробіки у процесі фізичного виховання дошкільнят.

**Результати.** Заняття аквафітнесом здійснюють інтегративний вплив на розвиток фізичних та психоемоційних складових особистості дитини. Головними пріоритетами занять є здоров'язбереження, а також формування основних навичок плавальних рухів і вміння їх застосовувати під час виконання більш складних за координацією вправ у водному середовищі. Оновленим змістом занять є: виконання вправ у воді в парах, за допомогою партнера; повільне плавання, виконання рухів, тримаючись за нерухому опору; акробатичні і хореографічні рухи у воді; ігри у воді; імітаційні рухи. Основою побудови занять з аквафітнесу є загальні теоретичні положення, які містять сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості в процесі занять фізичними вправами.

**Висновки:** проведений теоретичний аналіз з проблеми дослідження дозволив визначити організаційно-методичні особливості занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку

**Ключові слова:** аквафітнес, дошкільнята, організаційно-методичні засади.

**Annotation**

**Introduction.** Analysis of the problem of optimizing the system of physical education in preschool education shows that one of the ways to solve this problem is the introduction of new progressive pedagogical technologies in the practice of physical culture and health work with preschoolers. Significant interest in this area is the use of physical culture and health potential of aqua fitness, the content of which is a system of selective physical exercises in the aquatic environment. However, the literature available to us clearly lacks data on the content, organization and methods of aqua fitness classes with preschool children.

**The aim of the study** – to determine the features of the organization and methods of aqua fitness classes with preschool children.

**Research methods:** theoretical analysis, synthesis and generalization of data from scientific and methodological literature on the use of aqua aerobics in the process of physical education of preschool children.

**Results.** Aquafitness classes have an integrative effect on the development of physical and psycho-emotional components of the child's personality. The main priorities of the classes are health, as well as the formation of basic skills of swimming movements and the ability to apply them when performing more complex coordinated exercises in the aquatic environment. The updated content of classes is: performing exercises in water in pairs, with the help of a partner; slow swimming, performing

movements, holding a stationary resistance; acrobatic and choreographic movements in the water; water games; simulation movements. The basis for the construction of aqua fitness classes are general theoretical provisions that contain the essence and fundamental laws of education, upbringing and comprehensive development of the individual in the process of exercise.

**Conclusions:** conducted theoretical analysis of the research problem allowed to determine the organizational and methodological features of aqua fitness classes with preschool children.

**Key words:** aqua fitness, preschoolers, organizational and methodological principles.

**Вступ.** У сучасних умовах нестабільної політичної ситуації, загострення соціальних проблем, пандемії захворювання COVID – 19, вкрай важливого значення набуває своєчасний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним з шляхів розв'язання цієї проблеми є впровадження у практику фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами нових прогресивних педагогічних технологій (Н. Є. Пангелова, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2018).

Відомо, що регулярна, спеціально організована рухова активність є основним фактором, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню морфо функціонального статусу і фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, що підкреслюється в основних державних документах: Закон України «Про фізичну культуру і спорту» (2009), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (2012) та ін.

Однак, у теперішній час спостерігається недостатня ефективність системи фізичного виховання в освітніх закладах України взагалі і, зокрема, у закладах дошкільної освіти.

Особливої гостроти набуває необхідність осучаснення та оптимізації дошкільного фізичного виховання у зв'язку з тим, що результати досліджень останніх років свідчать про стійку тенденцію зниження показників фізичного стану дітей дошкільного віку (В. О. Кашуба, 2012, 2016; Н. В. Москаленко, 2009, 2018; Т. Ю. Круцевич 2018, 2020; Н. Є. Пангелова, 2014-2021).

Пошуку підвищення ефективності фізичного виховання дітей дошкільного віку присвячена значна кількість досліджень. Так, Н.Є. Пангеловою (2014) обґрунтовано й розроблено теоретико-методологічні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини в процесі фізичного виховання; В.М. Пасічник (2014) запропонувала програму фізкультурно-оздоровчих занять із використанням інтегрально-розвивальних м'ячів для вдосконалення розумових і фізичних здібностей дітей 5-6 років; Н.С. Маляр (2014) експериментально обґрунтувала основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку; А.Ю. Старченко (2015) розробила інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу; А.В. Полякова (2015) довела ефективність застосування інноваційних засобів фізичного виховання, спрямованих на оптимізацію рухового режиму дітей у закладах дошкільної освіти різного типу.

Виклики сьогодення зумовили необхідність впровадження у процес фізичного виховання дошкільнят і молодших школярів сучасних видів рухової активності і новітніх оздоровчих підходів. Зокрема, Л.С. Михно (2017) запропонувала застосування засобів йога-аеробіки в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; Я. А. Смаль (2017) обґрунтувала і розробила педагогічні умови оптимізації рухового режиму старших дошкільнят з використанням засобів народної фізичної культури; Н.Б. Петренко (2018) визначила позитивний вплив елементів танцювальних вправ на психофізичний стан дітей 4-6 років; Р.О. Сухомлинов (2021) визначив підходи до вдосконалення організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах футбольних клубів.

Значну зацікавленість у цьому напрямі викликають питання застосування фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу, змістом якого є система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища. Проблема програмування занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку була предметом дисертаційного дослідження А. А. Жук (2011). Слід визначити дослідження Л. І. Назаркевич (2018), яка розробила структуру і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку на основі застосування ігрового методу.

Огляд наукових джерел з проблеми використання засобів аквафітнесу з метою оптимізації фізичного стану дітей старшого дошкільного віку свідчить про відсутність ґрунтовних досліджень у цьому напрямі.

У доступній нам літературі виразно бракує даних щодо змісту та методики організації та проведення занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку, що і визначає актуальність нашого дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконане згідно тематичного плану науково-дослідної роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» на 2020-2024рр. за темою «Інтеграція

фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

**Гіпотеза дослідження** ґрунтується на припущенні, що визначення організаційно-методичних засад занять аквафітнесом з дітьми дозволить оптимізувати процес фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.

**Мета дослідження** – визначити особливості організації та методики проведення занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури щодо застосування аквааеробіки у процесі фізичного виховання дошкільнят.

**Результати та дискусія.** Концепція аквааеробіки вперше була представлена у манускриптах Стародавнього Китаю. У ті часи, під час навчання східним єдиноборствам, китайські ченці пропонували своїм учням вдосконалювати технічні прийоми у водному середовищі. У 20-30 роки ХХ ст. було розповсюджене так зване «групове» плавання, а також фігурне марширування у воді у супроводі духового оркестру. Часто вправи у воді (біг, стрибки, метання та ін.) застосовували спортсмени як один з найефективніших засобів підготовки до змагань. [1]

Але, широке розповсюдження аквааеробіки, як засобу оздоровлення розпочалося у 70-80 роках ХХ ст., коли К. Купером (1989) були розроблені теоретичні основи аеробіки.

Термін «аеробіка» має подвійне тлумачення. У широкому сенсі, аеробіка – це система вправ, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. У якості засобів впливу застосовуються – ходьба, біг, плавання, заняття на кардіотренажерах та ін. [10].

Враховуючи, що рівень аеробних можливостей характеризується, в основному, діяльністю серцево-судинної та дихальної систем організму, які у свою чергу, у значному ступені визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну «аеробіка» відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури [27, 29]

У більш вузькому уявленні аеробіка є одним з напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різноманітних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аквааеробіка та ін.).

Термін «аквааеробака» походить від двох слів «аква» – вода і «аеробіка» – комплекс фізичних вправ з елементами хореографії, які виконуються у музичному супроводі.

Дослідники [5, 11, 12], характеризуючи аквааеробіку надають їй таке визначення – це широкий спектр фізичних вправ, які виконуються у воді (від активних розваг до спортивних тренувань). Похідними від слова «аквааеробіка» є такі терміни – «аквафітнес», «гідроаеробіка», «акватренінг». Відмінною рисою аквафітнесу є виконання вправ у горизонтальному і вертикальному положенні тіла у «глибокій» і «мілкій» воді.

На відміну від інших видів фізичних вправ аквааеробіка забезпечує більш ефективний оздоровчий ефект.

Особливість аквааеробіки полягає в тому, що вода має такі властивості як опір, виштовхування і гідростатичність. Вода забезпечує тілу плавучість та підтримку, оскільки її щільність більша за щільність повітря.

Виштовхування – це фізичне явище, суть якого полягає у зменшенні гравітаційного тяжіння будь-якого тіла до поверхні землі, що природньо зменшує вагу тіла і дозволяє зняти велике навантаження з опорно-рухового апарату, особливо з хребта. Ця особливість знижує ризик травмування, тому що у воді важко зробити різкий рух або перенапружити м'язи. З іншого боку – подолання сили виштовхування сприяє розвитку м'язової системи [4, 11, 23].

В процесі занять у басейні вода чинить опір, який у 12 разів більший за опір повітря. Це означає, що вправи, які легко виконуються на суші, у воді потребуватимуть більшого напруження. Саме ця обставина обумовлює позитивний вплив занять аквааеробікою на розвиток координаційних здібностей і витривалості.

Гідростатичний тиск води позитивно впливає на циркуляцію крові в організмі. Кровоносний тиск у м'язах, що працюють, не підвищується, але збільшується об'єм крові, що йде до внутрішніх органів (наприклад, нирок), що сприяє більш активному їх функціонуванню. Що стосується серцево-судинної системи, то вода впливає на неї, стимулюючи повернення венозної крові у серце, що, у свою чергу попереджує застій крові у нижніх кінцівках, утворення тромбів, тобто є профілактикою варикозного розширення вен. Також гідростатичний тиск води має масажний ефект. Таким чином, аквааеробіка є безпечним видом рухової активності, яка володіє великим оздоровчим потенціалом [12, 16, 22].

Особливе значення заняття аквааеробікою мають для розвитку дитини дошкільного віку. Вони здійснюють інтегративний вплив на розвиток фізичних, психічних, емоційних складових особистості дитини. Комплексне застосування елементів аквааеробіки, гідропластики у воді під час навчання плавання дітей сприяє не тільки засвоєнню основних навичок плавання, але й допомагає навчитися застосовувати їх під час освоєння більш складних координаційних рухів у воді [23, 28].

*Педагогічна доцільність занять аквааеробікою* полягає в тому, що дитина повинна подолати відчуття страху і невпевненості під час занять у водному середовищі.

*Головними напрямками занять є:* здоров'язбереження; формування основних навичок плавальних рухів і вміння їх застосовувати під час виконання більш складних координаційних вправ.

У процесі занять необхідно особливу увагу приділяти вирішенню освітніх завдань, стосовно аквааеробіки, а саме: засвоєнню загальноорозвивальних вправ для різних м'язових груп у водному середовищі; елементів танцю і музично-ритмічних рухів, що виконуються у певному ритмі, темпі і супроводжуються різною за характером музикою. Весь цей комплекс формує у дітей координацію рухів, сприяє швидкому і раціональному оволодінню руховими навичками, а також сприяє розвитку інтересу дітей до занять у воді.

*Метою занять є* оволодіння дітьми плавальними рухами, гартування організму, сприяння своєчасному фізичному розвитку, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей в процесі освоєння різних видів вправ у воді.

Реалізація мети досягається в процесі вирішення наступних *завдань*:

- формувати правильну поставу;
- вдосконалювати координацію рухів і рівновагу у воді;
- сприяти зміцненню м'язового апарату дитини;
- навчити впевнено триматися на воді;
- сприяти розвитку рухливості суглобів;
- зміцнювати серцево-судинну і дихальні системи;
- формувати нові рухові вміння і навички за допомогою елементів гідроаеробіки і гідропластики;
- формувати навички особистої гігієни і самообслуговування;
- сприяти розвитку фізичних здібностей (спритності, витривалості, гнучкості);
- ознайомити з правилами поведінки на воді;
- сприяти гартуванню організму дитини;
- сприяти розумовому, моральному та естетичному вихованню;
- сприяти соціалізації дитини, розвитку її комунікативних навичок.

З метою успішного засвоєння дошкільнятами вправ і рухів у воді доцільно застосовувати такі методичні прийоми : виконання вправ у парах за допомогою партнера; варіативність в процесі навчання рухів, їх виконання у змагальній та ігровій формі; полегшення (ускладнення) умов виконання рухів; повільне плавання; виконання рухів, тримаючись за нерухому опору; образне порівняння, імітаційні рухи та ін.

Основою побудови занять з аквааеробіки є загальні теоретичні положення (принципи), які містять сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості в процесі занять фізичними вправами, а саме [19]:

- *історизму* (опосередкованості дії загальних закономірностей розвитку особистості в ранньому онтогенезі впливом конкретних історичних умов життя суспільства, актуальними на даному етапі розвитку держави завданнями);
- *гуманізму та педагогічного оптимізму* (ставлення до дитини, як до цінності, визначення її права на вільний розвиток та реалізацію своїх природних здібностей, вироблення оптимістичної гіпотези розвитку, вираз довіри до можливостей дитини, існування резервних сил, опора на її позитивні якості й здобутки);
- *об'єктивності й науковості* (розвиток дошкільника здійснюється за об'єктивними законами, пояснюється науковими фактами, не порівнюється з особливостями розвитку дорослої людини, спирається на знання вікової специфіки);
- *системності* (процес особистісного розвитку зумовлюється збалансованим поєднанням його взаємопов'язаних складників. Фрагментарність, однобокість, переоцінка однієї сторони за рахунок нехтування іншими, розвиток «по частинах» гальмує процес становлення дошкільника як особистості);
- *єдності свідомості і діяльності* (базується на врахуванні взаємозв'язку свідомості й діяльності в особистісному розвитку дошкільника, розумінні того, що свідомість спрямовує діяльність дитини і в ній формується);
- *індивідуального та особистісного підходів* (спільні, типові для всіх дітей певного віку закони особистісного розвитку виявляються в індивідуальному розвитку кожної конкретної дитини своєрідно, неповторно, втілюються у системі її цінностей, світогляді, життєвій позиції, волі, почуттях);
- *активності* (розвиток у дошкільному віці самостійності, творчого ставлення до життя і різних видів діяльності (в тому числі – рухової), формування у дитини критичності, самокритичності, здатності приймати власні рішення, розширювати ступені свободи, саморозвиватися);

- *природовідповідності* (передбачає створення педагогом сприятливих умов для природного й поступового розвитку особистості дитини, орієнтацію на здоровий глузд, диференціацію позитивного і негативного для власного здоров'я; врахування в навчально-виховному процесі вікових та індивідуальних особливостей дошкільника);
- *культуровідповідності* (органічне поєднання особистісного розвитку з формуванням у дитини базису особистісної культури (в тому числі – фізичної), збалансованість з національною культурою, інтегрованість національної культури у загальноосвітнє);
- *наступності й неперервності* (використання попереднього досвіду дитини на всіх етапах розвитку, його збалансованість з наступним, поступове ускладнення та урізноманітнення змісту і напрямів навчально-виховного процесу; рівноцінну представленість у всіх сферах життєдіяльності дитини);
- *єдності розвитку, виховання і навчання* (збалансованість у педагогічній роботі розвивальних, виховних та навчальних завдань, їх спрямованість на формування у дитини елементарного світогляду, системи ціннісних ставлень до власного здоров'я, природи, культури, людей);
- *демократизації навчально-виховного процесу* (посилення уваги педагога до використання різноманітних форм співробітництва всіх учасників освітнього процесу, встановлення між ними партнерських стосунків);
- *акмеологічності* (педагог орієнтує процес фізичного виховання на найвищі морально-духовні досягнення дитини; створює умови для оптимальної самореалізації підростаючої особистості, розвитку її індивідуальних можливостей і здібностей);
- *технологізації* (процес фізичного виховання передбачає послідовні науково обґрунтовані дії педагога та відповідно організовані ним дії дошкільників, підпорядковані досягненню спеціально спроектованої системи цілей, що узгоджуються з психофізіологічними механізмами розвитку особистості. Побудований у такий спосіб навчально-виховний процес має ознаки проєктивності, певною мірою гарантує позитивний кінцевий результат).

Структура заняття з аквааеробіки є традиційною стосовно занять фізичною культурою і складається з трьох частин:

- вступна (підготовча) частина (активізація організму, розігрів м'язів і суглобів);
- основна частина (зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем);
- заключна частина (нормалізація частоти серцевих скорочень, частоти дихання, стретчинг, релаксація).

В процесі занять у водному середовищі застосовують як загально педагогічні методи (словесні, наочні), так і специфічні (практичні). Практичний метод включає в себе: метод суворо регламентованої вправи; ігровий метод; змагальний метод.

Метод суворо регламентованої вправи передбачає: застосування визначеної програми рухів; точне дозування навантаження і управління його динамікою; застосування допоміжних засобів управління діями і контролю навантаження.

В процесі проведення занять аквафітнесом застосовують методи, які спрямовані на засвоєння рухових вмінь і навичок (пересування у воді, акробатичні й хореографічні елементи). В процесі навчання ці методи поділяють на методи розучування вправи в цілому (цілісно-конструктивний) і по частинах (розчленовано-конструктивний).

Велика увага в процесі проведення занять у водному середовищі приділяється розвитку фізичних здібностей дитини, для чого застосовують відповідні методи (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний).

Ігровий метод використовується для комплексного вдосконалення рухової діяльності дитини у варіативних умовах [3, 4].

Для підвищення ефективності занять можна застосовувати спеціальне обладнання:

- *степ-платформи* які виготовляються зі спеціального матеріалу який повністю виключає ковзання і відповідно отримання дитиною травми;
- *плавальні дошки*, яких особливо потребують діти, адже більшість малюків ще не вміють плавати. Використовуються вони для фіксації тіла на поверхні води. Часто застосовуються для інтенсивних вправ ногами, які слугують базовими кроками перед навчанням дитини плаванню;
- *рукавички з перетинками*. Вони потрібні для збільшення опору води і під час засвоєння плавальних навичок;
- *спеціальний пояс* для утримання правильного положення тіла у воді, балансування та фіксації тіла в певному положенні.

Для контролю за процесом засвоєння рухових вмінь і навичок з аквафітнесу необхідно проводити моніторинг два рази на рік у формі спостереження за дітьми в процесі безпосередньо освітньої діяльності та індивідуальної роботи.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, проведений теоретичний аналіз з проблеми дослідження дозволив визначити, що заняття аквафітнесом мають значний позитивний вплив на організм дітей, а саме: сприяють своєчасному психофізичному розвитку дошкільнят; є засобом профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату; сприяють підвищенню опірності організму дитини негативним чинникам зовнішнього середовища; сприяють вдосконаленню функціонування серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню захисної функції поверхні шкіри.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що не існує будь-якого конфлікту інтересів.

#### Література

1. Аквааеробіка: методичні вказівки. Киселевська С. М., Чернявська О. В.. Київ : КНУБА, 2016. 40 с.
2. Богуш А. М., Беленька Г. В., Богинич О. Л. та ін. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). Київ, 2012. 30 с.
3. Бужина І.В., Дікалова О.О., Гричик Д.В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню [інтернет]. 2013. [цитовано 2015 груд. 7]. доступно на; <http://www.izbis-pbuv.gov.ua>
4. Герасимова Ю. С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр. Санкт-Петербург, 2009. 290 с.
5. Жук А. А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста: дис. .... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. Киев, 2011. 211 с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <http://www.rada.gov.ua>
7. Кашуба В., Бибик Р., Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. *Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 10-19
8. Кашуба В. А., Бондарь Е.М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.
9. Круцевич Т. Ю. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №1. 2018. С. 175-186.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
11. Лінчук М., Шрамко Н., Чекулаєва М. Оздоровлення дошкільників на заняттях гуртка з аквааеробіки. *Вихователь – методист дошкільного закладу*. 2016. №10. С. 32-40.
12. Лоуренс Д. Аквааеробіка. Упражнения в воде [пер. с англ.]. Москва: Фаир-Пресс, 2000. 250 с.
13. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: автореф.... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 20 с.
14. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 21 с.
15. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ...докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2009. 454с.
16. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку: дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2018. 246 с.
17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 р. №1148/2004.
18. Пангелова Н., Рубан В., Кусай М. Рухова активність як чинник формування гармонійної особистості дошкільника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 5К (134) 21. С. 97-106.
19. Пангелова Н. Є. Теоретично-методичні засади формування гармонійно-розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дисерт. ...доктора наук з фіз. вих. і спорту. Київ: Нац.ун-тет фіз. вих. і спорту, 2014. 445 с.
20. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використаннями інтегрально-розвивальних м'ячів: дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2014. 295 с.
21. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 21 с.

22. Полякова А. В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: дис. ... канд. н. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 273 с.
23. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2009. 560 с.
24. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2017. 23 с.
25. Старченко А. Ю. оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
26. Сухомлинов Р. О. Організаційно-методичні засади оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей дошкільного віку в умовах дитячих футбольних центрів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2021. 26 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту 2 т. [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. 2-е вид., перероб. та доп. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
28. Adami M. R. Aqua fitness. London: A. Dorling Kindersley Book, 2019. 160 p.
29. Kozina Zh.L., Cieslicka M., Muskieta R. Technologies of integrated development and health promotion of people of different age [monograph]. Kharkov, Bydgoszcz, 2017. 376 p.
30. Moskalenko, N., Demidova, O., Yeliseieva, D (2018). The innovative technology of strengthening the health of senior school children during independent classes of physical education. Polish Science Journal (Issue 7, 2018). Warsaw: Sp. z o. o. iScience, 120-125 p.
31. Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevych, Maria Panhelova, Pyvovar Andriy, Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia 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*. 9(1). Iran. 2020. P. 73-88.

#### References

1. Aqua aerobics: methodical instructions. Kiselevskaia S.M., Chernyivskaia O.V. Kyiv: KNUBA, 2016. 40 p.
2. Bogush A.M., Belenka H.V., Boginich O.L. and others. Basic component of preschool education (new edition). Kyiv, 2012. 30 p.
3. Buzhina I.V., Dikalova O.O., Hrychuk D.V. Using the game method in the initial training of swimming [Internet]. 2013. [cited 2015 Dec. 7]. available at; <http://www.izbis-nbu.gov.ua>
4. Herasimova Yu. S. Initial training for swimming of preschool children with the use of story-based role-playing games. St. Petersburg, 2009. 290 p.
5. Zhuk A.A. Programming of physical culture and health-improving classes in aqua fitness with children of primary school age: dis.... Cand. Sciences in Phys. ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2011. 211 p.
6. Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" <http://www.rada.gov.ua>
7. Kashuba V., Bibik R., Nosova N. Control of the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education: the history of the issue, the state, the solution. Youth Science. Bulletin of the Volyn L. Ukrainka National University University. Physical education and sports. Lutsk: Volyn. Lesya Ukrainka nat. Univ., 2012 Issue. 7. pp. 10-19
8. Kashuba V.A., Bondar Ye. M., Goncharova N.N., Nosova N.L. Formation of human motility in the process of ontogenesis: a monograph. Lutsk: Vezha-Druk, 2016. 232 p. (B).
9. Krutsevich T. Yu. Motor activity and quality of human life in modern society. Sports Bulletin of the Dnieper. №1. 2018. pp. 175–186.
10. Cooper K. Aerobics for well-being: Trans. from English. Moscow. Physical Culture and Sports, 1989. 224 p.
11. Linchuk M., Shramko N., Chekulaeva M. Rehabilitation of preschoolers in aqua aerobics classes. Educator – Methodist preschool. 2016. №10. Pp. 32-40.
12. Lawrence D. Aqua aerobics. Exercises in water [trans. from English]. Moscow: Fair-Press, 2000. 250 p.
13. Malyar N.S. Organizational and methodical bases of preventive physical education of children of senior preschool age: author's ref. Cand. Sciences in Phys. out and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 20 p.
14. Mikhno L.S. Physical education of junior high school students based on the use of yoga-aerobics: author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2017. 21 p.

15. Moskalenko N.V. Theoretical and methodological principles of innovative technologies in the system of physical education of junior schoolchildren: dis. ... Dr. Sciences in Phys. education and sports 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2009. 454 p.
16. Nazarkevich L.I. Structure and content of physical culture and health classes in swimming for children of primary school age: dis. ... Cand. with phys. ed. and sports: 24.00.02. Lviv, 2018. 246 p.
17. National doctrine of development of physical culture and sports. Decree of the President of Ukraine of September 28, 2004 №1148 / 2004.
18. Pangelova N., Ruban V., Kusay M. Motor activity as a factor in the formation of a harmonious personality of the preschooler. Scientific Journal of the National M. Drahomanov Pedagogical University. Series № 15. Kyiv: MPU Drahomanov Publishing House., 2021. Issue 5K (134) 21. pp. 97-106
19. Pangelova N. Ye. Theoretical and methodological principles of formation of harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education: dissertation. ... Doctor of Science in Phys. Ed. and sports. Kyiv: National University of Phys. out and Sports, 2014. 445 p.
20. Pasichnyk V.M. Improvement of physical and mental abilities in physical education of children of senior preschool age with the use of integral-developmental balls: dis. ... Cand. scien. in phys. ed. and sports: 24.00.02. Lviv, 2014. 295 p.
21. Petrenko N.B. Influence of classes with elements of dance exercises on the cognitive functions of children 4-6 years with speech disorders: author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. Ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2018. 21 p.
22. Polyakova A.V. Organizational and methodological principles of motor mode of children 3-4 years in preschool institutions of different types: dis. ... Cand. sc. in phys. Ed. and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2015. 273 p.
23. Saikina Ye. H. Fitness in the system of preschool and school physical education: dis. ... Dr. ped. Science: 13.00.04. St. Petersburg, 2009. 560 p.
24. Smal Ya. A. Formation of the motor mode of children of senior preschool age with the use of folk physical culture: author's ref. dis. ... Cand. ped. Science: 13.00.02. Lutsk, 2017. 23 p.
25. Starchenko A. Yu. Optimization of physical education of senior preschoolers on the basis of the use of children's fitness: author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. Ed. and sports: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 2015. 20 p.
26. Sukhomlinov R.O. Organizational and methodological principles of health and recreational activities of preschool children in terms of children's football centers: author. dis.... Cand. Sciences in Phys. Ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2021. 26 p.
27. Theory and methods of physical education: textbook. for students. higher textbook for phys. education and sports in 2 volumes [T.Yu. Krutsevich, N.Ye. Panhelova, O. D. Kryvchikova and others; for ed. T.Yu. Krutsevich]. 2nd ed., Reworked. and additional Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Olimp I-ra Publishing House, 2017. Vol. 2. Methods of physical education of different groups of the population. 448 p.
28. Adami M. R. Aqva fitness. London: A. Dorling Kindersley Book, 2019. 160p.
29. Kozina Zh.L., Cieslicka M., Muskieta R. Technologies of integrated development and health promotion of people of different age [monograph]. Kharkov, Bydgoszcz, 2017. 376p.
30. Moskalenko, N., Demidova, O., Yelisieiva, D (2018). The innovative technology of strengthening the health of senior school children during independent classes of physical education. Polish Science Journal (Issue 7, 2018). Warsaw: Sp. z o. o. iScience, 120-125p.
31. Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevych, Maria Panhelova, Pyvovar Andriy, Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia 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*. 9(1). Iran. 2020. P.73-88.