

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Одним із пріоритетних завдань сучасного закладу дошкільної освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності. Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя. Основою фізичного виховання в сучасному закладі дошкільної освіти залишається руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми, що раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від вікових та індивідуальних особливостей дітей. Правильно організований освітній процес у ЗДО та ефективне використання вихователями різних форм та засобів фізичного виховання сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей дошкільного віку та активізації їхньої рухової активності.

У статті розглядаються шляхи оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. Охарактеризовано фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи) та форми роботи (дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, піші переходи), які сприяють оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку та підвищенню рівня їхнього фізичного розвитку. Визначено, що неодмінною умовою активізації рухової активності вихованців в умовах закладу дошкільної освіти є вміле керівництво самостійною руховою діяльністю дітей. Для реалізації даного завдання вихователями ЗДО створюються відповідні умови (правильно підібрані та розміщені обладнання та іграшки, новизна ігрового матеріалу, достатня площа для ігор, обладнання фізкультурного куточку). В статті описані основні умови підвищення рухової активності дітей дошкільного віку в іграх.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, діти дошкільного віку, заклад дошкільної освіти.

Законом України «Про дошкільну освіту» одним із завдань дошкільної освіти визначено збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Актуальність проблеми виховання здорової нації посилюється соціально-економічною та політичною ситуацією в Україні. Результати медичних та соціальних досліджень останніх років свідчать про погіршення здоров'я населення країни загалом, а особливо погіршення стану здоров'я дітей та зниження рівня їхнього фізичного розвитку.

Однією із причин погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку, слабого рівня їхнього фізичного розвитку, на думку М. Рунової, Т. Дмитренко, З. Калуського, є недостатня рухова активність дітей.

Потреба у русі та активності є основою життя і здоров'я людини, рух так само необхідний для нормального росту і розвитку дитини, як повноцінне харчування та сон. Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці та відпочинку. У свою чергу дефіцит рухової активності негативно впливає на розвиток рухових якостей та рівень функціональних можливостей, збільшує час і характер відновлювальних процесів, знижує опір до застудних та інфекційних захворювань.

Проблемою фізичного розвитку та рухової активності дітей займаються чимало науковців. Значення рухової активності в процесі сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядають у працях таких науковців, як: О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької, Т. Осокіної та ін. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О. Артющенко, Л. Волков, М. Герцик, В. Горащук, Л. Гурман, О. Дубогай, С. Закопайло, В. Новосельський, І. Петренко, Р. Раєвський, А. Рибковський, Є. Столітенко, А. Турчак, Є. Франків, Б. Шиян, П. Щербак та інші.

У своїх дослідженнях науковці (О. Богініч, Е. Вільчковський, Д. Шептицький) наголошують, що рухова активність дітей в умовах закладу дошкільної освіти недостатня, гіподинамія, яка спостерігається у більшості дітей дошкільного віку, є результатом недостатньо оптимальної організації роботи з фізичного виховання.

Мета статті – обґрунтувати шляхи оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сучасного закладу дошкільної освіти.

Вихователь сучасного ЗДО спрямовує свою діяльність на збереження і зміцнення здоров'я, зниження захворюваності, на формування у вихованців знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, вдосконалення практичних навичок здорового способу життя. У своїй діяльності вихователі керуються Базовим компонентом дошкільної освіти (Державним стандартом дошкільної освіти), який був затверджений 21.01.2021 року. У даному документі визначено освітні напрями: «Особистість дитини», «Дитина в сенсорно-пізнавальному просторі», «Дитина в природному довкіллі», «Гра дитини», «Дитина в соціумі», «Мовлення дитини», «Дитина у світі мистецтва», за якими формуються у дитини ключові компетентності під час здобуття дошкільної освіти та які спрямовані на розвиток особистості дитини [1].

Стандартом визначено ключові для дошкільної освіти компетентності дитини: рухова і здоров'язбережувальна; особистісна; предметно-практична та технологічна; сенсорно-пізнавальна; логіко-математична та

дослідницька; природничо-екологічна та навички, орієнтовані на сталий розвиток; ігрова, соціально-громадянська, мовленнєва, художньо-мовленнєва, мистецько-творча (художньо-продуктивна, музична, театралізована) та інші.

В контексті нашого дослідження нами проаналізована рухова та здоров'язбережувальна компетентності. У Стандарті [1] рухова компетентність розглядається, як здатність дитини до самостійного застосування необхідних рухових умінь та навичок, фізичних якостей, рухового досвіду в різних життєвих ситуаціях. Результатом сформованості компетентності є задоволення природної потреби у руховій активності, що забезпечує оптимальний рівень фізичної працездатності, засвоєння та використання елементарних знань у галузі фізичної культури, сформованість умінь і навичок для вирішення рухових завдань у різних життєвих ситуаціях.

У свою чергу, здоров'язбережувальна компетентність розглядається, як здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації; дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності. Результатом розвитку цієї компетентності є потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Отже, дитина повинна усвідомлювати цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності; володіти уявленнями про основні чинники збереження здоров'я: рухова діяльність, правильне харчування, дотримання питного режиму, безпечна поведінка, догляд за тілом.

Варто зазначити, що на сьогодні не існує єдиного загальноприйнятого і однозначного визначення поняття «рухова активність», оскільки кожен науковець послуговується різними підходами при трактуванні цього поняття. Так, І. Бех розглядає її, як специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем. Це природна і спеціально організована рухова діяльність людини. Її оптимальність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримання і зміцнення здоров'я [4, с. 174].

Зі свого боку, Е. Вільчковський розглядає рухову активність, як природну біологічну потребу дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму [3, с. 285].

Так фізіолог І. Аршавський відзначав важливу роль рухів уже в ембріональному періоді розвитку дитини. На думку науковця, після народження немовля близько 50% часу неспання має проводити в русі. При обмеженні рухової активності спостерігається різке уповільнення не лише психічного, але, в першу чергу, фізичного розвитку дітей [4, с. 58].

Науковцями у даній галузі досліджень (Е. Вавілова, Е. Вільчковський, Т. Осокіна, Н. Денисенко, В. Шишкіна та ін.) доведено, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами й ін.). Для визначення норми рухової активності дітей науковці керуються принципом оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються протягом дня та принципом нормування рухової активності – оптимальність фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму, яка сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дошкільників.

Дослідження із застосуванням промірів, проведені Е. Вільчковським, дозволили виявити динаміку рухової активності у дітей дошкільного віку протягом календарного року. Дослідження було проведене по таких вікових групах: 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 років.

Проведені дослідження свідчать, що середньомісячні показники рухової активності дітей різних вікових груп мають певні зміни протягом календарного року. Кількість локомоцій у дошкільнят значною мірою залежить від факторів природи (тривалість світового дня, температура повітря, кількість опадів та ін.).

У руховій активності дитини чітко спостерігається сезонна періодичність. У середньому дошкільники виконують: влітку – 18-20; восени – 15-16,5; взимку – 16,5-18; весною – 16-17,5 тис. кроків у день. Кількість локомоцій у дітей всіх вікових груп знижується весною та восени (у період дощової погоди) на 1,5-3 тис. кроків порівняно з зимовими та літніми періодами року [3, с. 319].

Для активізації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти педагоги використовують різні форми роботи, це можуть бути дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, піші переходи.

День здоров'я у закладі дошкільної освіти – це спортивно-масовий захід для всіх учасників освітнього процесу (вихованців, педагогів, батьків). Під час днів здоров'я створюються усі умови для активізації рухової активності, за якої діти демонструвати засвоєні раніше рухові вміння та навички, знання про здоров'я та здоровий спосіб життя.

День здоров'я рекомендується проводити один раз на місяць, починаючи з 3-го року життя. Така форма роботи охоплює усіх вихованців ЗДО та проводиться з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування у них розуміння необхідності дбати про своє здоров'я, вчитися бути здоровим і вести здоровий спосіб життя.

У день здоров'я вся освітня робота пов'язується з темою здоров'я та здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Цей день насичується різноманітними формами: загартовувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття тощо.

Фізкультурні свята проводяться двічі – тричі на рік, безпосередню участь у них беруть діти середньої, старшої та підготовчої до школи груп.

Оптимальна тривалість заходу для дітей молодшого дошкільного віку – 40-50 хвилин, для старшого віку – 50-60 хвилин. Фізкультурні свята організовуються в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику, в басейні тощо. Найбільшу користь для зміцнення здоров'я та загартовування дітей мають ті фізкультурні свята, які проводяться на відкритому повітрі.

Фізкультурні свята спрямовуються на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих і виховних завдань. Участь у фізкультурних святах сприяє виявленню самостійності й ініціативи дітей у виконанні рухових завдань, досягненню кращих результатів на змаганнях, вихованню колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості й інших морально-вольових якостей. Залучення батьків до безпосередньої участі у фізкультурному святі сприяє пропаганді фізичної культури серед широких верств населення і є однією з активних форм роботи педагогічного колективу дитячого садка з батьками з питань фізичного виховання [3, с. 319].

Фізкультурні розваги починають проводитися із раннього віку, один – два рази на місяць, як правило у другій половині дня. Зміст фізкультурних розваг складають рухливі ігри, вправи й ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах. В розвазі обов'язковим є участь кожної дитини. Для забезпечення оптимальних фізичних, психічних, та емоційних навантажень, проводиться раціональне чергування ігор з різним навантаженням, масових – з іграми підгруп, колективних, індивідуальних (атракціони, конкурси). Для дітей старшого віку у фізкультурних розвагах можуть переважати конкурси, естафети, вправи та ігри спортивного характеру.

Метою фізкультурних розваг є створення у дітей радісного настрою, удосконалення їх рухових вмінь та навичок, залучення дітей до систематичного виконання фізичних вправ. При цьому діти поводяться розкуто, і це дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.

Тривалість таких заходів теж ділиться по віковим групам: 15-20 хвилин для дітей раннього віку, 20-35 хвилин – молодшого та 35-40 хвилин – для дітей старшого віку.

Однією з ефективних форм підвищення рухової активності дітей є піші переходи. Прогулянки за межі закладу дошкільної освіти, що здійснюються у першу половину дня. Мета піших переходів – удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах (парк, ліс, берег річки), навчання дітей орієнтуватися на місцевості. Тривале перебування дітей на свіжому повітрі в русі загартовує організм, сприяє розвитку фізичної підготовленості, дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою, розвивають у дітей витривалість та спостережливість.

Дозування прогулянок залежить від віку, складу та підготовленості дітей. Довжина шляху в один кінець не повинна перевищувати для дітей 4-5 років – 1,5 км, для старших дошкільників – до 2 км. Після кожних 15 хв. ходьби варто робити короткочасні (4-5 хв.) зупинки для відпочинку дітей.

Активізації рухової активності дітей дошкільного віку також сприяють традиційних фізкультурно-оздоровчих заходів: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи.

Ранкова гімнастика є важливою складовою в організації життя дітей ЗДО. Ранкову гімнастику проводять щоденно перед сніданком, вона сприяє покращенню обміну речовин, посиленню кровообігу, розвитку м'язів, розгальмуванню нервової системи після нічного сну та викликає позитивні емоції. Крім оздоровчого значення, ранкова гімнастика має також виховне значення. У дітей виробляється звичка організовано починати свій день, узгоджено діяти в колективі, бути цілеспрямованим, уважним, витриманим, а також викликає позитивні емоції і радісне відчуття.

Систематичне проведення ранкової гімнастики у ЗДО сприятливо впливає на фізичний розвиток дитини. Вихователі підбирають вправи до комплексу ранкової зарядки з урахуванням стану здоров'я, можливостей та індивідуальних особливостей дітей певного віку. Зміст гімнастики складають вправи для різноманітних груп м'язів. Систематичне повторення їх зміцнює руховий апарат дитини та сприяє нормальній життєдіяльності організму. Протягом навчального року комплекси періодично повторюються зі збільшенням навантаження за рахунок інтенсивності виконання та урізноманітнення вправ.

Так, Л. Гаращенко визначила умови реалізації принципу оздоровчої спрямованості під час проведення ранкової гімнастики:

- відповідність змісту ранкової гімнастики, адекватність педагогічного супроводу віковим особливостям дітей, їх інтересам і потребам;

- дотримання структури проведення ранкової гімнастики, оскільки зміст кожної структурної частини залежать від працездатності організму дитини (поступовість підвищення рівня працездатності, пік і зниження);

- дотримання послідовності та чергування високого й низького рівнів рухової активності;

- поєднання доброзичливого ставлення вихователя до дітей із адекватною вимогливістю, об'єктивно-оптимістичним аналізом їхніх досягнень у руховій сфері;
- забезпечення вродженої потреби дитини в руховій діяльності;
- створення умов для задоволення прагнення дітей самоствердитися у тому, що найкраще виходить;
- професійна компетентність вихователя [2, с. 41-50].

Не менш важливу роль у фізичному вихованні дітей дошкільного віку відіграє гімнастика після денного сну. Від правильності її проведення залежить фізичний та емоційний стан вихованців у другій половині дня. Триває гімнастика 8-15 хв. із поступовою активізацією життєвого та емоційного тону. Комплекси гімнастичних вправ підбираються відповідно до віку дітей та проводяться у ігровій формі. Після пробудження рухову активність діти розпочинають з горизонтального положення з найбільш простих і природних рухів з поступовим ускладненням і переходом до вертикального положення. Правильно організована гімнастика після денного сну допомагає дітям прокинутись та налагодити свій організм до подальшої рухової активності.

Використання фізкультхвилинок під час занять у ЗДО пов'язують із тривалим сидінням дітей на місцях. Вони використовуються, починаючи із середньої групи, з урахуванням того, що перші ознаки втоми у дітей 5-го року життя виявляються на 7-9 хвилині заняття, у дітей 6-го року життя – на 10-12 хвилині, у дітей 7-го року життя – на 12-14 хвилині. Метою проведення фізкультхвилинок є зміна діяльності і цим самим послаблення стомлюваності під час заняття, підвищення працездатності, зменшення навантаження на нервову і м'язову систему дитини.

Вправи мають добиратися таким чином, щоб навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів. Під час проведення фізкультхвилинок необхідно дотримуватись таких правил: застосування дозованих фізичних навантажень відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей; збільшення навантаження поступово з урахуванням інтенсивності, кількості повторень; підбір комплексу вправ для всіх групи м'язів; обов'язкове включення дихальних вправ.

Підвищення рухової активності дошкільників в умовах ЗДО забезпечують фізкультпаузи. Проводяться фізкультпаузи між заняттями, обидва з яких вимагають перебування дітей у малорухомих положеннях. Тривалість фізкультпаузи залежить від стомлюваності дітей, проте рекомендований час до 10 хвилин.

Активізація рухової активності вихованців в умовах закладу дошкільної освіти здійснюється також під час керівництва самостійною руховою діяльністю дітей. Для реалізації даного завдання необхідно створити відповідні умови (правильно підібрані та розміщені обладнання та іграшки, новизна ігрового матеріалу, достатня площа для ігор, обладнання фізкультурного куточку).

У процесі самостійної рухової діяльності діти самі регулюють інтенсивність фізичного навантаження і за необхідності роблять паузи. Проте, вихователю потрібно добре знати стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість кожної дитини і спостерігати за їх самопочуття, здійснюючи при цьому індивідуальне керівництво.

Основні умови підвищення рухової активності дітей в іграх (на думку Е. Тимофєєвої) такі:

- 1) правильний підбір іграшок, достатня кількість рухових іграшок, зручне їх розміщення для ігор, новизна ігрового матеріалу;
- 2) своєчасна допомога дитині у виборі іграшки, сюжету та змісту гри, особливо при переході від одного режимного моменту до іншого;
- 3) збагачення рухових навичок дітей у процесі гри з різними іграшками та предметами;
- 4) організація активного спілкування дітей в іграх [3, с. 323].

У керівництві руховою діяльністю дітей під час прогулянки (за рекомендацією М. Рунової) можна виділити два етапи. Спочатку вихователь виявляє у дитини інтереси до ігор та вправ, взаємовідносини з однолітками, виявляє її рухову підготовленість. Для розвитку самостійної діяльності дітей створюються необхідні умови: своєчасна допомога кожній дитині у виборі гри та вправ, фізкультурних посібників. На цьому етапі застосовуються такі методи та прийоми: спільне виконання вправ дитини зі своїми однолітками, пояснення та показ більш складних елементів рухів, заохочення. Основним напрямком у керівництві руховою активністю дітей у процесі самостійної діяльності є збагачення їх різноманітними рухами. На другому етапі здійснюється більш інтенсивний вплив вихователя на рухову активність дітей. Малорухливі діти залучаються до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ. Дуже рухливих та збудливих дітей спрямовують на вправи, які вимагають від них точності рухів (метання в ціль, вправи у рівновазі), вони стримують їх від значної рухливості і сприяють формуванню уваги та стриманості. Індивідуальний підхід до дітей різних вікових груп повинен застосовуватися з урахуванням інтересу дитини до ігор та різних видів фізичних вправ [3, с. 326].

Отже, необхідно доцільно розподіляти рухову активність дітей протягом перебування їх у закладі дошкільної освіти. Особливої уваги потребує друга половина дня, коли освітнім процесом у ЗДО передбачено малорухливі та спокійні види діяльності.

Висновки. Аналіз педагогічної та методичної літератури, який ми здійснили, свідчить про те, що збільшення обсягу та оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти здійснюється за допомогою різних форми та засобів фізичного виховання.

Позитивний вплив на рухову підготовленість та активізації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти має систематичне проведення різноманітних форми роботи (дні здоров'я, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, піші переходи), традиційних фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи) та забезпечення оптимальної самостійної рухової діяльності дітей. В умовах сучасного закладу дошкільної освіти потреба дитини в руховій діяльності може бути пригнічена або, навпаки, стимульована відповідним руховим режимом.

Правильно організоване фізичне виховання дітей у ЗДО сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму. Діти, які активно беруть участь у всіх режимних моментах ЗДО і систематично виконують фізичні вправи відрізняються життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю.

Використана література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) наказ Міністерства науки і освіти України від 21.01.2021 № 33. URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Беленька Г., Гаращенко Л. Ранкова гімнастика від А до Я *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2018. № 2. С. 41-50.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібн. 2-ге вид., перероб. і доп. Суми : Університетська книга, 2005. 428 с.
4. Калуська Л. В., Калуський З. В., Гуменюк М. М. *Дошкільне тіло виховання*. Вплив рухової активності на здоров'я дошкільників. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 184 с.

References:

1. Bazovij komponent doshkil'noї osviti (Derzhavnij standart doshkil'noї osviti) [Basic component of preschool education (State standard of preschool education)] nakaz Ministerstva nauki i osviti Ukraїni vid 21.01.2021 № 33. URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf [in Ukrainian]
2. Belen'ka G., Garashhenko L. (2018) Rankova gimnastika vid A do Ja [Morning gymnastics from A to Z] *Vihovatel'-metodist doshkil'nogo zakladu*. № 2. S. 41-50. (in Ukrainian)
3. Vil'chkovskij E. S., Kurok O. I. (2005) Teorija i metodika fizichnogo vihovannja ditej doshkil'nogo viku [Theory and methods of physical education of preschool children] : navch. posibn. 2-ge vid., pererob. i dop. Sumi : Universitets'ka kniga. 428 s. [in Ukrainian]
4. Kalus'ka L. V., Kalus'kij Z. V., Gumenjuk M. M. (2010) Doshkil'ne tilo vihovannja. Vpliv ruhovoї aktivnosti na zdorov'ja doshkil'nikov [Preschool education body. The influence of motor activity on the health of preschoolers.]. Ternopil' : Mandrivec'. 184 s. [in Ukrainian]

Alendar N. Ways of optimizing the motor activity of preschool children in the conditions of a preschool education institution

One of the priority tasks of a modern preschool education institution is to preserve and strengthen the child's physical, mental and spiritual health. The development and health of preschool children depends on the optimal level of motor activity. Physical activity is an integral part of a healthy lifestyle. The basis of physical education in a modern preschool education institution remains the motor mode as a set of various means and organizational forms of working with children, which are rationally combined and consistently used depending on the age and individual characteristics of the children. A properly organized educational process in preschool and the effective use by educators of various forms and means of physical education contributes to the harmonious physical development of preschool children and the activation of their motor activity.

The article considers ways to optimize the motor activity of preschool children in the conditions of a preschool education institution. Physical culture and health activities (morning gymnastics, gymnastics after daytime sleep, physical culture minutes, physical culture breaks) and forms of work (health days, physical culture holidays, physical culture entertainment, walking transitions) that contribute to optimizing the motor activity of preschool children and increasing their level of physical activity are characterized. It was determined that a necessary condition for the activation of motor activity of pupils in the conditions of a preschool education institution is the skillful management of independent motor activity of children. For the implementation of this task, the teachers of the special education center create appropriate conditions (correctly selected and placed equipment and toys, novelty of the game material, sufficient area for games, equipment of the physical education corner). The article describes the main conditions for increasing motor activity of preschool children in games.

Key words: motor activity, healthy lifestyle, children of preschool age, institution of preschool education.