



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра рекреаційних і спортивних ігор



**Co-funded by
the European Union**

Лекція № 2

МЕТОД «РУХ – КООРДИНАЦІЯ – НАВЧАННЯ»
НАПРЯМ I: Метод «Розумний м'яч»

Розроблено Вікторією Пасічник,
Андрієм Мандюком та Іванною
Боднар

Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана
Боберського
у межах проєкту Erasmus+
«Інноваційні та міждисциплінарні
методи навчання в дошкільній та
початковій освіті».

Ці матеріали є власністю проєкту
LERMOV ©2025.

Усі права захищено. При
використанні матеріалів обов'язкове
посилання на автора та оригінальне
джерело.

2025, ЛДУФК



Сучасна освіта спрямована на створення умов для гармонійного розвитку дитини, що передбачає інтеграцію фізичного, когнітивного та емоційно-соціального аспектів навчання. Відповідно до провідної засади програми розвитку дітей дошкільного віку «Я у світі», що ґрунтується на інтегрованому підході до навчання, виховання і розвитку, важливим завданням є формування комплексних здібностей дітей, зокрема фізичних та інтелектуальних. Одним із ефективних засобів досягнення цієї мети є методика «Розумний м'яч», яка базується на використанні фізичних вправ із м'ячем як основного інструмента розвитку.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю забезпечення оптимальних умов для розвитку дітей, що відповідає їхнім віковим і психофізіологічним особливостям. Фізична активність є важливим фактором формування сенсомоторного, когнітивного та соціального розвитку, оскільки взаємодія рухової і розумової діяльності стимулює пам'ять, увагу, мислення, комунікативні здібності та координацію рухів.

Матеріально-технічне забезпечення методики "Розумний м'яч" включає м'ячі різних розмірів з різною текстурою поверхні (матеріалами). М'ячі мають широкий колірний діапазон з 7 кольорами, які відповідають кольорам веселки: червоний, жовтий, зелений, синій, блакитний, рожевий та оранжевий. На м'ячах можуть бути зображені різні малюнки, зокрема:

- **Тварини** – різні види тварин, такі як кошенята, щенята, слони, птахи, риби тощо.
- **Рослини** – квіти, дерева, листя та інші природні елементи.
- **Геометричні фігури** – кола, квадрати, трикутники, прямокутники та абстрактні візерунки.
- **Емодзі та емоції** – зображення емодзі, що виражають різні емоції, такі як радість, смуток, здивування.
- **Персонажі мультфільмів** – персонажі з популярних дитячих мультфільмів та казок.



- **Числа** – літери, цифри та різні символи для навчання дітей.
- **Космос і природа** – зірки, планети, сонце, хмари, океани та гори.
- **Спортивна тематика** – футбольні, баскетбольні, волейбольні мотиви або зображення спортивних змагань.
- **Морська тематика** – риби, морські зірки, корали, кораблі.
- **Транспорт** – автомобілі, потяги, літаки, велосипеди тощо.

Такі зображення роблять м'ячі яскравими та привабливими для дітей, стимулюючи їхній інтерес до гри та розвитку.

У межах дослідження розроблено структурну модель комплексного розвитку рухових та когнітивних здібностей дітей, що реалізується через заняття фізичними вправами з пріоритетним використанням м'ячів. Ця модель складається з чотирьох функціонально пов'язаних компонентів (рис. 1).

1. **Цільовий компонент** – визначає мету, завдання та очікувані результати.
2. **Змістовий компонент** – охоплює форми організації діяльності, засоби та принципи реалізації методики.
3. **Процесуальний компонент** – містить методи навчання, способи організації дітей та етапи.
4. **Результативний компонент** – передбачає оцінку динаміки розвитку фізичних і когнітивних здібностей та соціальної компетентності дітей.

Цільовий компонент містить мету й завдання (оздоровчі, освітні, виховні, корекційні). Методика «Розумний м'яч» має на меті комплексний розвиток дітей шляхом інтеграції фізичної активності, когнітивного навчання та соціальної взаємодії. Вона спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток моторики, когнітивних навичок, комунікації та емоційної стійкості через ігрові вправи з м'ячем.

Завдання методики можна розділити на кілька основних напрямів:

Оздоровчий напрям:

- покращення фізичного здоров'я дітей через активні рухові ігри;

- формування правильної постави та зміцнення опорно-рухового апарату;
- розвиток координації рухів, рівноваги та моторики;
- підвищення витривалості, швидкості, спритності та сили;
- зміцнення серцево-судинної та дихальної системи.

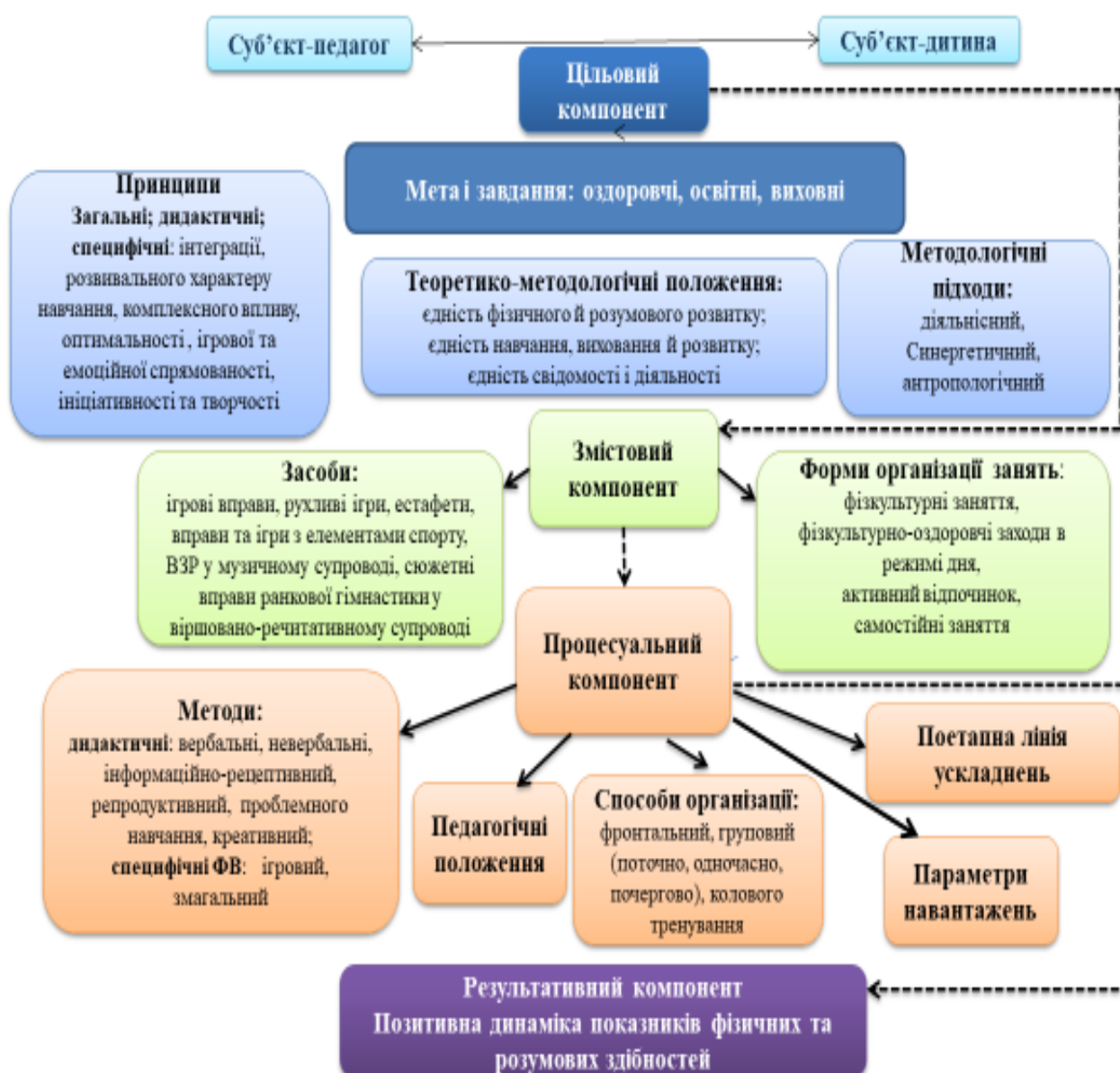


Рис. 1. Структурна модель комплексного розвитку рухових та когнітивних здібностей дітей



Освітній напрям:

- розвиток уваги, пам'яті, мислення та уяви через інтерактивні завдання з м'ячем;
- формування навичок математичного мислення (рахунок, геометричні форми, просторові уявлення);
- збагачення словникового запасу та розвиток мовлення (опис предметів, формування зв'язного мовлення);
- формування навичок групової роботи та взаємодії через спільні ігри;
- використання ігрових методів для засвоєння нових знань у природничих і гуманітарних дисциплінах.

Виховний напрям:

- формування дисциплінованості, відповідальності та самоорганізації;
- виховання позитивного ставлення до здорового способу життя та фізичної активності;
- розвиток соціальних навичок, комунікації та взаємопідтримки в командних іграх;
- формування емоційної стійкості та здатності до самоконтролю;
- стимулювання ініціативності та творчого підходу у виконанні завдань.

Корекційний напрям:

- поліпшення дрібної та загальної моторики у дітей із затримками розвитку;
- корекція мовленнєвих порушень через артикуляційні вправи з м'ячем;
- розвиток сенсорної інтеграції та координації рухів;
- підтримка дітей із особливими освітніми потребами шляхом адаптованих вправ;
- зниження рівня тривожності та стресу через активні ігри та релаксаційні техніки.

Змістовий компонент методики базується на використанні оптимальних форм організації рухової діяльності (фізкультурні заняття, активний відпочинок, самостійні заняття) та спеціально дібраних засобів, що сприяють всебічному розвитку дитини.

Засоби методики. Рухові активності адаптовані відповідно до вікових можливостей дитини і включають (рис. 2):



Рис. 2. Засоби методики «Розумний м'яч»

- ігрові вправи та рухливі ігри – розвивають моторику, координацію, увагу та мислення;
- естафети – покращують швидкість реакції, спритність і здатність працювати в команді;



- вправи та ігри з елементами спорту – розширюють діапазон рухових навичок;
- ВЗР (вправи зорово-рухової регуляції) у музичному супроводі – сприяють розвитку сенсорної інтеграції;
- сюжетні вправи ранкової гімнастики у віршовано-речитативному супроводі – стимулюють мовленнєву активність, покращують когнітивні процеси.
- **Пальчикові ігри з м'ячами** – допомагають розвивати дрібну моторику, координацію та пізнавальні здібності у дітей. Ці ігри поєднують використання пальців і м'ячів, створюючи інтерактивні, ігрові вправи, які сприяють покращенню координації рук, спритності та просторової свідомості.

Активності з м'ячами можуть бути як на місці так і в русі, безпосередньо в контакті та опосередковано без контакту. Для використання інтегрально-розвивальних м'ячів характерна багатофункціональність: м'яч – предмет (ловіння, передачі, кидки, ведення, відбивання, кочення тощо); м'яч – перешкода (переступання, перестрибування, перелізання тощо); м'яч – орієнтир: положення предмета у просторі (угорі, унизу, ліворуч, праворуч, попереду, позаду, посередині), рухові дії – добігти, дострибати, оббігти, доповзти, докотити тощо; місце розташування предмета (перед, за, через, з, на, між, поряд, під); м'яч – опора (під ноги, спину, живіт тощо), м'яч – масажер.

М'яч є основним багатофункціональним інструментом, який можна використовувати в різних аспектах. Ось кілька способів його використання як об'єкта:

Ігровий об'єкт: М'яч є основним атрибутом для активних ігор та спортивних заходів. Його можна використовувати в командних іграх, естафетах, футболі, баскетболі, волейболі, тенісі тощо.

Розвивальний інструмент: М'яч можна використовувати для розвитку координації, моторики та балансу у дітей.



Наприклад, підкидання, котіння або ловіння м'яча допомагають покращити моторні навички, а вправи на балансі з м'ячем розвивають координацію.

Корекційний інструмент: Для дітей з затримками розвитку м'яч може слугувати корекційним інструментом. Наприклад, він використовується для покращення дрібної моторики, корекції мовленнєвих порушень (через артикуляційні вправи), покращення координації рухів і розвитку соціальних навичок.

Терапевтичний інструмент: М'яч використовується в фізичній терапії для відновлення рухливості та сили м'язів. Вправи з м'ячем допомагають покращити фізичний стан, зміцнити м'язи, знизити рівень стресу, покращити кровообіг і зняти напругу.

Освітній інструмент: М'яч можна використовувати як об'єкт для вивчення фізичних властивостей (таких як форма, вага, еластичність), а також для виконання різних вправ, які допомагають розвивати увагу, пам'ять і мислення. Наприклад, використання м'яча в освітніх іграх для дітей може покращити їхні пізнавальні здібності через вправи, які вимагають концентрації та швидких реакцій.

Інструмент для розвитку соціальних навичок: М'яч можна використовувати для розвитку комунікаційних навичок в групових або командних іграх, навчаючи дітей співпраці, взаємодії та формуючи командний дух.

Процесуальний компонент визначає методику навчання, навантаження, способи організації дітей та етапи реалізації.

Методика використовує принципи диференційованого підходу та прогресивного ускладнення завдань, що забезпечує поступове нарощування рівня фізичних та когнітивних навантажень.

Основними методами виступають:

- ігровий метод – створює мотиваційне середовище для рухової діяльності;
- проблемно-пошуковий метод – активізує мислення, сприяє розвитку уваги та пам'яті;



- метод повторень і варіативного виконання – закріплює рухові навички;
- метод сенсомоторного тренінгу – спрямований на розвиток координації та просторового орієнтування;
- метод асоціативного навчання – поєднання рухів із знайомими образами, що сприяє розвитку уваги та моторики;
- метод контрастних завдань – чергування швидких і повільних рухів, вправ на напруження та розслаблення, що розвиває координацію;

У методиці «Розумний м'яч» широко використовуються **креативні методи**, які стимулюють інтерес дітей, розвивають їхню увагу та творчість. Ось декілька таких методів:

- Діти можуть виконувати вправи через інтерактивні ігри, що робить заняття веселими та захоплюючими. Наприклад, м'яч може бути персонажем у грі, а вправи – це завдання для «рятування» або «порятунку» м'яча.

Тематичні заняття (сценарні ігри):

- Створення спеціальних тематичних історій або казок, де діти грають ролі, а м'яч є важливим елементом сюжету. Наприклад, «Пригоди в лісі», де м'яч – це потік або магічний камінь, що дозволяє дітям виконувати різні завдання або вправи.

Метод драматизації:

- Діти виконують вправи з м'ячем у рамках певної сценки або вистави. Це допомагає розвивати не лише фізичні, але й акторські та комунікативні навички.

Метод використання сучасних технологій:

- Застосування інтерактивних екранів, відео-уроків або спеціальних програм, які дозволяють дітям через мобільні додатки або комп'ютери тренувати свої навички з м'ячем, отримуючи зворотний зв'язок в реальному часі.

Метод мистецьких перерв:

- Включення в заняття елементів музики, танців, живопису.



○ Наприклад, діти можуть малювати на великих аркушах паперу свої рухи з м'ячем або створювати картину руху через кольорові лінії. Можна також організувати рухливі ігри з м'ячем під музику, що розвиває ритм і координацію.

Метод «М'яч – це мій партнер»:

○ Діти повинні уявити, що м'яч є їхнім партнером у вправі. Вони можуть вигадати разом з педагогом історію про цей «партнерський зв'язок», що стимулює розвиток уяви і активну взаємодію з м'ячем.

Метод квестів:

○ Організація фізкультурних занять у форматі квесту, де кожна дитина повинна виконати певні вправи або завдання з м'ячем, щоб перейти до наступного етапу. Це може бути, наприклад, подолання перешкод чи збір елементів «скарбу».

Метод креативних вправ з інтерпретацією:

○ Діти можуть разом з педагогом придумати нові, оригінальні вправи, використовуючи м'ячі. Наприклад, створення «нового виду спорту» або незвичних способів передачі м'яча в групі.

Навантаження та регулювання. Величина фізичного навантаження формується з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей дітей. Вправи дозуються відповідно до оптимального балансу між фізичною та інтелектуальною активністю, що забезпечує збереження високого рівня мотивації.

Враховуючи взаємозв'язок між фізичним і когнітивним розвитком, основний акцент було зроблено на тих рухових якостях, які мають найбільший вплив на формування психічних процесів. Це обумовило науково обґрунтований вибір оптимальних видів рухів, що відповідають особливостям функціонування нервової системи та психомоторики дітей. Нами було проведено дослідження по вивченню кореляції між руховими та когнітивними якостями.

Отримані результати факторного аналізу дозволили визначити оптимальні співвідношення засобів впливу на розвиток фізичних здібностей. З урахуванням викладеного вище був здійснений розподіл часу для розвитку фізичних здібностей



у процесі фізкультурних занять: координаційний компонент – 35 %, швидкісний компонент – 25 %, швидкісно-силовий компонент – 20 %, силовий компонент – 10 %, витривалість – 5 %, гнучкість – 5 % (рис 3).

Розподіл часу на розвиток фізичних здібностей в процесі реалізації програми «Розумний м'яч»

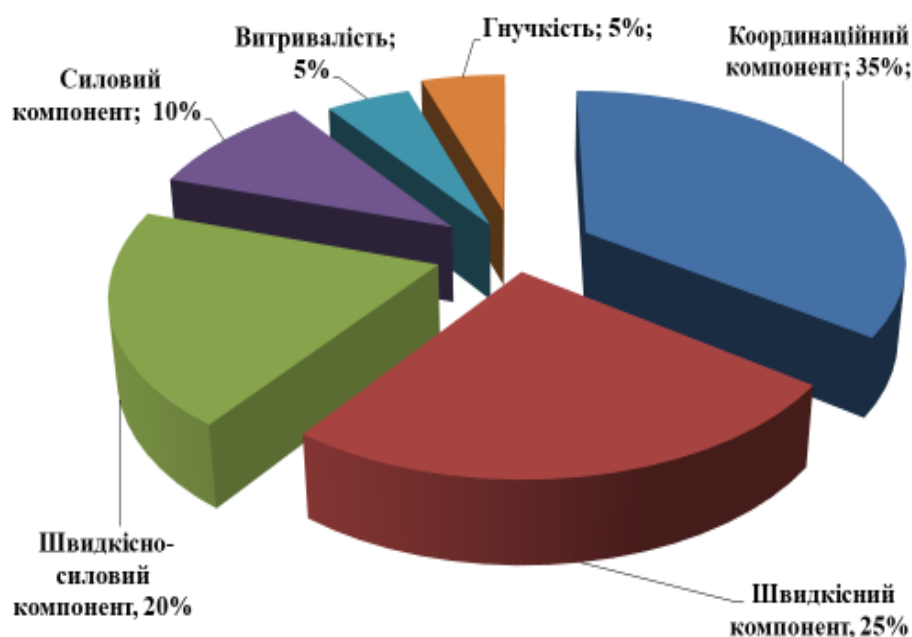


Рис. 3. Розподіл часу для розвитку фізичних здібностей у процесі фізкультурних занять

При розвитку фізичних здібностей основний акцент ми зробили на тих, які найбільшою мірою взаємопов'язані з розвитком психічних процесів дітей, тобто був зроблений обґрунтований вибір оптимальних видів рухів, найбільш відповідних особливостям протікання психічних процесів.


З огляду на психофізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку, найбільш доцільними для розвитку є: координаційні здібності – сприяють розвитку просторового орієнтування, рівноваги та сенсомоторної інтеграції; швидкісні здібності – розвивають реактивність нервової системи, що позитивно впливає на




увагу та оперативне мислення; швидко-силові здібності – формують точність і контроль рухових реакцій, що важливо для зорово-моторної координації; силові здібності – підтримують загальний фізичний розвиток, покращують стійкість до втоми та здатність до довготривалої концентрації уваги.

Розвиток цих здібностей реалізується через оптимальне поєднання рухової активності з розумовою діяльністю за рахунок спеціально розробленого механізму інтеграції рухових дій та когнітивних завдань.

Для досягнення максимальної ефективності навчального процесу було визначено два основних підходи до інтеграції фізичної та інтелектуальної діяльності:

 синхронне поєднання – виконання рухової дії супроводжується одночасним виконанням дидактичних завдань. Цей підхід є доцільним у випадку фізичних вправ малої інтенсивності, оскільки вимагає одночасного залучення когнітивних процесів (уваги, пам'яті, мовлення) без перевантаження нервової системи (наприклад, під час повільної ходьби діти можуть називати кольори м'ячів або рахувати кількість зроблених кроків);

 послідовне поєднання – дидактичні завдання виконуються перед або після фізичного навантаження, що є оптимальним при середній та високій інтенсивності рухів. Такий підхід дозволяє зберегти баланс між фізичним та інтелектуальним навантаженням (наприклад, після інтенсивного бігу діти виконують завдання на логічне мислення або мовленнєві вправи).

При виборі інтелектуальних завдань враховано основні положення методики, що спрямована на комплексний розвиток дітей дошкільного віку. У зв'язку з цим зміст навчального процесу з фізичного виховання було доповнено розділами навчальної інформації в трьох основних напрямках (рис 4):

Зміст навчальної інформації програми «Розумний м'яч»



Рис. 4. Зміст навчальної інформації програми «Розумний м'яч»

1. Загально-пізнавальний розвиток – включає вправи на розвиток уваги, сенсорного сприйняття, пам'яті та уяви.
2. Логіко-математичний розвиток – інтегрує елементи числових та просторових уявлень у фізичну активність.
3. Мовленнєвий розвиток – передбачає використання мовленнєвого супроводу під час виконання фізичних вправ (віршовані інструкції, ритмізація мовлення під час рухів).

Короткий зміст лекції

Метод «Розумний м'яч» спрямований на забезпечення гармонійного розвитку дітей віком 5–10 років шляхом поєднання фізичних вправ із когнітивними, мовленнєвими та соціальними завданнями. М'яч виступає як



багатофункціональний засіб: ігровий об'єкт, перешкода, просторовий орієнтир, опора та засіб сенсорної стимуляції.

Методика ґрунтується на науково доведених взаємозв'язках між руховими та психічними процесами, що дає змогу оптимально розподіляти фізичне навантаження: координація — 35%, швидкість — 25%, швидкісно-силові якості — 20%, сила — 10%, витривалість і гнучкість — по 5%.

Інтеграція фізичних і пізнавальних завдань здійснюється синхронно або послідовно залежно від інтенсивності вправ. Освітній процес доповнюється завданнями загального пізнавального, логіко-математичного та мовленнєвого розвитку.

Цей метод створює цікаве, творче та ефективне освітнє середовище, що сприяє всебічному розвитку дитини.





Список використаних джерел

1. Пасічник В., Пітин М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Львів : Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2025. 284 с.
2. Приступа Є., Пасічник В., Вовканич А. Комплексний розвиток здібностей дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. № 2. С. 37–47.
3. Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А. та ін. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 206 с.
4. Pasichnyk V., Melnyk V., Levkiv V., Kovtsun V. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15, no. 4. P. 775–780.
5. Rokita A., Cichy I., Wawrzyniak S. «Edubal» jako nowa metoda w pedagogii gier i zabaw z piłką – przegląd badań. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*. 2014. Nr 45. S. 70–78.
6. Rokita A., Cichy I., Wawrzyniak S. The movement that aids in child's development: summary of 15 years of research of EDUballs in pre-school and early childhood education. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*. 2017. Vol. 5, № 2. P. 183–196.