

Роль рекреаційно-оздоровчої діяльності в структурі сімейного дозвілля дошкільнят

¹*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича;*

²*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема зміцнення здоров'я дітей – одне з головних завдань нашого суспільства. Розв'язання цієї проблеми доцільно починати вже з дошкільного віку [1, 3, 5, 10 та ін.]. В останні роки перебування в дошкільному закладі відбувається різка зміна режиму дня дітей [6, 11, 14, 16]. Збільшення обсягу занять, пов'язане з підготовкою до навчання в школі, негативно впливає на рівень фізичного здоров'я дітей [2, 14, 15]. У цей час обсяг розумової праці значно збільшується, а об'єм рухової активності – навпаки, значно скорочується. Це призводить до стомлення, погіршення розумової й фізичної працездатності та негативно відбивається на здоров'ї дитини [4, 7, 13]. В умовах зростаючого обсягу інформації, який потрібно засвоїти дошкільнятам, процеси перевтоми можуть розвиватися набагато швидше й призводити до непередбачуваних наслідків [8, 17]. Тому роль засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності в регуляції фізичної та розумової працездатності дошкільнят не може не зростати. Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей дошкільного віку функціонує недостатньо ефективно, і відзначають необхідність її вдосконалення як у напрямі традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм та методів занять фізичними вправами [1, 3, 8]. Система фізичного виховання в дошкільних закладах, на думку Н. В. Москаленко, має сприяти зниженню показників захворюваності; підвищенню рівня здоров'я; підвищенню рівня фізичної підготовленості; стабільності фізичної й розумової працездатності; наявності певних знань з основ формування власного здоров'я та вміння реалізувати їх у практичній діяльності; успішному розвитку (у межах вікової норми) основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис; сформованості потреби в рухах; стійкій мотивації до занять фізичною культурою й спортом [9].

Проблема організації режиму дня дитини-дошкільника та, зокрема, його вільного часу є вкрай важливою як для становлення особистості, індивідуалізації інтересів, розвитку загальних і спеціальних здібностей, так і для успішної соціалізації. Організовуючи структуру вільного часу дитини, батьки реалізують свої педагогічні знання та вміння, пов'язані з освітою й вихованням. Однак загалом, незважаючи на важливість цієї проблеми, потрібно зазначити, що конкретних наукових досліджень із вивчення рекреаційно-оздоровчої діяльності дитини-дошкільника в сім'ї під час дозвілля порівняно небагато. Водночас важливо відзначити низку дуже змістовних робіт щодо проблеми організації процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку (О. В. Андрєєва та Р. О. Сухомлинов [1], Н. Є. Пангелова [11], Ю. М. Бабачук [2], Г. Г. Некрасов [10], Н. В. Москаленко [9] й ін.). Тому під час нашого дослідження ми зосередили увагу на особливості структури дозвілля сучасного дошкільника, на основі аналізу значимості та поширеності різних видів рекреаційно-оздоровчої діяльності, яку використовують батьки під час організації активного дозвілля своєї дитини.

Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Метою нашого дослідження стало визначення ролі сім'ї в процесі реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності дитини поза межами дошкільного навчального закладу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз навчально-методичної літератури, документальних та нормативних документів, узагальнення науково-педагогічного досвіду.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На нашу думку, можна позначити декілька основних напрямів, у контексті яких обговорюються питання організації вільного часу в системі сімейного виховання. Так, перший стосується взаємозв'язку виховання дитини в закладі дошкільної освіти та в родині (зазвичай, це врахування батьками освітньої й виховної програм дитячого садка на заняттях із дитиною; використання системи додаткової освіти: гуртки, секції та ін.). Другий напрям – важливість спільної діяльності дорослого й дитини, стилі спілкування (авторитарний, демократичний, ліберальний і т. ін.), котрий використовують батьки. Третій важливий напрям, у межах якого обговорюють питання вільного часу, пов'язаний із реалізацією різних видів естетичної діяльності (читання, ліплення, малювання, музика та ін.). Четвертий напрям стосується використання батьками ігрової діяльності як важливого моменту психічного й соціального розвитку дитини (як організована дитяча гра, участь батьків у грі, у які ігри треба грати з дитиною

відповідного віку та ін.). І нарешті, як особливий напрям під час організації вільного часу дошкільника виступає організація вільного часу для підтримки здоров'я й фізичного розвитку дитини (рекреаційно-оздоровча діяльність, прогулянки, гімнастика, гігієнічні процедури та ін.) (рис. 1).



Рис. 1. Структура сімейного дозвілля для дітей дошкільного віку

Рекреаційно-оздоровча діяльність – одна з форм активного відпочинку дітей із родиною. Уведення в практику закладу дошкільної освіти рекреаційно-оздоровчої діяльності дає змогу реалізувати природну потребу дитини в русі, заповнити дефіцит рухової активності не лише в умовах закладу, але й поза ним. Зміст активного дозвілля – це знайомі дітям фізичні вправи, але проводяться в ігровій формі, у вигляді веселих забав, атракціонів, що створює позитивний емоційний фон, який надає сприятливу дію на організм дитини в оточенні сім'ї. Під час рекреаційно-оздоровчої діяльності закріплюються рухові вміння й навички дітей, розвиваються фізичні якості. Сімейне дозвілля сприяє вихованню в дітей почуття колективізму, товарищескості, взаємодопомоги, цілеспрямованості, сміливості, дисциплінованості, організованості. Рекреаційно-оздоровча діяльність проводиться як на повітрі, так і в приміщенні. Тривалість рухової активності коливається від 20 до 40 хв залежно від віку дітей. Не слід затягувати виконання фізичних вправ, оскільки фізична та емоційна перевтома негативно позначаються на здоров'ї дітей. У зв'язку з тим, що сімейне дозвілля ґрунтується на знайомих дітям фізичних вправах, іграх, що вивчалися на заняттях із фізичної культури, прогулянках, то під час планування дозвілля ставлять уже завдання не навчання, а закріплення та вдосконалення. І на перший план виходять оздоровчі й виховні завдання. Дозвілля відрізняється від обов'язкових занять усілякими сюрпризними моментами (уведенням персонажа, отриманням листа від когось-небудь із завданням, врученням маленьких подарунків, призів тощо). Дітей середньої групи потрібно привчати до самостійної участі в спільних заняттях, іграх, розвагах, при цьому спонукати кожную дитину до прояву своїх можливостей. Зміст рухливих ігор й ігрових вправ повинен будуватися на основі досвіду маленької дитини, її уявлень і знань про навколишні предмети, людей, тварин. Для дітей молодшого та середнього віку рекреаційно-оздоровчу діяльність потрібно проводити в сюжетній формі з введенням літературного (казкового) героя або без нього. Зазначимо, що персонаж повинен бути знайомим дітям, викликаючи в них позитивні емоції. Діти не повинні його боятися. Великою силою емоційного впливу володіє музика, тому бажано, щоб вона звучала під час рекреаційно-оздоровчої діяльності в сімейному дозвіллі. У кінці рекреаційно-оздоровчої діяльності варто ввести сюрпризний момент, який пов'язаний із сюжетом. Це можуть бути фігурки оригамі, вироби з природних матеріалів і пластиліну, виконані в колі сім'ї, які вручає казковий герой, або діти його знаходять самі (за допомогою дорослого). Подарунками можуть бути фрукти та солодощі, котрі полюбає дитина.

Рекреаційно-оздоровча діяльність, що проводиться з дітьми старшого дошкільного віку, не обов'язково містить сюрприз. Діти повинні привчатися отримувати задоволення від спільних дій, ігор, від самого процесу виконання фізичних вправ. Заохочувати дітей можна як окремо від мам чи тат (листівки, емблеми, повітряні кулі, маленькі книжки, іграшки, фрукти), так і колективно від усієї сім'ї (подарувати тематичну книгу, м'яч, скакалку).

Серед рекреаційно-оздоровчих засобів для дітей дошкільного віку пріоритетними виступають ігри. Ігрова діяльність поряд із читанням книг є найбільш поширеним способом організації спільного

дозвілля дорослого й дитини [12]. Уключеність батьків у гру зі своєю дитиною є досить важливим моментом, адже в цьому віці батьки – авторитет для наслідувань у поведінці та вчинках. І позитивні емоції, отримані під час рекреаційно-оздоровчої діяльності в сімейному дозвіллі, сприятимуть психологічному, фізичному, духовному естетичному покращенню становленні особистості. У цьому віці потрібно надавати перевагу сюжетним рухливим іграм. Також ефективними рекреаційними засобами для дітей дошкільного віку в оточенні родини можуть бути прогулянки, прогулянки-походи, туристичні походи, катання на велосипедах, роликах, лижах, ковзанах, санах, продуктивна рекреація (збирання квітів і ягід), заняття з плавання й різноманітні ігри на воді з використання комплексу спортивно-оздоровчих пристроїв та ін. Найбільш ефективними формами організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час сімейного дозвілля, на нашу думку, є ігрові заняття, колові тренування, дидактичні ігри (ранкові й вечірні прогулянки, рухливі ігри з пошуковими ситуаціями, ігрові комплекси з використанням природних і соціальних об'єктів (походи вихідного дня, туристичні свята-розваги, походи, екскурсії).

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Отже, проведений феноменологічний аналіз досліджень щодо проблеми дозвілля дає підставу констатувати наявність двох основних підходів до його визначення. Одні автори виділяють як ключове поняття дозвіллевого часу, як вільного від обов'язкових занять, інші – дозвіллевої діяльності, що виконується на основі самостійного вибору й забезпечує, передусім, функції рекреації та самореалізації. Більшість авторів з'єднують обидва підходи, розглядаючи дозвілля як проведення людиною в його вільний час різноманітної діяльності за власним вибором, виходячи з особистих потреб й інтересів, а не зовнішніх обставин, які змушують виконувати ту чи іншу діяльність. Орієнтованість сучасної дошкільної освіти на відсутність обов'язкової участі дітей у заняттях, забезпечення вільного вибору вихованцями видів активності й учасників спільної діяльності та спілкування, підтримку їхньої самостійності та залишає простір для сімейного активного дозвілля. Ми вважаємо за доцільне розглядати рекреаційно-оздоровчу діяльність як освітню, спрямовану на залучення вихованців до рухової активності в колі сім'ї. У цьому трактуванні формами організації рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку виступають ігри, свята, розваги, походи, екскурсії тощо. Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою ефективності різних форм оздоровчо-рекреаційної діяльності з дітьми дошкільного віку.

Джерела та література

1. Андреева О., Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 29–32.
2. Бабачук Ю. М. Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 3. С. 44–48.
3. Бичук І. Сучасні оздоровчі технології в практиці фізичного виховання дошкільнят. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 3 (11). С. 17–21.
4. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
5. Гакман А. В., Винниченко О. Д. Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2018. № 3(55). С. 38–41.
6. Гакман А. Фізична готовність до навчання в школі як результат діяльності дошкільного навчального закладу. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту*: матеріали наук.-практ. конф. (Чернівці, 6–7 квіт. 2016 р.)/[за ред. Я. Б. Зоря]. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т, 2016. С. 88–90.
7. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
8. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2–5-го років життя: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2013. 301 с.
9. Москаленко Н. Полякова А., Ковров Я. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2013. С. 40–42.
10. Некрасов Г. Г. Організація процесу фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі з цілеспрямованим використанням елементів футболу. URL: http://www.rusnauka.com/3_ANR_2014/Sport/1_156833.doc.htm.
11. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис.... д-ра наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2014. 445 с.
12. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Львів, 2014. 295 с.
13. Сухомлинов Р., Андреева О. Особливості клубної форми організації рекреаційно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку. *Молодіжний вісник Східноєвропейського національного державного університету*, Луцьк, 2017. № 25. С. 67–71.
14. Andriieva, O. V., Sainchuk, O. M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. № 2. P. 3–8.

15. Hakman A., Vaskan I., Kljus O., Liasota T., Palichuk Y., Yachniuk M. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. 184. P. 1237–1242 DOI:10.7752/jpes.2018.s2184
16. Hakman A., Medved A., Moseychuk Y., Muzhychok V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. *Physical Education, Sports and Healths in Modern Society*. 2017. № 2 (38). P. 85–90.
17. Pasichnyk V., M. Pityn, V. Melnyk, I. Karatnyk, Hakman A., Galan Y. Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*. 2018. № 6. P. 117–126.

Reference

1. Andryeyeva, O., & Sukhomlynov, R. (2016). Orhanizatsiya ozdorovcho-rekreatsiynoi rukhovoï aktyvnosti ditey do shkilnoho viku v umovakhk lubnykh zaniat [Organization of health-improving and recreational motor activity of children of preschool age in conditions of club activities]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sport], 3, 29–32 (in Ukrainian).
2. Babachuk, Y. (2014). Analiz zmistu suchasnykh prohram, spriamovanykh na navchannia doshkilnykiv ihor z elementamy sportu [Analysis of the contents of modern programs aimed at teaching preschoolers games with elements of sport]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific digest of National Pedagogical Dragomanov University], 3, 44–48 (in Ukrainian).
3. Bychuk, I. (2010). Suchasni ozdorovchi tekhnolohii v praktytsi fizychnoho vykhovannia doshkilniat [Modern health-improving technologies in practice of physical education of preschoolers]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in the modern society], 3 (11), 17–21 (in Ukrainian).
4. Vilchkovskiy, E., & Denysenko, N. (2008). *Orhanizatsiya rukhovoho rezhymu u doshkilnykh navchalnykh zakladakh* [Organization of motor regime in pre-school educational institutions]. Ternopil: Mandrivets (in Ukrainian).
5. Hakman, A. & Vynnychenko, O. (2018). Teoretyko-metodychni osnovy rekreatsiyno-ozdorovchoi diyalnosti z ditmy doshkilnoho viku [Theoretical and methodical bases of recreation and health-improving activity with children of preschool age]. *Molodyi vchenyi* [Young scientist], 3 (55), 38–41 (in Ukrainian).
6. Hakman, A. (2016). Fizychna hotovnist do navchannia v shkoli yak rezultat diyalnosti doshkilnoho navchalnoho zakladu [Physical readiness for schooling as a result of activity of a preschool educational institution]. *Istorychni, teoretyko-metodychni, medyko-biolohichno aspekty fizychnoi kultury i sportu* [Historical, theoretical-methodical, medical and biological aspects of physical culture and sports], 88–90 (in Ukrainian).
7. Davydenko, O., Semenenko, V., & Fandikova, L. (2003). *Osnovy prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat z dutiachym kontynhentom* [Fundamentals of programming of physical culture and recreational classes with children's contingent]. Ternopil: Aston (in Ukrainian).
8. Lakhno, O. (2013). *Innovatsiyni tekhnolohii rozvytku psykhomotornykh zdibnostey u fizychnomu vykhovanni ditey 2–5-ho rokiv zhyttia* [Innovative technologies of development of psychomotor abilities in physical education of children aged 2–5]. Kyiv (in Ukrainian).
9. Moskalenko, N., Poliakova, A., & Kovrov, Y. (2013). Suchasni pidkhody do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi roboty u doshkilnykh zakladakh [Modern approaches to the organization of physical culture and health-improving work in preschool institutions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia* [Sports Bulletin of Prydniprovyia], 1, 40–42 (in Ukrainian).
10. Nekrasov, H. (2014). *Orhanizatsiya protsesu fizychnoho vykhovannia v doshkilnomu navchalnomu zakladi z tsilespriamovanykh vykorystanniam elementiv futbolu* [Organization of the process of physical education in a preschool educational institution with the purposeful use of football elements]. Retrieved from http://www.rusnauka.com/3_ANR_2014/Sport/1_156833.doc.htm. (in Ukrainian).
11. Panhelova, N. (2014). *Teoretyko-metodychno zasady formuvannia harmoniyno rozvynenoï osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia* [Theoretical and methodical principles of the formation of a harmoniously developed personality of a child of preschool age in the process of physical education]. Pereyaslav-Khmelnyskyi (in Ukrainian).
12. Pasichnyk, V. (2014). *Udoskonalennia fizychnykh i rozumovykh zdibnostey u fizychnomu vykhovanni ditey starshoho doshkilnoho viku z vykorystanniam integralno-rozvyvalnykh myachiv* [Improvement of physical and mental abilities in physical education of children of the senior preschool age using integral-developing balls]. Lviv (in Ukrainian).
13. Sukhomlynov, R., & Andryeyeva, O. (2017). Osoblyvosti klubnoi formy orhanizatsii rekreatsiyno-ozdorovchykh zaniat ditey doshkilnoho viku [Peculiarities of the club form of organization of recreational and health-improving activities of preschool children]. *Molodizhnyi visnyk Skhidnoevropeyskoho natsionalnoho universytetu* [Youth digest of Eastern European National University], 25, 67–71 (in Ukrainian).
14. Andrieieva, O., & Sainchuk, O. (2014). Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2, 3–8.
15. Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018). Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 1237–1242. DOI:10.7752/jpes.2018.s2184.
16. Hakman, A., Medved, A., Moseychuk, Y., & Muzhychok, V. (2017). Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people. *Physical Education, Sports and Health in Modern Society*, 2 (38), 85–90.
17. Pasichnyk, V., Pityn, M., Melnyk, V., Karatnyk, I., Hakman, A., & Galan, Y. (2018). Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*, 6, 117–126.

Анотації

Мета дослідження полягала у визначенні ролі сім'ї під час реалізації рекреаційно-оздоровчої діяльності дитини поза межами закладу дошкільної освіти. Для досягнення мети та завдань дослідження використано такі **методи**, як теоретичний аналіз навчально-методичної літератури, документальних і нормативних документів, узагальнення науково-педагогічного досвіду. Сімейне виховання в дошкільному віці є досить актуальним. Упровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності в сімейне дозвілля дитини пріоритетне для формування здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності дошкільнят. Під час дослідження розглянуто складові частини сімейного дозвілля для дітей дошкільного віку та виокремлено основні його напрями: реалізація різних видів естетичної діяльності, взаємозв'язок і наступність виховання дитини в закладі дошкільної освіти та в родині, спільна діяльність батьків і дітей під час сімейного дозвілля, використання вільного часу для підвищення рівня здоров'я, фізичного й розумового розвитку дитини, застосування батьками ігрової діяльності. Рекреаційно-оздоровча діяльність є складовою частиною сімейного дозвілля дошкільника, пов'язаного з організацією вільного часу для підвищення рівня рухової активності, соціалізації дитини. У статті виокремлено основні засоби й форми рекреаційно-оздоровчої діяльності в сімейному дозвіллі дошкільнят, наведено їх характеристику та переваги використання під час організації сімейного дозвілля. Найбільш ефективними формами організації рекреаційно-оздоровчої діяльності під час сімейного дозвілля з дітьми дошкільного віку є ігрові заняття, дидактичні ігри, ранкові та вечірні прогулянки, рухливі ігри з пошуковими ситуаціями, ігрові комплекси з використанням природних і соціальних об'єктів (походи вихідного дня, туристичні свята-розваги, походи, екскурсії).

Ключові слова: рекреаційно-оздоровча діяльність, дошкільнята, дозвілля, сім'я.

Анна Гакман, Вікторія Ужвенко. Роль рекреационно-оздоровительной деятельности в структуре семейного досуга дошкольников. Цель исследования заключалась в определении роли семьи при реализации рекреационно-оздоровительной деятельности ребенка вне заведения дошкольного образования. Для решения цели и задач исследования применялись следующие **методы**: теоретический анализ учебно-методической литературы, документальных и нормативных документов, обобщение научно-педагогического опыта. Семейное воспитание в дошкольном возрасте является весьма актуальным. Внедрение рекреационно-оздоровительной деятельности в семейный досуг ребенка является приоритетным для формирования здоровья, физической подготовленности, умственной деятельности дошкольников. В ходе исследования рассмотрены составляющие семейного досуга для детей дошкольного возраста и выделяются основные его направления: реализация различных видов эстетической деятельности, взаимосвязь и преемственность воспитания ребенка в учреждении дошкольного образования и в семье, совместная деятельность родителей и детей во время семейного досуга, использование свободного времени для повышения уровня здоровья, физического и умственного развития ребенка, использование родителями игровой деятельности. Рекреационно-оздоровительная деятельность является составной семейного досуга дошкольника, связанного с организацией свободного времени для повышения уровня двигательной активности, социализации ребенка. В статье выделяются основные средства и формы рекреационно-оздоровительной деятельности в семейном досуге дошкольников, приводится их характеристика и преимущества использования при организации семейного досуга. Наиболее эффективными формами организации рекреационно-оздоровительной деятельности во время семейного досуга с детьми дошкольного возраста являются игровые занятия, дидактические игры, утренняя и вечерняя прогулки, подвижные игры с поисковыми ситуациями, игровые комплексы с использованием природных и социальных объектов (походы выходного дня, туристические праздники-развлечения, походы, экскурсии).

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительная деятельность, дошкольники, досуг, семья.

Anna Hakman, Victoria Uzhvenko. The Role of Recreational and Health-Enhancing Activities in the Structure of Family Leisure of Preschool Children. The aim of this study was to determine the role of the family in implementing the recreational and health-enhancing activities of the child outside the institution of preschool education. To achieve the aim and objectives of the study, the following methods were used: theoretical analysis of educational methodological literature, documentary and normative materials, summarization of research and pedagogical experience. Family education at a preschool age is of high relevance. Implementation of recreational and health-enhancing activities in the family leisure of a child is a priority for the development of health and physical fitness and for mental activity of preschoolers. During the study, the components of family leisure for preschool children were scrutinized and its main directions are outlined: implementation of various forms of aesthetic activities, consistency and relationship between the education of the child in the preschool institution and in the family, joint activity of parents and children during family leisure, the use of leisure time for health improvement, physical and mental development of the child, and the use of playing activities by parents. Recreational and health-enhancing activities are a component of family leisure of a preschool child associated with the organization of leisure time aimed at increasing the level of physical activity and socialization of the child. The article outlines the main means and forms of recreational and health-enhancing activities in the family leisure of preschool children. Their characteristics and advantages of using in the organization of family leisure are described. The most effective forms of organization of recreational and health-enhancing activities during family leisure with preschool children are play-based classes, didactic games, morning and evening walks, active games combined with quests, playing activities that involve the use of natural and social objects (weekend hikes, outdoor entertainment events, outdoor hikes, excursions).

Key words: recreational activity, preschool children, leisure.