

## ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

УДК 376.1-056.2/.3:796.015.6:613.71

DOI <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2026-1-1>

**Інна Євгенівна ІНШАКОВА,**  
кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри дошкільної і спеціальної освіти,  
Криворізький державний педагогічний університет  
E-mail: [inna.inshakova0402@gmail.com](mailto:inna.inshakova0402@gmail.com)  
ORCID: 0000-0001-7584-6308

**Артур Євгенович ІНШАКОВ,**  
кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри дошкільної і спеціальної освіти,  
Криворізький державний педагогічний університет  
E-mail: [artur.inshakov@gmail.com](mailto:artur.inshakov@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-6541-6918

### ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ (ЙОГА, ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА, ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ)

**Анотація. Вступ.** Сучасний розвиток інклюзивної освіти в Україні зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів фізичного, психічного та емоційного розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Зростання кількості дітей із різними нозологіями потребує впровадження інноваційних, безпечних і науково обґрунтованих методик, що сприятимуть гармонійному розвитку особистості та підвищенню якості корекційно-розвивальної роботи.

Одним із перспективних напрямів є використання нетрадиційних видів гімнастики, зокрема таких систем, як йога, фітбол-гімнастика та дихальні вправи. Їх комплексний вплив забезпечує розвиток моторики, координації рухів, гнучкості, сили, витривалості, рівноваги, а також позитивно впливає на психоемоційний стан дітей, формування саморегуляції та стресостійкості.

**Мета роботи.** Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному аналізі ефективності використання нетрадиційних видів гімнастики у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, а також у визначенні методичних умов їх інтеграції в освітній процес.

**Наукова новизна.** Наукова новизна дослідження полягає у комплексному обґрунтуванні ефективності використання нетрадиційних видів гімнастики (йоги, фітбол-гімнастики та дихальних вправ) у роботі з дітьми з різними нозологіями в умовах інклюзивного та спеціального освітнього середовища. У роботі узагальнено їх вплив на фізичний і психоемоційний розвиток дітей, зокрема формування саморегуляції, координації рухів, постви та функціонального стану організму, а також акцентовано необхідність індивідуалізації та адаптації програм занять відповідно до особливостей розвитку кожної дитини.

**Висновки.** Використання нетрадиційних видів гімнастики у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами є ефективним засобом удосконалення корекційно-розвивальної діяльності. Комплексне застосування йоги, фітбол-гімнастики та дихальних вправ позитивно впливає на фізичний розвиток, психоемоційний стан, формування саморегуляції та соціальної адаптації дітей. Йога сприяє розвитку концентрації уваги й емоційної стійкості, фітбол-гімнастика – зміцненню м'язового корсету та корекції постви, а дихальні вправи – покращенню функціонального стану організму. Ефективність зазначених методик забезпечується за умови індивідуалізації та адаптації програм відповідно до особливостей розвитку кожної дитини, що підтверджує доцільність їх інтеграції в систему адаптивного фізичного виховання.

**Ключові слова:** йога, фітбол-гімнастика, дихальні вправи, діти з ООП, інклюзивна освіта, фізичне виховання, нетрадиційні вправи.



**Inna Evgenivna INSHAKOVA,**  
Candidate of Philological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Preschool and Special Education,  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
E-mail: inna.inshakova0402@gmail.com  
ORCID: 0000-0001-7584-6308

**Artur Evgenievich INSHAKOV,**  
Candidate of Philological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Preschool and Special Education,  
Kryvyi Rih State Pedagogical University  
E-mail: artur.inshakov@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-6541-6918

## USE OF NON-TRADITIONAL TYPES OF GYMNASTICS IN WORKING WITH CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS (YOGA, FITBALL GYMNASTICS, BREATHING EXERCISES)

**Abstract. Introduction.** *The modern development of inclusive education in Ukraine necessitates the search for effective means of physical, mental and emotional development of children with special educational needs. The growth in the number of children with various nosologies requires the introduction of innovative, safe and scientifically based methods that will contribute to the harmonious development of the personality and improve the quality of correctional and developmental work.*

*One of the promising areas is the use of non-traditional types of gymnastics, in particular such systems as yoga, fitball gymnastics and breathing exercises. Their complex effect ensures the development of motor skills, coordination of movements, flexibility, strength, endurance, balance, and also has a positive effect on the psycho-emotional state of children, the formation of self-regulation and stress resistance.*

**Purpose.** *The purpose of the article is to provide a theoretical justification and practical analysis of the effectiveness of using non-traditional types of gymnastics in working with children with special educational needs, as well as to determine the methodological conditions for their integration into the educational process.*

**Scientific novelty.** *The scientific novelty of the study is a comprehensive justification of the effectiveness of using non-traditional types of gymnastics (yoga, fitball gymnastics and breathing exercises) in working with children with various nosologies in an inclusive and special educational environment. The work summarizes their impact on the physical and psycho-emotional development of children, in particular the formation of self-regulation, coordination of movements, posture and functional state of the body, and also emphasizes the need to individualize and adapt lesson programs in accordance with the characteristics of the development of each child.*

**Conclusions.** *The use of non-traditional types of gymnastics in working with children with special educational needs is an effective means of improving correctional and developmental activities. The complex use of yoga, fitball gymnastics and breathing exercises has a positive effect on the physical development, psycho-emotional state, the formation of self-regulation and social adaptation of children. Yoga contributes to the development of concentration and emotional stability, fitball gymnastics - to strengthen the muscular corset and correct posture, and breathing exercises - to improve the functional state of the body. The effectiveness of these techniques is ensured by individualization and adaptation of programs in accordance with the characteristics of the development of each child, which confirms the feasibility of their integration into the system of adaptive physical education.*

**Key words:** *yoga, fitball gymnastics, breathing exercises, children with special educational needs, inclusive education, physical education, non-traditional exercises.*

**Вступ.** Сучасна інклюзивна освіта в Україні ставить перед педагогами складне завдання – створення освітнього середовища, що забезпечує рівні можливості для розвитку всіх дітей, включно з тими, хто має особливі освітні потреби (ООП). Діти з порушеннями опорно-рухового апарату, сенсорними або когнітивними труднощами часто стикаються з обмеженням рухової активності, що може призводити до фізичної слабкості, порушення постави, низької витривалості, а також до емоційної напруженості та соціальної ізоляції. Тому сьогодні критично важливим є застосування таких засобів фізичного виховання, які поєднують фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток дитини.

Нетрадиційні види гімнастики – йога, фітбол-гімнастика та дихальні вправи – набувають особливої значущості, оскільки вони забезпечують комплексний розвиток, адаптований до індивідуальних потреб дитини. Включення сучасних методик, таких як сенсомоторні тренажери, арт- та музикотерапія, гейміфікація та biofeedback, створює умови для підвищення моти-

вації до рухової активності, розвитку когнітивних і емоційних навичок, а також для соціальної інтеграції дітей у групове середовище.

Актуальність теми підтверджується численними науковими дослідженнями, що демонструють ефективність нетрадиційних форм гімнастики у покращенні постави, координації рухів, дихальної функції, самоконтролю та емоційної стійкості дітей з ООП. Крім того, сучасні підходи дозволяють поєднувати фізичний розвиток із психолого-педагогічною підтримкою, що є надзвичайно важливим для формування комплексного та безпечного інклюзивного освітнього процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема використання засобів адаптивної та нетрадиційної фізичної активності у роботі з дітьми з ООП є предметом активного наукового пошуку українських дослідників, що зумовлено розвитком інклюзивної освіти та необхідністю впровадження ефективних корекційно-розвиткових технологій. У сучасних наукових публікаціях наголошується на важливості комплексного підходу до організації рухової діяльності дітей, який поєднує фізіологічний, психоемоційний та соціально-педагогічний аспекти розвитку.

У дослідженнях І. Шишової розкривається роль фізичної культури та спорту у підвищенні емоційного тону та соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами. Авторка підкреслює, що рухова активність виступає важливим чинником гармонізації психоемоційного стану, сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання та покращує процес соціальної взаємодії в інклюзивному середовищі [10, с. 215].

У працях О. Гауряк обґрунтовується доцільність використання засобів гімнастики в інклюзивній фізичній культурі школярів з особливими освітніми потребами. Дослідниця зазначає, що впровадження різноманітних гімнастичних вправ сприяє розвитку координаційних здібностей, підвищенню рухової активності та створює умови для ефективної інтеграції дітей у спільну освітню діяльність [2, с. 248–249].

На важливості адаптивного фізичного виховання у підготовці педагогічних кадрів наголошують І. Маріонда та Г. Мордвінцев. Дослідники зазначають, що цей напрям є складовою сучасної педагогічної науки, спрямованою на забезпечення фізичного розвитку осіб із різними порушеннями здоров'я та обмеженими можливостями. На їхню думку, використання спеціально адаптованих фізичних вправ сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й розвитку психоемоційної сфери, формуванню активної життєвої позиції та успішній соціальній адаптації. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження різноманітних оздоровчих технологій у роботу з дітьми з особливими освітніми потребами [5, с. 90–93].

Питання організації рухової активності осіб з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти розглядаються у працях П. Рибалка, Ю. Черезова, С. Головіної та О. Магули. Дослідники акцентують увагу на необхідності поєднання традиційних засобів фізичного виховання з інноваційними технологіями та індивідуалізації програм занять з урахуванням функціональних можливостей дітей [7, с. 123–125].

С. Станева у своїх наукових працях аналізує роль фізичного виховання у відновленні та інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в освітньому просторі, підкреслюючи необхідність адаптації форм і методів роботи відповідно до індивідуальних особливостей розвитку дітей [8, с. 222–223].

Питання використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні дітей також висвітлюється у дослідженнях О. Хуртенко, С. Дмитренко та М. Кужель. Автори підкреслюють, що впровадження елементів дитячого фітнесу, фітбол-гімнастики та інших інноваційних форм рухової діяльності сприяє підвищенню інтересу дітей до фізичних вправ, покращенню їхнього фізичного розвитку та профілактиці порушень здоров'я [9, с. 90–95].

У наукових працях Н. Мукач та Л. Козіброди розглядається значення фізичного виховання у процесі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Дослідники підкреслюють, що систематичне залучення дітей до різних форм рухової діяльності позитивно впливає на їхній фізичний розвиток, сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню навичок комунікації і співпраці з однолітками. Фізичні вправи та спортивна діяльність виступають важливим засобом інтеграції дітей з особливими потребами у соціальне середовище та сприяють їхній активній участі у колективній діяльності [6, с. 27–32].

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна зазначити, що українські науковці розглядають фізичну активність як ефективний засіб комплексного впливу на розвиток дітей з особливими освітніми потребами. У публікаціях підкреслюється, що використання різних форм гімнастики, рухових ігор та оздоровчих вправ сприяє розвитку моторики, підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню психоемоційного стану та формуванню соціальних навичок. Особлива увага приділяється індивідуалізації програм занять і створенню сприятливого освітнього середовища, що забезпечує ефективність корекційно-розвиткової роботи.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному аналізі ефективності використання нетрадиційних видів гімнастики у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, а також у визначенні методичних умов їх інтеграції в освітній процес.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розвиток інклюзивної освіти в Україні зумовив потребу в пошуку ефективних засобів фізичного виховання, здатних не лише зміцнювати здоров'я дітей, а й забезпечувати їхню психоемоційну стабільність, розвиток самостійності та соціалізації. Діти з особливими освітніми потребами нерідко мають обмеження у русі, порушення координації, знижену витривалість, емоційну напруженість чи проблеми із сенсорним сприйняттям. У цьому контексті особливої актуальності набуває впровадження нетрадиційних форм гімнастики, які поєднують рухову активність із розвивально-корекційним впливом на організм.

Йога, фітбол-гімнастика та дихальні вправи є засобами, що поєднують фізіологічну, психотерапевтичну і педагогічну складові. Вони спрямовані на вдосконалення координації, формування правильної постави, нормалізацію тону м'язів, розвиток дихальної системи та зниження рівня тривожності.

Йога в освітньому середовищі розглядається не лише як система фізичних вправ, а й як засіб формування внутрішньої рівноваги та концентрації уваги. Використання адаптованих асан дозволяє поліпшити баланс, зміцнити м'язи спини, гармонізувати роботу дихальної системи та підвищити рівень самоконтролю. За результатами досліджень фахівців Львівського державного університету фізичної культури, включення елементів хатха-йоги у комплексні програми реабілітації позитивно впливає на дітей із бронхолегеневими порушеннями, сколіотичними деформаціями, розладами аутичного спектра. Йога створює можливість для розвитку гнучкості та сили без перевантаження, що є особливо важливим для дітей із підвищеною втомлюваністю.

Фітбол-гімнастика посідає особливе місце серед нетрадиційних видів гімнастики, адже поєднує тренувальні та ігрові елементи. Робота з великим м'ячем сприяє розвитку рівноваги, зміцненню глибоких м'язів тулуба, формуванню правильної постави та координації рухів. За даними Н. Ашиток [1], фітбол-гімнастика є ефективним засобом профілактики порушень опорно-рухового апарату та розвитку сенсомоторної інтеграції. Її застосування в дошкільних закладах дозволяє створити доброзичливу атмосферу, в якій діти із задоволенням виконують вправи, відчуваючи успіх і впевненість у власних силах.

Заняття з використанням фітболів мають значний терапевтичний потенціал для дітей із порушеннями координації, гіпо- чи гіпертонією, а також для тих, хто потребує розвитку пропріоцептивного відчуття. Під час рухів на м'ячі активізуються рецептори, відповідальні за сприйняття положення тіла у просторі, що підвищує ефективність сенсорної інтеграції. Дослідження А. Калабухової, М. Радзівської [4, с. 5–9] підтверджують, що такі вправи сприяють стабілізації емоційного стану дитини, розвитку впевненості та зниженню проявів тривожності.

Важливою складовою комплексного підходу є дихальні вправи, які поєднують у собі фізіологічний та психоемоційний ефекти. Вони сприяють розвитку діафрагмального дихання, покращують вентиляцію легень, нормалізують ритм серцевої діяльності, а також допомагають у формуванні навичок саморегуляції. Дихальні техніки мають бути адаптовані до віку дитини і включати прості, ігрові елементи, наприклад «задування свічки», «надування кульки» або «дихання метелика». Такі вправи корисні не лише при респіраторних захворюваннях, а й при мовленнєвих порушеннях, оскільки розвивають дихальний апарат, необхідний для правильного звуковимовляння.

Комбінація йоги, фітбол-гімнастики та дихальних вправ забезпечує комплексний вплив на фізичний та психоемоційний розвиток дітей. Практика свідчить, що оптимальним є короткий

цикл занять, який включає фітбол-розминку, адаптовані асани та дихальні вправи з подальшою релаксацією. Такий підхід допомагає підтримувати увагу дитини, уникати перевтоми і водночас сприяє засвоєнню рухових навичок.

Організація занять в інклюзивній групі передбачає тісну співпрацю вихователя з асистентом дитини, фізичним терапевтом і батьками. Важливим є поступове ускладнення вправ, індивідуалізація навантаження та створення емоційно безпечного простору. Педагогу слід дбати про правильну демонстрацію вправ, мотиваційний супровід та позитивне підкріплення успіхів.

У роботі з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату перевага надається вправам, що стабілізують хребет і зміцнюють м'язи тулуба, тоді як для дітей із розладами аутичного спектра важливо дотримуватися структурованості, короткої тривалості вправ і повторюваності рухів. Дихальні практики доцільно включати для дітей із мовленнєвими або респіраторними порушеннями, що дозволяє поєднати фізичне та логопедичне спрямування занять.

Ефективність впровадження нетрадиційних видів гімнастики підтверджують численні дослідження українських науковців, які засвідчують покращення координаційних здібностей, підвищення працездатності, зниження рівня тривожності та стабілізацію емоційного стану дітей з ООП. Крім того, ці види діяльності сприяють соціальній інтеграції, розвитку комунікативних навичок і формуванню позитивної мотивації до рухової активності. Застосування нетрадиційних видів гімнастики є не лише ефективним засобом фізичного розвитку, а й важливим елементом психолого-педагогічної підтримки дитини в умовах інклюзивного навчання.

У сучасній педагогічній практиці все більшу увагу привертає використання сенсорної й емоційної складової нетрадиційної гімнастики. Заняття з елементами йоги та фітбол-гімнастики можуть поєднуватися з музично-ритмічними вправами, арт-терапевтичними техніками або методами казкотерапії, що сприяє розвитку креативності та емоційного інтелекту дітей з ООП. Наприклад, під час виконання асан під спокійну музичну композицію або у формі рухомих історій дитина одночасно опрацьовує координацію, рівновагу та емоційний контроль. Такі інтегровані практики дозволяють формувати позитивну мотивацію до рухової активності, підвищують стійкість до стресу та сприяють адаптації до соціального середовища.

Сучасні дослідження також відзначають ефективність використання технологій «віртуальної реальності» та інтерактивних фітнес-симуляторів у поєднанні з фітбол-гімнастикою. Віртуальні середовища дозволяють дітям з порушеннями рухового апарату безпечно виконувати вправи в умовах ігрової мотивації, контролювати власні рухи та отримувати миттєвий зворотний зв'язок щодо постави та амплітуди рухів.

Ще однією перспективною тенденцією є адаптація дихальних вправ для розвитку мовленнєвої компетенції. Дихальні ігрові вправи з використанням спеціальних трубочок, мильних бульбашок або іграшкових «дихальних інструментів» не лише зміцнюють дихальний апарат, а й покращують артикуляційну координацію, ритміку мовлення та здатність до саморегуляції. Такий підхід є важливим для дітей із логопедичними порушеннями та труднощами у розвитку мовленнєвої активності.

Інноваційним є також використання принципів «гейміфікації» у комплексі йога + фітбол + дихальні вправи. Введення елементів гри та змагання мотивує дітей до регулярного виконання вправ, підвищує увагу та концентрацію, а також сприяє розвитку соціальних навичок через командну взаємодію та підтримку однолітків [3, с. 59–64].

Таким чином, сучасні підходи до нетрадиційної гімнастики для дітей з ООП виходять за межі класичних методик і включають мультисенсорні, інтерактивні та ігрові компоненти, що підсилюють корекційно-реабілітаційний та педагогічний ефект занять.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Нетрадиційні види гімнастики, зокрема йога, фітбол-гімнастика та дихальні вправи, мають значний корекційно-реабілітаційний потенціал у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Їх використання сприяє розвитку рухової активності, поліпшенню постави, нормалізації дихання, зниженню психоемоційної напруги й формуванню позитивного ставлення до фізичної культури. Комплексне поєднання цих методів створює сприятливі умови для інтеграції дитини в освітнє середовище, розвитку саморегуляції та підвищення якості життя. Для досягнення високих результатів важливо дотримуватися принципів індивідуалізації, безпеки, поступовості та тісної співпраці між педагогом, фахівцями й батьками.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та експериментальній перевірці варіативних програм використання йоги, фітбол-гімнастики та дихальних вправ з урахуванням нозологічних і вікових особливостей дітей з ООП. Важливим є проведення довготривалих емпіричних досліджень та створення методичних рекомендацій щодо їх ефективної інтеграції в інклюзивне освітнє середовище.

#### Література:

1. Ашиток Н. Здоров'язбережувальні технології в роботі з дітьми із особливими освітніми потребами в Україні. Сучасні тенденції створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти: збірник наукових праць / ред. кол. Ю. Калічак (головний редактор) та ін. Дрогобиич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2024. С. 4–12. URL: <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3997>
2. Гауряк О. Використання засобів гімнастики в інклюзивній фізичній культурі школярів з особливими освітніми потребами. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. Том 2. № 1. С. 248–254. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).97](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).97)
3. Іванюк П., Бондар А. Гейміфікація, як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 7(180). С. 59–64. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).12)
4. Калабухова А., Радзівська М. Способи використання дихальних вправ для дітей молодшого шкільного віку як неспецифічний засіб профілактики ГРВІ (огляд). *Молодий вчений*. 2018. № 12 (64). С. 5–9. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-2>
5. Маріонда І., Мордвінцев Г. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти». *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Вип. 90. С. 90–93. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.18>
6. Муқан Н., Козіброда Л. Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. *Молодь і ринок*. 2021. № 1/187. С. 27–32. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.228269>
7. Рибалко П., Черезов Ю., Головіна С., Магула О. Моделювання рухової активності студентів з особливими потребами засобами інноваційних технологій. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. Вип. 3. С. 123–127. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.3.21>
8. Станева С. Роль фізичного виховання для відновлення та інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в загальноосвітньому просторі. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2023. № 64. С. 222–230. DOI: [https://doi.org/10.31909/26168812.2023-\(64\)-25](https://doi.org/10.31909/26168812.2023-(64)-25)
9. Хуртенко О., Дмитренко С., Кужель М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. *Професійно-прикладні дидактики*. 2024. № 2. С. 90–95. DOI: <https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-2-15>
10. Шишова І. Оздоровча фізична культура та спорт у підвищенні емоційного тону учасників процесу соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту* : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. Вип. 5. С. 214–222. URL: [https://journals.uran.ua/cvs\\_konf/article/view/166941](https://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/166941)

#### References:

1. Ashytok, N. (2024). Zdoroviazberezhualni tekhnolohii v roboti z ditmy: fitbol-himnastyka yak innovatsiina tekhnolohiia [Health-saving technologies in work with children: fitball gymnastics as an innovative technology]. Ivano-Frankivsk : DVNZ «Prykarpatskyi nats. un-t im. V. Stefanyka». Pp. 85–87. URL: <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3997> [in Ukrainian].
2. Hauriak, O. (2025). Vykorystannia zasobiv himnastyky v inkliuzyvni fizychnii kulturi shkoliariv z osoblyvymy osvithnimy potrebamy [Use of gymnastics tools in inclusive physical education of students with special educational needs]. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), pp. 248–254. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).97](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).97) [in Ukrainian].
3. Ivanyuk, P., Bondar, A. (2024). Heymifikatsiia, yak efektyvnyi instrument motyvatsii u sferi fizychnoi kultury ta sportu [Gamification as an effective tool of motivation in physical culture and sport]. Kyiv : Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Pp. 59–64. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).12) [in Ukrainian].
4. Kalabukhova, A., Radziievska, M. (2018). Sposoby vykorystannia dykhalnykh vprav dlia ditei molodshoho shkilnoho viku yak nespetsyfichnyi zasib profilaktyky HRVI (ohliad) [Methods of using breathing exercises for primary school children as a nonspecific means of ARVI prevention (review)]. *Molodyi vchenyi*, 12(64), pp. 5–9. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-2> [in Ukrainian].

5. Marionda, I., Mordvintsev, H. (2022). Rol adaptivnoho fizychnoho vykhovannia v systemi pedahohichnoi osvity [The role of adaptive physical education in the system of pedagogical education]. Kyiv : Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Pp. 90–93. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.18> [in Ukrainian].
6. Mukan, N., Kozibroda, L. (2021). Znachennia fizychnoho vykhovannia i sportu u sotsializatsii ditei z osoblyvymy potrebamy [The importance of physical education and sport in the socialization of children with special needs]. *Molod i rynok*, 1(187), pp. 27–32. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.228269> [in Ukrainian].
7. Rybalko, P., Cherezov, Yu., Holovina, S., & Mahula, O. (2025). Modeliuvannia rukhvoi aktyvnosti studentiv z osoblyvymy potrebamy zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii [Modeling motor activity of students with special needs using innovative technologies]. *Olimpiiskyi ta parolimpiiskyi sport – Olympic and Paralympic sport*, Issue 3, pp. 123–127. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.21> [in Ukrainian].
8. Stanieva, S. (2023). Rol fizychnoho vykhovannia dlia vidnovlennia ta intehratsii ditei z osoblyvymy osvithnimy potrebamy v zahalnoosvitnomu prostori [The role of physical education for recovery and integration of children with special educational needs in general educational space]. *Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnogo humanitarnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Scientific Bulletin of Izmail State University of Humanities. Series: Pedagogical Sciences*, 64, pp. 222–230. DOI: [https://doi.org/10.31909/26168812.2023-\(64\)-25](https://doi.org/10.31909/26168812.2023-(64)-25) [in Ukrainian].
9. Khurtenko, O., Dmytrenko, S., Kuzhel, M. (2024). Zastosuvannia dytyachoho fitnesu u fizkulturno-ozdorovchii roboti z ditmy doshkilnoho viku [Application of children's fitness in physical education and health work with preschool children]. *Profesijno-prykladni dyidaktyky*, 2, pp. 90–95. DOI: <https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-2-15> [in Ukrainian].
10. Shyshova, I. (2021). Ozdorovcha fizychna kultura ta sport u pidvyshchenni emotsiinoho tonu uchashnykiv protsesu sotsialnoi adaptatsii ditei z OOP v umovakh inkliuzyvnoi osvity [Health-improving physical culture and sport in raising emotional tone of participants in social adaptation of children with SEN in inclusive education]. In *Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh ta ekstremalnykh vydakh sportu: zbirnyk naukovykh prats*, Issue 5, pp. 214–222. Kharkiv : KhDAFK. URL: [https://journals.uran.ua/cvs\\_konf/article/view/166941](https://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/166941) [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 23.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 14.05.2026