



**Педагогічна освіта**

УДК 373.2:796

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17780278>

## **Фізкультурно-оздоровча робота закладу дошкільної освіти як чинник гармонійного розвитку дитини**

**Левінець Наталія Валентинівна**

кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник

відділу дошкільної освіти, Інститут педагогіки НАПН України

вул. Січових стрільців, 52-Д, м. Київ, Україна, 04053

<https://orcid.org/0000-0002-5191-4940>

**Прийнято: 15.11.2025 | Опубліковано: 30.11.2025**

***Анотація:** У статті окреслено сучасні трансформації змісту та організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти. Наголошено на необхідно розглядати фізкультурно-оздоровчі заходи як комплексну систему освітньо-оздоровчих впливів. Метою дослідження стало узагальнення наявних підходів до розуміння концептуальних засад фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти; стратегій трансформації змісту та організаційно-методичних засад фізкультурно-оздоровчої роботи, які забезпечують гармонійний розвиток дитини. Застосовані в роботі аналітико-теоретичні методи дозволили сформувавши цілісне уявлення про фізкультурно-оздоровчу роботу закладу дошкільної освіти як систему організаційно-методичних психолого-педагогічних, соціокультурних та лікувально-профілактичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей.*



*У процесі дослідження з'ясовано, що гармонійний розвиток дитини зумовлений єдністю вроджених задатків та соціальних, в тому числі і освітніх впливів, особлива роль належить одному з провідних видів діяльності - руховій активності. Фізкультурно-оздоровча робота гарантує гармонійність розвитку дитини за умови дотримання низки ключових вимог: цілеспрямованість, різноманітність, емоційна насиченість. Основними напрямками реалізації оздоровчої стратегії мають стати: інтеграція рухової активності у всі аспекти освітнього процесу; забезпечення психоемоційного добробуту; екологізація оздоровлення; прищеплення навичок культури харчування; сприяння формуванню соціально-комунікативних навичок. В умовах кризових явищ організаційні моделі фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти передбачають варіативність форм, високий рівень адаптивності до умов довколишнього середовища, урахування індивідуальних потреб дітей та різних соціально-економічних факторів. Змістове наповнення фізкультурно-оздоровчої роботи охоплює сукупність сучасних методів, прийомів та інноваційних форм, що максимізують оздоровчі впливи завдяки ефективній інтеграції фізичних вправ (різних видів рухової активності), психоемоційних технік та соціально-комунікативної взаємодії.*

*Отже, фізкультурно-оздоровча робота виступає важливим чинником гармонійного розвитку дитини, адже забезпечує поєднання рухової активності, формуванню навичок здоров'язбережувальної поведінки та соціальної взаємодії. Її системна організація сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, пізнавального та соціально-комунікативного розвитку, а також формуванню цілісного уявлення про здоровий спосіб життя, що є необхідною умовою становлення здорової особистості дитини.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, оздоровча стратегія, фізкультурно-оздоровчі технології, дитина дошкільного віку, здоровий спосіб життя.*



## Physical education and health work of a preschool educational institution as a factor in the harmonious development of a child

Levinets Nataliia

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Senior Researcher,  
Department of Preschool Education, Institute of Pedagogy of the National Academy  
of Sciences of Ukraine 52-D Sichovykh Striltsiv St., Kyiv, Ukraine, 04053

<https://orcid.org/0000-0002-5191-4940>

**Abstract:** *The article outlines modern transformations of the content and organization of physical education and health work in a preschool educational institution. It emphasizes the need to consider physical education and health activities as a comprehensive system of educational and health-improving influences. The purpose of the study was to generalize existing approaches to understanding the conceptual principles of physical education and health work in a preschool educational institution; strategies for transforming the content and organizational and methodological principles of physical education and health work, which ensure the harmonious development of the child. The analytical and theoretical methods used in the work allowed us to form a holistic view of the physical education and health work of a preschool educational institution as a system of organizational and methodological psychological and pedagogical, socio-cultural, and therapeutic and preventive measures aimed at preserving and strengthening the health of children. In the process of research, it was found that the harmonious development of a child is determined by the unity of innate predispositions and social, including educational, influences; a special role belongs to one of the leading types of activity - physical activity. Physical education and health work guarantees the harmonious development of a child, provided that a number of key requirements are met: purposefulness, diversity, and emotional richness. The main directions of implementing the health*



*strategy should be: integration of physical activity into all aspects of the educational process; ensuring psycho-emotional well-being; ecologization of health care; instilling nutritional skills; promoting the formation of social and communicative skills. In times of crisis, organizational models of physical education and health work in a preschool educational institution provide for a variety of forms, a high level of adaptability to environmental conditions, and consideration of the individual needs of children and various socio-economic factors. The content of physical education and health work encompasses a set of modern methods, techniques, and innovative forms that maximize health-improving effects through the effective integration of physical exercises (various types of motor activity), psycho-emotional techniques, and social and communicative interaction. Therefore, physical education and health work is an important factor in the harmonious development of a child, as it provides a combination of motor activity, the formation of health-preserving behavior skills, and social interaction. Its systemic organization contributes to the preservation and strengthening of health, cognitive and socio-communicative development, as well as the formation of a holistic understanding of a healthy lifestyle, which is a necessary condition for the formation of a healthy personality of the child.*

**Keywords:** *physical education, health strategy, physical education and health technologies, preschool child, healthy lifestyle.*

**Постановка проблеми.** В умовах сучасних викликів, у яких функціонує дошкільна освіта, проблема забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини потребує переосмислення впливу різних чинників на цей процес. Заклад дошкільної освіти (ЗДО) є першим соціальним інститутом у якому закладається міцний фундамент для збереження та зміцнення здоров'я дитини, адже саме дошкільний вік є періодом інтенсивного розвитку організму, його функціонального становлення, активного набуття рухового досвіду та прилучення до здорового способу життя. Серед ключових чинників є



фізкультурно-оздоровча робота, мета, завдання та напрями якої спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дитини, формування життєво важливих рухових умінь та навичок, фізичних якостей, навичок соціальної взаємодії, саморегуляції. Зменшення рухового компоненту в освітньому процесі ЗДО, знецінення ролі фізкультурно-оздоровчої роботи у гармонійному розвитку особистості дитини може призвести до низки негативних явищ, зокрема до регресу у показниках морфофункціонального становлення організму, збільшення кількості захворювань, в тому числі хронічних, зниження рівня адаптації до стресових умов довколишнього середовища, і як наслідок цього комплексу – уповільнення темпів психофізичного розвитку. Теоретичне осмислення концептуальних засад фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО дозволяє визначити її місце в розпорядку дня, окреслити організаційно-педагогічні умови ефективної реалізації та окреслити потенціал для гармонійного розвитку дитини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У дослідженнях Н. Пангелової [1], Р. Kasnakova, А. Mihaylova [2] наголошується на тому, що недостатня рухова активність негативно впливає на гармонійний розвиток дитини та здоровий спосіб життя.

Зважаючи на поширення тенденції до ведення малорухливого способу життя експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я у 2020 році були розроблені рекомендації з дотримання відповідно до вікових норм рівня рухової активності. Ключова ідея полягала у тому, що зміцненню та збереженню здоров'я дітей сприяє рухова активність в межах від помірної до високої інтенсивності у поєднанні з дотриманням повноцінного сну [3].

Необхідність включення до розпорядку дня дитини дошкільного віку різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів обґрунтована в дослідженнях J.Castro et al. [4], Н. Кравець, Н. Захарасевич [5], Н. Деделюк та ін. [6], Н. Черепаня, Н. Русин [7], М. Tremblay et al. [8], К. Vjørgen [9], М.-L. Faur [10] et al.,



A. Chagovets et al. [11].

J. Castro et al. [4] у своїй праці, що стосувалася оцінки фізичної активності, малорухомих моделей поведінки та способу життя дітей дошкільного віку, визначили ефективні практики в дошкільній освіті, що сприяють здоров'ю, пов'язані із руховою активністю. Це використання ігрового обладнання для рухової діяльності на свіжому повітрі, яке має знаходитися у вільному доступі для дітей; впровадження в розпорядку дня щонайменше двох організованих заходів та підготовка інформаційних повідомлень щодо забезпечення оптимального рівня рухової активності поза ЗДО.

Н. Кравець, Н. Захарасевич [5] розкривають сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО як важливого компонента гармонійного розвитку дітей та формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності. Фізкультурно-оздоровча робота є одним із основних напрямів упровадження фізичної культури в освітньому процесі, спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я та здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей дошкільного віку з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Центральним системоутворювальним фактором, що об'єднує всі компоненти фізичної культури, на думку Н. Черепані, Н. Русин [7] є фізкультурна діяльність, що не обмежується тільки розвитком і формуванням тілесних характеристик людини, а знаходиться в тісному взаємозв'язку з її духовною діяльністю.

У 2016-2017 роках в Канаді вперше були опубліковані рекомендації щодо дотримання норм рухової активності дітей та молоді [8]. У них наголошується на необхідності присутності у розпорядку дня дитини не менше ніж 3 години на добу руховій активності.

Серед факторів впливу на рівень рухової активності дітей К. Bjorgen [9] значне місце відводить природному доквіллю. У дослідженні доведено, що



природне середовище є каталізатором високого рівня рухової активності.

Отже, дослідження проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО охоплює низку питань, які дозволяють окреслити вплив оптимального рівня рухової активності на фізичний розвиток, збереження та зміцнення здоров'я дітей, запобігання негативним наслідкам малорухливого способу життя; здійснити модернізацію підходів до побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей дітей.

### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Незважаючи на усвідомлення важливості організації змістовної фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО в дошкільній практиці можемо констатувати наявність суперечностей:

- між необхідністю створення цілісної системи фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО і недостатнім рівнем її практичної реалізації в системі дошкільної освіти;
- між цілісністю та фрагментарністю фізкультурно-оздоровчих впливів на усі аспекти життя дитини, тобто на практиці спостерігається недостатня увага оптимальній руховій активності дитини як в організованих формах фізичного виховання, так і в повсякденні;
- між нормативними вимогами та матеріально-технічним забезпеченням, що унеможлиблює повноцінну реалізацію цілей фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ці протиріччя виникають через розбіжності між поставленими цілями, наявними ресурсами та реальним можливостями. У цьому контексті необхідно враховувати міждисциплінарний підхід, що об'єднує результати психолого-педагогічних та вузькоспеціалізованих досліджень щодо гармонійного розвитку дитини в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета статті охарактеризувати трансформації змісту фізкультурно-оздоровчої роботи закладу



дошкільної освіти в умовах сучасних викликів; окреслити стратегії фізкультурно-оздоровчої діяльності як ключового чинника гармонійного розвитку дитини; з'ясувати роль фізичного виховання у формуванні життєвих компетентностей зростаючої особистості, психоемоційної стабільності та соціальної адаптації дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із пріоритетних напрямів дошкільної освіти є гармонійний розвиток особистості, який охоплює фізичний, психоемоційний, когнітивний та соціальний аспекти. Ключовим чинником, що забезпечує цей розвиток є фізкультурно-оздоровча робота, що спрямована на збереження та зміцнення усіх складників здоров'я: фізичного, психічного, соціального.

Аналіз наукових досліджень [1; 4; 5; 6; 7] та педагогічної практики дозволяють наголосити на необхідності забезпечення інтеграції освітньо-розвивальних, оздоровчих та виховних впливів у розвитку дитини. В даному контексті фізкультурно-оздоровча діяльність містить значний потенціал для стимулювання гармонійного розвитку, за рахунок поєднання рухової активності із емоційним задоволенням, соціальною взаємодією та формуванням позитивного сприйняття здорового способу життя. Збалансоване поєднання різних форм рухової активності сприяє становленню не лише рухової сфери, а й емоційної та соціальної.

Питання пошуку шляхів гармонізації розвитку зростаючої особистості не втрачають своєї актуальності. В працях В. Сухомлинського сформульована концепція цілісного розвитку дитини, яка забезпечується єдністю фізичного, морального, духовного, естетичного виховання. Гармонізація досягається за рахунок багатогранної діяльності. Оскільки гармонійний розвиток є результатом взаємодії вроджених задатків та впливу соціуму, то особлива роль належить провідним видам діяльності дошкільника: ігровій, комунікативно-мовленнєвій та руховій.



В психології гармонійний розвиток особистості розглядається як процес її становлення і розвитку на послідовних вікових етапах та сукупність відповідних результатів на кожному етапі за умови, що вказаний процес і його результати узгоджуються із принципами гармонії. М.-L. Faur [10] et al., A. Chagovets et al. [11] підкреслюють, що збалансоване формування усіх складників розвитку, що забезпечує цілісність особистості та її спроможність до адаптації у соціумі. У дошкільному дитинстві цей процес відзначається особливою динамічністю та чутливістю до зовнішніх впливів, зокрема рухової активності. За рахунок систематичних і різноманітних фізичних вправ вона забезпечує ефекти в усіх сферах розвитку: фізичний – формування рухового досвіду, тілесної координації, профілактику захворювань, порушень опорно-рухового апарата; психоемоційний – формування стійкості та емоційної стабільності, зниження рівня тривожності, виховання позитивного ставлення до рухів, розвиток саморегуляції та контролю; соціальний – формування навичок взаємодії, дотримання правил, повагу до інших, контроль негативних проявів поведінки, засвоєння соціально схвалюваних способів вирішення конфліктних ситуацій та вибору; когнітивний – стимуляція роботи мозку, покращення функціональних можливостей організму, прояв психічних процесів.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність може розглядатися як цілісна система, метою якої є формування здорової, емоційно стійкої, соціально активної та адаптованої особистості.

У наукових джерелах поняття «фізкультурно-оздоровча робота» має різне трактування, що дозволяє сформулювати інтегративне уявлення про його зміст.

У межах педагогічного підходу фізкультурно-оздоровча робота розглядається як важливий складник освітнього процесу, що забезпечує формування рухової, здоров'язберезувальної та спортивно-ігрової компетентностей відповідно до Державного стандарту дошкільної освіти [12].



Медико-біологічний підхід зосереджує увагу на фізкультурно-оздоровчій роботі як засобі профілактики захворювань, гармонізації функціонування організму, збільшення рівня опірності несприятливим впливам довколишнього світу. Тому основним змістом такої діяльності, як зазначає Яворська Т. [13] мають стати оздоровлювальні заходи, зокрема різні види загартовування, дихальна гімнастика, елементи саморегуляції, технології прилучення дітей до здорового способу життя.

Психолого-дидактичний підхід розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу як багатовимірний дидактичний інструмент, що впливає не лише на тілесну сферу, а й забезпечує розвиток особистісних якостей, емоційної чутливості та когнітивного потенціалу дитини. Л. Белоусова, Л. Веспер [14], М-М. Nagore, R.-G. Markel [15] вказують у своїх працях та те, що різноманітні види рухової активності сприяють гармонізації внутрішнього світу дитини, створюють позитивне емоційне тло для пізнавальної діяльності та спілкування.

Окреслені аспекти поєднуються в інтегрованому підході трактування поняття «фізкультурно-оздоровча робота». Рухова активність розглядається не як окремий складник, а як невід'ємний компонент, що пронизує увесь освітній процес, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Це дозволяє враховувати вікові, індивідуальні психоемоційні особливості дітей дошкільного віку, забезпечуючи цілісне формування здоров'язбережувальної поведінки, соціальної стійкості та пізнавальної активності. Важливою умовою є насичення різних освітніх напрямів: комунікативно-мовленнєвого, логіко-математичного, художньо-естетичного тощо оздоровлювальними елементами. Вони як за змістом, так за формою сприяють вихованню стійкої позитивної мотивації до фізичних вправ, розвитку емоційної чутливості і самовираження.

Інтегрований підхід передбачає активну взаємодію усіх учасників освітнього процесу: педагогів, медичних працівників, психологів, соціальних педагогів, батьків у реалізації оздоровлювальної стратегії. Партнерська



взаємодія, узгоджене планування та моніторинг результатів дозволяють ефективно реалізувати завдання фізкультурно-оздоровчої роботи, адаптувати заходи до індивідуальних потреб дітей. Отже, фізкультурно-оздоровча робота ЗДО набуває комплексного характеру, стає засобом не лише фізичного, а й психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку.

Гармонійний розвиток дитини у фізкультурно-оздоровчій діяльності забезпечується низкою ключових вимог, а саме: цілеспрямованістю, різноманітністю та емоційною насиченістю.

*Цілеспрямованість* передбачає чітке планування фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО, узгодженість з завданнями дошкільної освіти та орієнтацією на гармонійний розвиток дитини. Це має бути системна діяльність, орієнтована на урахування вікових особливостей, рівень фізичного та психічного розвитку та індивідуальних потреб й інтересів дітей дошкільного віку. Цілеспрямованість виявляється у виборі змісту та форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО, засобів мотивації та моніторингу ефективності.

*Різноманітність* є необхідною умовою підтримки стійкого інтересу дітей до рухової активності. Вона охоплює варіативність форм, засобів та методів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це дозволяє впливати на усі групи м'язів, розвивати фізичні якості.

Важливою для формування у дітей позитивного ставлення до рухової активності є *емоційна насиченість* фізкультурно-оздоровчої роботи. Зміст заходів має містити ігрові елементи, музичний супровід, сюрпризи та різноманітні заохочення. Наявність цих компонентів допомагає вихователю створювати дружню атмосферу підтримки, радості та партнерської взаємодії.

Поєднання цілеспрямованості, різноманітності та емоційної насиченості забезпечує ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи як чинника гармонійного розвитку дитини дошкільного віку. Такий підхід сприяє не лише збереженню та зміцненню здоров'я дитини, а й розвитку пізнавальних інтересів,



навичок соціальної взаємодії, емоційної стійкості, сприймання руху як природної потреби.

Гармонізація розвитку дитини у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи обумовлена урахуванням педагогічних умов: забезпечення системності та послідовності фізкультурно-оздоровчих заходів; урахування індивідуальних особливостей дітей; створення та підтримка функціонування здоров'язбережувального середовища в ЗДО; залучення батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності на умовах партнерської взаємодії. Результатом їх впровадження є покращення психофізичного стану дітей, зниження рівня захворюваності; формування емоційної стійкості та добробуту, підвищення відчуття психологічного комфорту; розвиток навичок соціальної взаємодії; стимуляція когнітивного розвитку засобами рухової активності.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило окреслити підходи до трактування поняття “фізкультурно-оздоровча робота”. Визначено, що саме інтегративний підхід забезпечує комплексність оздоровчих впливів на особистість дитини, її рухову, емоційно-вольову та соціальну сфери. Серед основних трансформацій змісту та організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО є відмова від фізіоцентричної моделі оздоровлення на користь цілісної. В освітній практиці це орієнтує вихователів на використання варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, з урахуванням соціально-економічних факторів, адаптивних можливостей освітньої системи; реалізацію оздоровчої стратегії в усіх аспектах освітнього процесу; забезпечення змістовної та конструктивної партнерської взаємодії з батьками вихованців. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток дитини, гарантуючи баланс між фізичним, психологічним та емоційним становленням зростаючої особистості.

Системна організація фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО забезпечує комплексну реалізацію завдань гармонійного розвитку дошкільників, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, активний розвиток



пізнавальних інтересів, навичок соціальної взаємодії, психоемоційної стійкості та усвідомлення руху як природної та необхідної складової життя.

**Перспективним напрямом** подальшого дослідження проблеми забезпечення гармонійного розвитку дитини дошкільного віку у процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО є систематизація методів, форм та технологій, розробка методичних рекомендацій для вихователів та батьків з реалізації інноваційних підходів до рухової активності дітей.

**Подяки.** Висловлюємо щирю вдячність науковцям, які в своїх працях заклали міцне підґрунтя для визначення орієнтирів трансформації змістових та організаційно-методичних засад фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. Окрему подяку адресуємо практикам - вихователям, інструкторам з фізичної культури та іншим працівникам системи дошкільної освіти, які щоденно впроваджують фізкультурно-оздоровчі технології в роботі з дітьми. Їхня професійність забезпечує втілення наукових ідей у практику, сприяючи збереженню та зміцненню здоров'я дітей, гармонійному особистісному розвитку та формуванню позитивного ставлення до щоденних занять різними видами рухової активності.

### **Список використаних джерел**

1. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 42 с.
2. Kasnakova P. S., Mihaylova A. A. Physical activity of preschool children - a factor for general physical development and health. *West Kazakhstan Medical Journal*. 2020. Vol. 62, № 4. P. 225-226. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/34-1.30>



3. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Електронний ресурс]. Geneva: World Health Organization, 2020. 76 с. Режим доступу: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>
4. Castro J., Rodríguez-Rodríguez F., Sánchez-López M. et al. Evaluation of Physical Activity, Sedentary Patterns, and Lifestyle Behavior in Spanish Preschool Children from the CORALS Cohort. *Sports Medicine. Open*. 2025. Vol. 11, Article number: 71. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00865-2>.
5. Кравець Н., Захарасевич Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. Вип. 83, № 2. С. 309–318. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/83-2-46>.
6. Деделюк Н., Томашук О., Валько С., Тур В. Підвищення психологічної стійкості дошкільників засобами фізичного виховання в умовах військового стану. *Вісник Прикарпатського університету*. № 32. 2023. Режим доступу: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7485>
7. Черепаня Н. І., Русин Н. М. Педагогічні умови організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 34, т. 1. С. 161-165. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/34-1.30>.
8. Tremblay M. S., Chaput J. P., Adamo K. B. et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0-4 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *BMC Public Health*. 2017. Т. 17. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4859-6>.
9. Bjørngen K. Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3–5 years olds in kindergarten. *SpringerPlus*. 2016. Т. 5. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2565-y>.
10. Faur M.-L., Benea R. and Pantea C. Contribution of harmonious physical development exercises to increase bio-motor process at preschool children.



- Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*. Vol. 11. 2018. DOI: <https://doi.org/10.2478/tperj-2018-0009>
11. Chagovets A., Aprieliava I., Pyvovarenko M., Syrova Y., Kolosova S., Dmytrenko K. Harmonious Upbringing of Preschoolers: Physical and Neuropsychological Aspects. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. Vol. 12. Issue: 4. 2021. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/261>
12. Базовий компонент дошкільної освіти. Режим доступу: URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\\_novu\\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf)
13. Яворська Т. Є. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 300-303. Режим доступу: <https://eprints.zu.edu.ua/12702/1/Яворська%20Т.%20Є.%20Гармонійний%20Орозвиток%20дитини%20дошкільного%20віку%20в%20процесі%20використання%20оздоровчих%20інноваційних%20технологій.pdf>
14. Белоусова Л., Веспер Л. Огляд проблеми формування поведінкових моделей дітей дошкільного віку в освітньо-виховному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 104–108. DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-104-108>
15. Nagore M.-M. & Markel R.-G. Effects of Physical Education on Preschool Children's. Physical Activity Levels and Motor, Cognitive, and Social Competences: A Systematic Review. *Journal of Teaching in Physical Education*. Vol. 43: Issue 4. 2024 P. 696–706. DOI: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0183>