

Максимова О.О. Фізична активність вдома: простий шлях до здоров'я дітей. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 12 (46). Київ, 2024. С. 562 – 570.

e-mail: helen.maks23@ukr.net

УДК 37.018.1:796.012.61-053.4

Максимова Олена Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методик дошкільної й інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир, тел.: (096) 3464560, e-mail: helen.maks23@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-1590-4339>

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ВДОМА: ПРОСТИЙ ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Анотація. Фізична активність є ключовим чинником здорового розвитку дітей дошкільного віку. Вона сприяє гармонійному формуванню опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем, когнітивних функцій, а також формуванню основних рухових навичок. У сучасних умовах, коли значна частина дітей проводить багато часу перед екранами гаджетів, забезпечення достатнього рівня рухової активності стає важливим завданням як для батьків, так і для педагогів. У статті аналізуються методи й засоби фізичного виховання дітей у ЗДО та вдома, акцентується на профілактиці гіподинамії та формуванні здорового способу життя. Розглянуто роль вихователя у стимулюванні фізичної активності через організацію простору для активностей, проведення рухливих ігор, танцювальних вправ, впровадження в практику роботи інтерактивних технологій (інтерактивна підлога, сенсорні доріжки, інтерактивні килимки, проєкційні системи тощо). В сімейному вихованні наголошено на важливості ранкової зарядки, на спільних родинних заходах, на простих формах активного відпочинку, на виконанні щоденних побутових справ для забезпечення рухового режиму дітей. Особливу увагу приділено інноваційним підходам, які дозволяють зробити фізичну активність цікавою, інтерактивною та сприяти емоційному й когнітивному розвитку. Дослідження підкреслює, що інтеграція рухової активності у повсякденне життя сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й покращенню настрою, зниженню тривожності та формуванню комунікативних навичок. Описано бар'єри, що заважають підтримувати активний спосіб життя, такі як урбанізація, зайнятість батьків і недостатнє усвідомлення ними важливості руху в повноцінному становленні дитини. Наголошується на необхідності синергії зусиль сім'ї та закладів дошкільної освіти для створення

сприятливого середовища, яке стимулює дітей до фізичної активності, сприяючи їхньому фізичному, емоційному та соціальному благополуччю.

Ключові слова: фізична активність, діти дошкільного віку, рухливі ігри, інтерактивні технології, руховий режим, профілактика гіподинамії, здоровий спосіб життя, співпраця сім'ї та ЗДО.

Maksymova Olena Oleksandrivna, Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Preschool and Inclusive Education at Ivan Franko Zhytomyr State University, Zhytomyr, tel.: (096) 3464560, e-mail: helen.maks23@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-1590-4339>

PHYSICAL ACTIVITY AT HOME: A SIMPLE WAY TO CHILDREN'S HEALTH

Abstract. Physical activity is a key factor in the healthy development of preschool children. It contributes to the harmonious formation of the musculoskeletal system, cardiovascular and nervous systems, cognitive functions, as well as the formation of basic motor skills. In modern conditions, when a significant part of children spend a lot of time in front of gadget screens, ensuring a sufficient level of motor activity becomes an important task for both parents and teachers. The article analyzes the methods and means of physical education of children in preschool educational institutions and at home, focusing on the prevention of physical inactivity and the formation of a healthy lifestyle. The role of the educator in stimulating physical activity is considered through the organization of space for activities, conducting outdoor games, dance exercises, and the implementation of interactive technologies in practice (interactive floor, sensory paths, interactive rugs, projection systems, etc.). In family education, the importance of morning exercises, joint family activities, simple forms of active recreation, and daily household chores to ensure the motor regime of children is emphasized. Special attention is paid to innovative approaches that make physical activity interesting, interactive, and promote emotional and cognitive development. The study emphasizes that integrating physical activity into everyday life contributes not only to improving health, but also to improving mood, reducing anxiety and developing communication skills. Barriers that prevent maintaining an active lifestyle are described, such as urbanization, parental employment and their lack of awareness of the importance of movement in the full development of a child. . The need for synergy between the efforts of the family and preschool educational institutions is emphasized to create a favorable environment that stimulates children to be physically active, contributing to their physical, emotional and social well-being.

Keywords: physical activity, preschool children, active games, interactive technologies, physical activity regimen, prevention of hypodynamia, healthy lifestyle, cooperation of the family and preschool educational institutions.

Постановка проблеми. Фізична активність є ключовим чинником здорового розвитку дітей дошкільного віку, що забезпечує їм не лише фізичне, але й психоемоційне благополуччя. У цьому віковому періоді дитячий організм особливо чутливий до рухової активності, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та формуванню основних рухових навичок. В умовах сучасного суспільства, коли частина дітей проводить значний час перед екранами гаджетів, питання достатнього рівня фізичної активності стає надзвичайно актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях з фізичного виховання дітей дошкільного віку та забезпечення їхньої рухової активності вагомий внесок зробили низка науковців, які вивчали різні аспекти цієї проблематики. Так, Л. Калуська, З. Калуський та М. Гуменюк у своїй роботі *«Дошкільне виховання: Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку»* акцентують увагу на загальному впливі рухової активності на фізичний та психічний стан дітей, обґрунтовуючи її важливість для гармонійного розвитку дошкільників. Е. Вільчковський та Н. Денисенко в навчально-методичному посібнику *«Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах»* розглядають специфіку цього процесу, пропонуючи практичні рекомендації щодо його впровадження [1]. О. Курок і Н. Лісневська у статті *«Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ»* висвітлюють значення рухової активності як елементу здоров'язбережувальної діяльності в закладах дошкільної освіти, аналізуючи її вплив на фізичний розвиток дітей [2]. К.В. Левшунова у дисертаційному дослідженні *«Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника»* розглядає рухову активність крізь призму її впливу на психоемоційне благополуччя дитини, акцентуючи увагу на значенні руху для формування стійкої нервової системи [3]. М. Олійник у своїй роботі *«Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей»* підкреслює важливість сімейного середовища для стимулювання фізичної активності дошкільників, зосереджуючись на взаємодії між батьками та дітьми у цьому аспекті [4].

Г. Барсуковська, Т. Дмитренко, А.Загородня, О.Тарасова, С. Тітаренко, Л. Шалімова надають практичні рекомендації та конкретні сценарії занять з дітьми, адаптуючи фізичну активність до вікових особливостей та пропонуючи різні підходи до стимулювання рухової активності в умовах сучасного ЗДО [5].

Незважаючи на значний внесок попередніх досліджень у вивчення питань фізичного виховання дітей дошкільного віку, наша стаття є актуальною з огляду на сучасні виклики та зміни у способі життя дітей. Сьогодні, в умовах широкого впровадження цифрових технологій, зростання часу, проведеного перед екранами, та зниження фізичної активності, постає необхідність адаптації традиційних підходів до нових реалій.

Мета статті. Дана стаття має на меті висвітлити особливості, методи, засоби фізичного виховання в дитячому садку та вдома, підкреслюючи

важливість інтеграції рухових активностей у повсякденне життя дітей як засобу профілактики гіподинамії та формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Загалом до занять фізичною культурою у вітчизняній системі дошкільної освіти спостерігається досить уважне ставлення. Разом з тим гаджети, які діти отримують як забавлянку від батьків вже на другому році життя, забирають їх увагу у вільний час. Адже під час такого роду занять виробляється «дешевий» гормон радості – дофамін. Але ж дитині потрібен рух для повноцінного не тільки фізичного, а й розумового, психічного розвитку.

Розглянемо, як фізична активність впливає на фізичний розвиток дитячого організму. Як відомо, самопочуття людини та її зовнішній вигляд залежать від розвитку опорно-рухового апарату. Рухливі ігри та фізичні вправи сприяють формуванню правильної постави, а саме зміцненню м'язів спини, плечового пояса та черевного преса, запобігаючи викривленню хребта. Активності, такі як стрибки, біг, лазіння, допомагають дітям освоювати координацію рухів, що важливо для формування правильної моторики. Помірні фізичні навантаження підвищують щільність кісток і сприяють їхньому правильному розвитку, що особливо важливо у період активного росту дитини. Регулярні фізичні вправи зміцнюють серцевий м'яз, забезпечуючи ефективніше постачання організму киснем і поживними речовинами; сприяють нормалізації кров'яного тиску та поліпшенню еластичності судин, що є профілактикою серцево-судинних захворювань у майбутньому. Діти, які активно рухаються, демонструють кращу аеробну витривалість та адаптацію організму до фізичних навантажень і стресових умов. Фізична активність сприяє формуванню зв'язків між різними відділами нервової системи, що підвищує швидкість реакцій та здатність до точних рухів. Доведено, що активні рухові дії позитивно впливають на пам'ять, увагу, мислення та здатність концентруватися, а координаційні вправи сприяють розвитку міжпівкульної взаємодії.

Помірні фізичні навантаження мають заспокійливий ефект, сприяючи покращенню настрою та емоційного стану, понижуючи рівень тривожності завдяки виробленню ендорфінів. Також якщо спостерігаються успіхи у руховій діяльності, то це має позитивний вплив на самооцінку дитини, у неї розвивається впевненість у власних силах. Рухливі ігри сприяють прояву позитивних емоцій, радості та задоволення.

А участь у групових видах діяльності розвиває навички співпереживання, комунікації та емпатії. Якщо ми залучаємо дітей до командних ігор, то у них розвивається бажання взаємодопомоги та почуття відповідальності, а також виховуються дружні відносини через спільну активність.

Нагадаємо, що дошкільний вік є школою основних рухів для людини. Чим різноманітнішою буде рухова активність, тим більше можливостей у дітей відтреновувати різні рухи, які є життєво необхідними, і рівень сформованості яких закладається саме в дошкільний період розвитку

особистості. Завдяки активній руховій діяльності деякі з цих рухів набувають автоматизму.

На сьогоднішній день рівень фізичної активності дошкільників суттєво знижується, що пов'язано з численними соціальними, технологічними та екологічними факторами. Дослідження свідчать, що значна частина дітей не досягає рекомендованої норми рухової активності, яка становить близько 4 годин на день. Замість активних ігор більшість часу витрачається на пасивні заняття, такі як перегляд мультфільмів або використання гаджетів. Відмітимо, що ігри на планшетах або смартфонах сприяють отриманню миттєвого задоволення, що знижує мотивацію до фізичної активності.

У домашніх умовах батьки часто не приділяють належної уваги фізичній активності дітей, зосереджуючись на інтелектуальному розвитку. У сім'ях з низьким рівнем фізичної культури батьки не завжди усвідомлюють важливість рухових активностей. Та й високий рівень зайнятості дорослих унеможливорює їхню систематичну участь у спільних активних іграх із дітьми. Також зниження активності дітей пов'язане з особливостями міського способу життя: у великих містах спостерігається брак безпечних ігрових майданчиків для дітей, а забруднення повітря та обмежений доступ до зелених зон стримують бажання проводити час на свіжому повітрі.

Як результат, маємо наступні наслідки:

1. Гіподинамія: знижена фізична активність негативно впливає на тонус м'язів, координацію рухів і витривалість. Недостатній розвиток опорно-рухового апарату призводить до м'язової слабкості.

2. Проблеми з поставою: малорухомий спосіб життя часто стає причиною викривлення хребта (сколіозу, кіфозу, лордозу). Відсутність достатньої фізичної активності знижує здатність м'язів підтримувати правильне положення тіла.

3. Ожиріння: нестача рухової активності та висококалорійне харчування спричиняють надмірну вагу. Ожиріння у ранньому віці асоціюється з ризиками серцево-судинних та метаболічних захворювань у майбутньому.

4. Емоційний дисбаланс: відсутність активного руху призводить до накопичення енергії, яка не знаходить виходу, що може викликати дратівливість або зниження настрою. Діти з низьким рівнем активності часто демонструють меншу впевненість у собі через відставання у фізичному розвитку.

Коли дитина знаходиться в ЗДО, то її руховий режим залежить від особливостей закладу, його традицій та відповідальності вихователів. Останній чинник є найбільш вагомим, оскільки мотивований вихователь дотримується режиму дня, створює умови для активного залучення дітей до рухливих ігор, фізичних вправ та інших форм фізичної активності, сприяючи їх гармонійному фізичному розвитку та формуванню здорових звичок. Вплив педагога охоплює як організацію простору для рухової активності, так і формування позитивного ставлення дітей до фізичних вправ. Вихователь надає педагогічну підтримку через створення ситуацій успіху для кожної

дитини, щоб зміцнити її впевненість у своїх можливостях, через постійний контроль за технікою виконання вправ, допомогу у їхньому освоєнні, через забезпечення індивідуального підходу до дітей з різним рівнем фізичної підготовки.

Для стимулювання рухової активності дітей дошкільного віку все частіше застосовуються інноваційні підходи, які поєднують традиційні методи з сучасними технологіями. Інновації дозволяють зробити фізичну активність більш захопливою, інтерактивною та доступною, формуючи у дітей інтерес до руху та здорового способу життя. Одним із таких підходів є інтеграція елементів ігрової мотивації в процес фізичного виховання. Рухливі ігри з використанням сучасних засобів, наприклад інтерактивних майданчиків або проєкційних систем, інтерактивної підлоги дають змогу перетворити заняття на захопливий ігровий процес. Діти можуть брати участь у «віртуальних пригодах», де фізичні вправи стають частиною гри. Це сприяє розвитку координації, швидкості реакції та фізичної витривалості, одночасно підтримуючи високий рівень зацікавленості. Серед інноваційних підходів також варто відзначити використання сенсорних доріжок та інтерактивних килимків, які реагують на дотик і створюють ігрові завдання, що вимагають від дитини рухової активності. Такі інструменти дозволяють не лише тренувати координацію та рівновагу, але й сприяти розвитку дрібної моторики.

Аналізуючи забезпечення активного рухового режиму дітей в ЗДО, не можна не згадати про музично-рухливі ігри, які об'єднують дії під музику з ігровим сюжетом. Вони допомагають дітям розвивати координацію, увагу, слухову пам'ять і ритмічність. Завдяки ігровій формі діти залучаються до активної діяльності з ентузіазмом і задоволенням. Наприклад, ігри типу «Паровозик», «Раптова зупинка» або «Уяви себе..» створюють умови для освоєння різних видів рухів, таких як біг, стрибки, присідання, повороти, пластичні рухи. Музично-рухливі ігри також сприяють формуванню командного духу та комунікативних навичок, оскільки більшість із них виконуються в групах або парах. Через спільні дії діти вчаться співпрацювати, діяти синхронно і враховувати темп і рухи інших.

Танцювальні активності, які також широко практикуються в ЗДО, є чудовою формою творчого самовираження дитини. Вони включають ритмічні вправи, імпровізаційні танці та хореографічні постановки; сприяють розвитку пластики, почуття ритму, рівноваги та моторики. Танцюючи, діти розвивають здатність відчувати музику і виражати її через рухи. Імпровізаційні танці дозволяють дітям вільно виражати свої емоції, вигадувати власні рухи, що сприяє розвитку креативності. У свою чергу, хореографічні постановки вчать дітей дисципліни, виконання послідовних дій та взаємодії з іншими учасниками. Наприклад, вивчення простих народних танців, таких як «Козачок» або «Веснянка», знайомить дітей із культурними традиціями, збагачуючи їхній світогляд.

Однією з функцій вихователя є інформування батьків про потреби дітей у фізичній активності, у русі, про новоутворення, які характерні для

певного вікового періоду, про середньостатистичні орієнтири на фізичний розвиток дитячої особистості згідно її віку, про програмові вимоги щодо оволодіння дітьми основними рухами тощо. Педагог здійснює консультування родин з приводу фізичних активностей, які можна впроваджувати вдома. Також організовує спільні заходи, такі як спортивні свята, сімейні змагання.

Але на практиці, на жаль, значна частка дітей, приходячи з дитячого садка додому, займається пасивним відпочинком. У багатьох батьків не вистачає сил, бажання, часу на спільні з дитиною активності. І хоч в ЗДО формуються здорові звички у дітей і забезпечується необхідна рухова активність, але цього недостатньо для досягнення гармонійного розвитку. Велика частина часу дитини проходить вдома, де основна відповідальність за її фізичну активність лежить на батьках. Створення сприятливого середовища вдома не потребує великих зусиль, проте воно може значно підвищити рівень активності дитини та покращити її здоров'я. Проаналізуємо можливі форми залучення дітей до фізичної активності вдома.

Перш за все, важливо запровадити ранкову зарядку як невід'ємну частину сімейного розпорядку. Лише 5-10 хвилин простих вправ, таких як нахили, присідання, розтягування або легкі стрибки, допоможуть дитині «прокинутися» і налаштувати організм на активний день. Щоб зробити цю звичку цікавою, можна включити улюблену музику, залучити до цієї рутини всіх членів сім'ї. Рухливі ігри – одна з чудових форм активного відпочинку. Для цього не потрібне складне обладнання: ігри з м'ячем, стрибки через скакалку чи навіть гра в хованки в квартирі можуть стати веселою альтернативою пасивному перегляду телевізора. Щоб урізноманітнити дозвілля, батьки можуть використовувати творчий підхід, наприклад, створювати перешкоди з подушок чи тунелі зі стільців і покривал. Це не лише розвиватиме координацію та витривалість дитини, але й стимулюватиме її уяву.

Не менш важливими є прогулянки на свіжому повітрі. Вони повинні бути регулярними та насиченими активністю. Звичайна прогулянка може перетворитися на захоплюючий квест, якщо батьки додадуть до неї елементи гри: пошук осіннього листя певного кольору, змагання з бігу чи катання на велосипеді. Влітку прогулянки можна доповнити іграми з м'ячем, запусканням повітряного змія або навіть простими фізичними вправами на майданчику. Узимку – катанням на санчатах, грою в сніжки чи будівництвом фортець, фігур зі снігу. Активності на природі не лише сприяють фізичному розвитку, але й покращують емоційний стан дитини, зміцнюють її імунітет і сприяють спілкуванню з навколишнім світом.

Крім того, вдома можна організувати заняття, які поєднують рухову активність із творчістю. Наприклад, танцювальні паузи під улюблену музику допоможуть дітям розвивати гнучкість, пластику та почуття ритму. Це можуть бути як прості імпровізації, так і вивчення нескладних хореографічних рухів. Ще одна цікава форма – рухові завдання з використанням інтерактивних іграшок. Сімейні спортивні ігри також можуть

стати хорошою традицією. Спільні активності, як-от футбол, баскетбол, бадмінтон, боулінг, теніс чи гра в фрісбі, не лише сприятимуть фізичному розвитку дитини, але й укріплюватимуть родинні зв'язки. Важливо залучати до таких ігор усіх членів сім'ї, щоб дитина відчувала підтримку та натхнення.

Варто також звернути увагу на включення фізичної активності у щоденні побутові справи. Наприклад, прибирання кімнати можна перетворити на веселу гру, де потрібно збирати речі за певний час або пересуватися лише певним способом (стрибками, навприсядки тощо). Це допоможе дитині поєднати корисне з приємним і сприймати побутову активність як гру. Нарешті, важливо, щоб батьки розповідали дитині про користь фізичної активності, пояснюючи, як рух впливає на здоров'я, настрій і самопочуття. Виховуючи розуміння важливості активного способу життя змалку, батьки допомагають дитині формувати звичку, яка залишиться з нею на все життя.

Корисним засобом, яким можна скористатися для контролю рухової активності дитини, кількості зроблених нею кроків, є фітнес-трекер. Завдяки кольоровим дисплеям та ігровим елементам ці пристрої стимулюють дітей досягати поставлених цілей, наприклад подолати певну дистанцію або виконати серію вправ. Це не лише підтримує мотивацію, але й формує у дітей відповідальність за власне здоров'я.

Важливо пам'ятати, що мотивація дітей до активного способу життя значною мірою залежить від прикладу дорослих, які їх оточують. Дошкільний вік — це період, коли діти сприймають поведінку батьків, вихователів та інших дорослих як взірець для наслідування. Батьки є першими і найважливішими авторитетами для дітей. Якщо вони активно займаються спортом, беруть участь у сімейних прогулянках, спільно виконують зарядку чи грають у рухливі ігри, діти з раннього віку вчаться сприймати активність як природну частину життя. Коли ж батьки говорять про користь активності, але самі ведуть пасивний спосіб життя, у дітей може сформуватися недовіра до таких слів. Водночас власний приклад батьків є найпереконливішим аргументом, адже діти зазвичай копіюють поведінку дорослих.

Діти також спостерігають за поведінкою інших дорослих у їхньому оточенні — вихователів, тренерів, музичних керівників, медичних працівників. Спільна участь дорослих у спортивних заходах створює атмосферу загальної підтримки фізичної активності. Наприклад, проведення «Дня здоров'я» за участі педагогів і батьків, де всі разом виконують фізичні вправи, проходять квести чи беруть участь у змаганнях, залишає у дітей незабутні враження і підсилює мотивацію до руху.

Висновки. Таким чином, рухова активність є не лише фізіологічною, а й соціально-психологічною потребою дитини. Недостатній її рівень загрожує як фізичному здоров'ю, так і гармонійному розвитку особистості. Педагог відіграє вирішальну роль у створенні сприятливого середовища для фізичного розвитку дошкільників у ЗДО. Його діяльність спрямована на

забезпечення балансу між інтересами, потребами дітей та вимогами до їхнього фізичного виховання. А вдома батьки зобов'язані потурбуватись про активний відпочинок своїх дітей, включення їх у рухову діяльність через посилену побутову працю. Рух – це стиль життя, який батьки можуть формувати у дітей, створюючи яскраве, активне та здорове дитинство.

Література:

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. –Тернопіль: Мандрівець, 2008. –128 с.

2. Курок О.І., Лісневська Н.В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. Глухів, 2014. – Вип. 24. – С. 100–106.

3. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07/ Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.

4. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. –2017. – № 2 (14). – С. 90-94.

5. Загородня А.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. – Суми: Університетська книга, 2023. – 272 с.

References:

1. Vilchkovskiy, E.S., & Denysenko, N.F. (2008). *Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Organization of the motor regime of children in preschool educational institutions: Educational-methodical guide]. Ternopil: Mandrivets [in Ukrainian].

2. Kurok, O.I., & Lisnevskaya, N.V. (2014). *Rukhova aktyvnist ditei doshkilnoho viku yak neobkhdna skladova zdoroviazberihaiuchoho seredovishcha v DNZ* [Motor activity of preschool children as an essential component of a health-preserving environment in preschool institutions]. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka. Serii: Pedahohichni nauky - Bulletin of Hlukhiv Oleksandr Dovzhenko National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences, (24), (pp. 100–106)* [in Ukrainian].

3. Levshunova, K.V. (2015). *Rukhova aktyvnist yak chynnyk psykhychnoho blahopoluchchia doshkilnyka: dys. ... kand. psyk. nauk: 19.00.07* [Motor activity as a factor of preschooler's mental well-being: Dissertation ... Candidate of Psychological Sciences: 19.00.07]. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka, Kyiv [in Ukrainian].

4. Oliinyk, M.M. (2017). *Rol simi u formuvanni rukhovoï aktyvnosti ditei* [The role of the family in forming children's motor activity]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Pedahohika i psykholohiia. Pedahohichni nauky - Bulletin of Alfred Nobel University. Pedagogy and Psychology. Pedagogical Sciences, (2(14)), (pp. 90–94)* [in Ukrainian].

5. Zahorodnia, A.P., Titarenko, S.A., & Barsukovska, H.P. (2023). *Fizychne vykhovannia ditei doshkilnoho viku: navch. posib.* [Physical education of preschool children: Educational manual]. Sumy: Universytetska knyha [in Ukrainian].