

УДК 373.2:159.944.4:796

DOI: 10.31376/2410-0897-2026-2-61-161-170

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тітаренко Світлана Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
e-mail: titarenko17.01@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-5544-3376

Кошель Анна Павлівна

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
e-mail: annakohel2008@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9343-7807

Кошель Віталій Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
e-mail: 0666078677@ukr.net
ORCID ID: 0000-0001-7547-2879

У статті теоретично обґрунтовано проблему формування стресостійкості дітей старшого дошкільного віку в умовах зростання психоемоційного навантаження та соціальної нестабільності. Доведено, що стресостійкість дошкільника є багатовимірним особистісним утворенням, яке охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і фізіологічний компоненти, та формується в процесі цілеспрямованої педагогічної взаємодії. Розкрито потенціал фізичної культури як ефективного засобу гармонізації психоемоційного стану дитини, профілактики тривожності та розвитку адаптивних механізмів. Обґрунтовано, що систематична рухова активність сприяє зниженню нервово-психічного напруження, оптимізації процесів збудження і гальмування, формуванню довільності поведінки, розвитку навичок саморегуляції та позитивної самооцінки. Розроблено систему роботи, що містить адаптаційно-мотиваційний, емоційно-регуляційний, поведінково-адаптивний і ресурсно-відновлювальний етапи, визначено її принципи. Окреслено критерії оцінювання ефективності впровадження системи роботи в освітній процес закладу дошкільної освіти.

Ключові слова: стресостійкість, старший дошкільний вік, засоби фізичної культури, фізкультурно-оздоровча робота, емоційна регуляція, рухова активність, психоемоційне благополуччя.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується глибокими соціальними трансформаціями, динамічними змінами умов життєдіяльності, інформаційним перевантаженням, а також впливом кризових явищ, що охоплюють економічну, соціальну та гуманітарну сфери. У таких умовах особливої ваги набуває проблема збереження психічного здоров'я особистості, формування адаптаційних механізмів та розвитку здатності протистояти стресогенним чинникам. Актуальність цієї проблематики значно посилюється в контексті дитинства, оскільки саме в ранньому та дошкільному віці закладаються основи емоційної стабільності, саморегуляції, соціальної адаптивності та психологічної стійкості.

Важливість проблеми формування психологічного благополуччя та стійкості дітей чітко відображена в сучасних нормативних документах України. У Законі України «Про дошкільну освіту» наголошується, що дошкільна освіта спрямована на забезпечення всебічного розвитку дитини, збереження її фізичного, психічного та духовного здоров'я. Одним із головних завдань визначено створення безпечного, здоров'язбережувального та емоційно комфортного освітнього середовища [1].

У Базовому компоненті дошкільної освіти України особливу увагу приділено формуванню життєвої компетентності дитини, розвитку емоційної сфери, здатності до саморегуляції, стійкості до стресових впливів, розвитку здоров'язбережувальної поведінки. Документ підкреслює необхідність інтеграції фізичного та психічного розвитку як взаємопов'язаних складників гармонійного становлення особистості [2].

Закон України «Про освіту» визначає пріоритети гуманізації освіти, орієнтацію на особистісний розвиток, збереження здоров'я учасників освітнього процесу та формування безпечного середовища [3].

Таким чином, нормативні документи акцентують на необхідності: збереження психічного здоров'я дітей, формування адаптаційних ресурсів, забезпечення емоційного благополуччя, реалізації здоров'язбережувальних технологій. Фізкультурно-оздоровча робота в цьому контексті розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а як важливий ресурс психологічної стабілізації та профілактики стресових станів.

Дошкільний вік є сенситивним періодом становлення емоційної сфери, формування базових механізмів реагування на труднощі, переживання фрустрації, тривоги, невизначеності. Діти старшого

дошкільного віку дедалі частіше стикаються з психоемоційним напруженням, що може бути спричинене як індивідуальними особливостями розвитку, так і зовнішніми обставинами: змінами соціального середовища, підвищеними освітніми вимогами, конфліктними ситуаціями, інформаційними впливами, нестабільністю сімейного та суспільного життя. Особливою гостроти ця проблема набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану, коли діти переживають підвищений рівень тривожності, емоційної вразливості, страхів та невпевненості.

У цьому контексті стресостійкість розглядається як одна з головних характеристик психологічного благополуччя дитини. Вона визначає здатність особистості адекватно реагувати на стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу, регулювати поведінку, адаптуватися до змін та відновлювати психологічний комфорт. Формування стресостійкості в дошкільному віці має превентивне значення, оскільки сприяє зниженню ризиків розвитку тривожних розладів, емоційної нестабільності, поведінкових труднощів та психосоматичних проявів.

Важливо підкреслити, що розвиток стресостійкості дитини не може розглядатися виключно як завдання психологічного супроводу. Він є міждисциплінарною проблемою, що охоплює психолого-педагогічні, соціальні та фізіологічні аспекти. Особливу роль у цьому процесі відіграє освітнє середовище закладу дошкільної освіти, яке виступає простором не лише навчання і виховання, а й емоційної підтримки, соціалізації та гармонійного психофізичного розвитку.

Одним із найбільш ефективних і природних засобів підтримки психоемоційного стану дитини є рухова активність. Фізкультурно-оздоровча робота в закладі дошкільної освіти має значний потенціал для гармонізації емоційного стану, зниження напруження, формування навичок саморегуляції та розвитку адаптивних ресурсів особистості. У процесі виконання різних рухів, дихальних вправ, ігрової діяльності дитина отримує можливість знімати психоемоційне напруження, відновлювати внутрішню рівновагу, переживати позитивні емоції та формувати конструктивні способи реагування.

Таким чином, проблема формування стресостійкості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури постає як надзвичайно актуальна в умовах сучасної дошкільної освіти. Вона має як теоретичне, так і практичне значення, оскільки пов'язана із забезпеченням психологічного благополуччя дитини, збереженням її психічного здоров'я та підвищенням ефективності освітнього процесу. З огляду на це проблема формування стресостійкості дітей старшого дошкільного віку потребує системного психолого-педагогічного осмислення та пошуку ефективних засобів її розв'язання, серед яких фізкультурно-оздоровча робота посідає особливе місце.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресу, психологічної стійкості та механізмів адаптації особистості має тривалу історію вивчення в психології, фізіології та педагогіці. У сучасному науковому дискурсі вона набуває особливої значущості у зв'язку зі зростанням психоемоційного навантаження, нестабільністю соціального середовища та необхідністю розроблення ефективних здоров'язбережувальних технологій в освіті. Аналіз наукових джерел засвідчує, що феномен стресостійкості розглядається як багатовимірне утворення, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти.

Класичні уявлення про стрес пов'язані з працями Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища. Учений описав загальний адаптаційний синдром, що має стадії тривоги, резистентності та виснаження. Важливим є положення про те, що стрес не є виключно негативним явищем; він може виконувати адаптаційну функцію, мобілізуючи ресурси організму [4].

Подальший розвиток концепції стресу пов'язаний когнітивною теорією Р. Лазаруса, який акцентував на ролі суб'єктивної оцінки ситуації. Відповідно до цієї моделі, стресова реакція залежить не лише від сили впливу, а й від того, як індивід інтерпретує подію та оцінює власні можливості подолання [5]. Для дошкільного віку це положення є принциповим, оскільки в дітей лише тільки починають формуватися механізми когнітивної та емоційної регуляції.

У сучасній психології стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність зберігати ефективність діяльності та емоційну рівновагу в умовах напруження. Дослідники підкреслюють її зв'язок із саморегуляцією, емоційною компетентністю, толерантністю до невизначеності та адаптивними копінг-стратегіями [6].

І. Аршава трактує емоційну стійкість як цілісну, динамічну характеристику особистості, що розвивається впродовж життєвого шляху людини, зокрема в процесі професійної діяльності, особливо якщо вона здійснюється в напружених або екстремальних умовах. Учена підкреслює, що ця властивість зумовлюється функціонуванням «активної підсистеми» – особистості й організму – у структурі цілісної матеріальної системи світу, яка перебуває в постійному русі та змінах [7].

А. Бойко розглядає психологічну стійкість як інтегровану якість, що охоплює емоційну врівноваженість, здатність до саморегуляції, внутрішній локус контролю, толерантність до ситуацій невизначеності, позитивне мислення та сформовану професійну мотивацію. На його думку, рівень стійкості

педагога значною мірою визначається індивідуально-психологічними характеристиками, серед яких темперамент, особливості емоційної сфери, адекватність самооцінки, упевненість у власних можливостях, адаптивність та когнітивна гнучкість [8].

Поняття стресостійкості тісно корелює з такими категоріями, як психологічна компетентність, емоційний інтелект і професійне благополуччя. За визначенням С. Лутар, Д. Чіккетті та Б. Беккер, стійкість є складником позитивного функціонування особистості, забезпечуючи збереження внутрішньої мотивації, оптимістичного світосприйняття та впевненості у власній ефективності навіть за несприятливих обставин [9].

Отже, аналіз наукових підходів засвідчив, що стресостійкість є складним, багатовимірним феноменом, який поєднує фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові механізми адаптації особистості до умов напруження. Сучасні концепції підкреслюють визначальну роль суб'єктивної оцінки ситуації, саморегуляції, емоційної компетентності та індивідуально-психологічних особливостей у формуванні психологічної стійкості. Усвідомлення інтегративної природи цього явища створює теоретичне підґрунтя для розроблення ефективних педагогічних і здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя особистості.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та методичне висвітлення можливостей фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти як ефективного засобу формування стресостійкості дітей старшого дошкільного віку; розробка системи роботи формування стресостійкості в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури.

Завдання статті:

1. Проаналізувати сучасні психолого-педагогічні підходи до розуміння феномену стресу та стресостійкості в старшому дошкільному віці.
2. Обґрунтувати потенціал фізкультурно-оздоровчої роботи як ресурсу розвитку емоційної стабільності, саморегуляції та адаптивної поведінки дошкільників.
3. Описати зміст, принципи та логіку побудови системи роботи з формування стресостійкості в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: уперше обґрунтовано інтегративну модель формування стресостійкості старших дошкільників, де фізична культура розглядається не лише як засіб оздоровлення, а як інструмент корекції психоемоційного стану через тілесно-орієнтований досвід. Доведено взаємозв'язок між рівнем рухової активності дитини та її здатністю до довільної саморегуляції поведінки в стресогенних ситуаціях. Розроблено та впроваджено поетапну систему роботи (адаптаційно-мотиваційний, емоційно-регуляційний, поведінково-адаптивний та ресурсно-відновлювальний етапи), яка забезпечує комплексну дію на емоційну та фізіологічну сфери дитини.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація психолого-педагогічних джерел з проблеми стресу та стресостійкості; порівняльний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння феномену психологічної стійкості; контент-аналіз нормативних документів у сфері дошкільної освіти. Також було застосовано моделювання системи розвитку стресостійкості в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Психологічну стійкість дітей старшого дошкільного віку науковці інтерпретують як багатовимірну особистісну характеристику, що виявляється в здатності регулювати емоційні стани, адаптуватися до нових або складних ситуацій, підтримувати самоконтроль у конфліктах і під час переживання невдач. Дослідники наголошують, що її формування потребує цілеспрямованої, системної роботи з поєднанням педагогічних і психологічних методів. Особливої значущості набуває ігрова діяльність, яка інтегрує емоційний, когнітивний і соціальний досвід дитини та створює природні умови для розвитку її стійкості [10, с. 14].

Психологічні дослідження дитинства доводять, що дошкільний вік є сенситивним періодом розвитку емоційної сфери. За дослідженнями Т. Дуткевич, психічний розвиток дитини відбувається в процесі соціальної взаємодії та опосередковується культурними засобами. Це означає, що формування стійкості до стресу неможливе без урахування соціального контексту, характеру спілкування, стилю педагогічної взаємодії [11].

У працях Ж. Піаже підкреслюється, що мислення дошкільника має конкретно-образний характер, а отже, стресові події часто переживаються емоційно інтенсивніше через обмеженість когнітивних механізмів раціоналізації. Діти старшого дошкільного віку можуть демонструвати тривожність, страхи, емоційну нестабільність, регресивні поведінкові реакції [12].

Дослідники дитячої психології зазначають, що джерелами стресу для дошкільників можуть бути: зміна режиму та середовища, труднощі соціальної адаптації, конфлікти у взаємодії, інформаційне перевантаження, емоційна напруга в сім'ї тощо. У зв'язку з цим формування стресостійкості в дітей дошкільного віку розглядається як важлива профілактична стратегія [13–15].

Сучасні дослідження доводять тісний зв'язок між фізичною активністю та психічним благополуччям.

У фізіологічному аспекті рухова діяльність сприяє регуляції діяльності нервової системи, зниженню рівня гормонів стресу, стабілізації емоційного стану. Фізична активність розглядається як природний механізм зняття психоемоційного напруження особистості [16].

Фізкультурно-оздоровча робота в закладі дошкільної освіти традиційно розглядається як важливий складник збереження і зміцнення фізичного здоров'я дітей, розвитку їхніх рухових якостей, формування основ здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної активності. У педагогічних дослідженнях вона трактується як комплексна система організаційних, методичних і виховних заходів, що поєднують заняття з фізичної культури, рухливі ігри, гімнастику, фізкультурні хвилинки, спортивні свята, оздоровчі процедури та інші форми рухової діяльності [17]. Проте сучасні підходи до організації освітнього процесу в ЗДО дедалі частіше підкреслюють не лише фізіологічний, а й психотерапевтичний та корекційний потенціал фізкультурно-оздоровчої роботи. В умовах зростання психоемоційних навантажень, інформаційної насиченості середовища та соціальної нестабільності особливої актуальності набуває її роль як засобу психологічної стабілізації дітей старшого дошкільного віку.

Старший дошкільний вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, становлення довільної поведінки, формування самооцінки, емоційної сфери та перших механізмів саморегуляції. У цей час дитина активно пізнає соціальний світ, вчиться взаємодіяти з однолітками й дорослими, опановує нові ролі та способи діяльності. Водночас вона залишається чутливою до стресогенних чинників: конфліктів у спілкуванні, невдач у діяльності, надмірних вимог, змін у звичному середовищі. Нерідко це проявляється в підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, імпульсивності або, навпаки, замкненості. Саме тому фізкультурно-оздоровча робота може бути ефективним інструментом профілактики та подолання негативних психоемоційних станів.

Науковці зазначають, що систематична рухова активність у закладі дошкільної освіти сприяє емоційному розвантаженню дітей. Під час активних рухів, ігор, вправ відбувається природне зниження внутрішнього напруження, зменшення рівня тривожності та агресивності. Рух створює умови для безпечного вираження емоцій, дає можливість дитині «прожити» різні почуття через тілесний досвід. Фізична активність стимулює вироблення біологічно активних речовин, що позитивно впливають на настрій і загальне самопочуття, сприяє формуванню відчуття радості, задоволення, упевненості у власних силах [18–21].

К. Левшунова зауважує, що рухова активність не лише сприяє фізичному розвитку дитини, але й виступає важливим засобом регуляції емоцій, зниження рівня тривожності та нервового напруження, формування адаптивних реакцій. Дослідниця доводить, що систематичні фізичні вправи позитивно впливають на нервово-психічну сферу дошкільника, сприяють гармонізації процесів збудження та гальмування, підвищують рівень саморегуляції та здатності до самоконтролю. Особлива увага в роботі К. Левшунової приділена механізмам, через які рухова активність впливає на психічне благополуччя дітей: мобілізації ендорфінних процесів, оптимізації діяльності вегетативної нервової системи, створенню умов для емоційного розвантаження та переживання успіху у вправах. Авторка виокремлює ігрові форми рухової діяльності, ритмічні вправи, дихальні практики як засоби, що стимулюють розвиток емоційної стабільності, покращують поведінкову адаптацію і сприяють зниженню психоемоційного напруження [22].

Варто зауважити, фізкультурно-оздоровча робота зменшує нервові напруження та сприяє гармонізації процесів збудження і гальмування в нервовій системі дитини. Регулярні вправи допомагають урівноважити психічні процеси, розвивають витривалість до навантажень, формують здатність контролювати імпульси та дотримуватися правил. У структурі занять з фізичної культури дитина навчається слухати інструкції, чекати своєї черги, координувати рухи з іншими учасниками, що позитивно впливає на розвиток поведінкової регуляції.

Важливим аспектом є формування позитивного емоційного фону освітнього процесу. Якщо фізкультурні заняття організовані у формі гри, супроводжуються підтримкою педагога, емоційним підкріпленням, музичним оформленням, вони стають джерелом позитивних переживань. Дитина асоціює рухову активність з радістю, успіхом, командною взаємодією, що сприяє підвищенню її самооцінки та зміцненню психологічного благополуччя.

Особливе значення для психологічної стабілізації мають ігрові форми фізичної діяльності. Рухливі ігри створюють умови для розвитку соціальних навичок, формування здатності домовлятися, співпрацювати, дотримуватися правил. Вони допомагають дитині навчитися приймати як перемогу, так і поразку, регулювати власні емоції в ситуації змагання. У грі дитина вчиться конструктивно реагувати на труднощі, що є важливим складником стресостійкості.

Ритмічні вправи, що виконуються під музику, сприяють узгодженню рухів із ритмом, розвитку координації, концентрації уваги та внутрішньої організованості. Ритм має стабілізуючий вплив на психіку, допомагає структурувати діяльність, знижує рівень хаотичності поведінки. Діти, які регулярно беруть участь у ритмічних вправах, зазвичай демонструють більш упорядковану поведінку та кращу здатність до самоконтролю [23].

Не менш важливими є дихальні техніки та релаксаційні вправи, що інтегруються у структуру фізкультурних занять. Усвідомлене дихання допомагає дитині навчитися заспокоюватися, знижувати рівень тривожності, концентруватися на власних відчуттях. Прості вправи на розслаблення м'язів, уявні подорожі, вправи на відчуття тепла формують первинні навички саморегуляції. Такі практики особливо корисні для дітей із підвищеною збудливістю або емоційною нестійкістю.

У контексті дослідження стресостійкості важливо зазначити, що емпіричні дані засвідчують: стресостійкість не є вродженою незмінною рисою, а формується в процесі виховання, навчання та соціалізації. Вона розвивається під впливом багатьох чинників, серед яких особливості емоційного розвитку дитини, сформованість навичок саморегуляції, рівень підтримки з боку дорослих та характер освітнього середовища. Діти, які зростають у середовищі психологічної безпеки, де їх підтримують, заохочують до активності та самовираження, зазвичай демонструють вищий рівень адаптивності [10; 11; 14; 16].

Особливості емоційного розвитку визначають здатність дитини розпізнавати, усвідомлювати й виражати свої почуття. Якщо дитина не вміє ідентифікувати власні емоції, вона частіше реагує імпульсивно або проявляє соматичні симптоми напруження. Фізкультурно-оздоровча робота, поєднана з вербалізацією переживань («як ти почувася після гри?», «що ти відчував, коли біг?»), сприяє розвитку емоційного інтелекту та усвідомленості.

Сформованість навичок саморегуляції є важливою умовою стресостійкості. Саморегуляція охоплює здатність контролювати поведінку, стримувати небажані реакції, переключати увагу, заспокоюватися після збудження. Саме за допомогою фізичних вправ дитина поступово вчиться управляти своїм тілом, що стає основою для керування емоціями. Контроль над рухами трансформується в контроль над поведінкою та переживаннями.

Рівень підтримки дорослих також істотно впливає на формування стресостійкості дітей. Педагог, який створює атмосферу довіри, заохочує, не принижує за помилки, є емоційним регулятором для дітей. У фізкультурно-оздоровчій роботі важливо не лише правильно дозувати навантаження, а й забезпечувати позитивний зворотний зв'язок, підкреслювати навіть незначні успіхи, формувати в дітей відчуття компетентності.

Характер освітнього середовища визначає рівень психологічної безпеки та комфорту. Якщо заняття з фізичної культури проводяться в умовах надмірної конкуренції, жорсткої дисципліни та порівняння дітей між собою, це може підвищувати тривожність. Натомість підтримувальне, інклюзивне середовище, де враховуються індивідуальні можливості кожної дитини, сприяє зміцненню впевненості та позитивного ставлення до себе.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча робота в закладі дошкільної освіти має значний потенціал як засіб психологічної стабілізації дітей старшого дошкільного віку. Вона забезпечує не лише фізичний розвиток, а й сприяє формуванню емоційної рівноваги, розвитку саморегуляції, зниженню рівня тривожності та підвищенню адаптивності. Інтеграція рухової активності з елементами психоемоційної підтримки, релаксації та ігрової взаємодії створює умови для гармонійного розвитку особистості дитини, формування її стресостійкості як важливої передумови подальшого успішного навчання і соціалізації.

Стресостійкість у структурному плані постає як система взаємопов'язаних компонентів. Емоційний компонент характеризується здатністю до регуляції емоційних станів, стабільністю настрою та зниженням рівня тривожності. Когнітивний компонент пов'язаний із формуванням адекватного сприйняття подій, розвитком уявлень про способи подолання труднощів та появою елементарних копінг-стратегій. Поведінковий компонент виявляється в здатності конструктивно реагувати на складні ситуації, контролювати імпульсивні реакції та зберігати активність у діяльності. Фізіологічний компонент охоплює адаптивні можливості нервової системи, особливості перебігу психофізичних реакцій і рівень функціонального напруження організму. У старшому дошкільному віці важливу роль відіграє емоційний компонент, оскільки саме емоційні реакції є домінуючими в регуляції поведінки дитини.

Таким чином, стресостійкість дітей старшого дошкільного віку є динамічним особистісним утворенням, розвиток якого залежить від взаємодії психологічних, фізіологічних і соціально-педагогічних чинників. Старший дошкільний вік – сприятливий період для цілеспрямованого формування механізмів емоційної регуляції, адаптивної поведінки та внутрішньої стабільності. Рухова активність і фізкультурно-оздоровча робота в закладі дошкільної освіти мають значний потенціал у зміцненні психоемоційного благополуччя дитини, розвитку її здатності конструктивно долати стресогенні впливи.

З метою формування стресостійкості в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури було розроблено систему роботи з урахуванням сучасних психолого-педагогічних підходів до збереження психічного здоров'я дитини, ідей цілісного розвитку особистості та пріоритетів фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі дошкільної освіти. Концептуальною основою системи є положення про взаємозв'язок психоемоційного стану й рухової активності, відповідно до яких систематична фізична діяльність сприяє стабілізації емоційного фону, розвитку механізмів саморегуляції, підвищенню адаптивних можливостей і

формуванню психологічної стійкості дитини.

У контексті зазначених теоретичних засад визначено мету системи, що полягає в розвитку стресостійкості дітей старшого дошкільного віку шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, розвитку довільної поведінки, зміцнення нервово-психічної стабільності та набуття позитивного досвіду подолання труднощів у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Запропонована система спрямована не лише на фізичний розвиток, а й на гармонізацію внутрішнього стану дитини, становлення впевненості у власних можливостях, формування самоконтролю та відчуття психологічної захищеності.

Реалізація поставленої мети зумовила визначення комплексу завдань, орієнтованих на різні компоненти стресостійкості. До них належать розвиток здатності до емоційного самовираження та саморегуляції; формування навичок зняття психоемоційного напруження; розвиток тілесної усвідомленості й відчуття м'язового розслаблення; підвищення витривалості та стійкості до навантажень; формування позитивної самооцінки; розвиток комунікативних умінь у руховій взаємодії; виховання впевненості у власних можливостях; формування навичок конструктивної поведінки у складних ситуаціях.

Системність впливу забезпечується дотриманням принципів цілісності, систематичності, доступності, емоційної комфортності та індивідуалізації. Принцип цілісності передбачає інтеграцію фізичного, емоційного й соціального розвитку; систематичність – досягнення стійкого ефекту формування адаптивних механізмів (основна вимога цього принципу полягає в тому, щоб заняття фізичними вправами не зводилися до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалися безперервно та послідовно); доступність – відповідність вправ віковим та індивідуальним особливостям дітей; емоційна комфортність – створення позитивного психологічного клімату; індивідуалізація – урахування темпу розвитку, рівня тривожності, особливостей нервової системи та стану здоров'я кожної дитини.

Логіка реалізації системи відображена в поетапній структурі, що охоплює взаємопов'язані етапи. Адаптаційно-мотиваційний етап спрямований на формування позитивного ставлення до фізичної активності, зниження напруження, створення відчуття безпеки та емоційного прийняття. Він передбачає використання вправ на знайомство, рухливих ігор з елементами співпраці, тілесної активізації та встановлення довірливих стосунків між педагогом і дітьми. На цьому етапі доцільно виконувати комплекс фізичних вправ «Привітання тіла». Вправи на тілесну активізацію: інтенсивне розтирання долонь («гарячі руки»), «умивання» обличчя повітрям, легке постукування пальцями по тулубу (стимуляція тактильних рецепторів). Вправа «Дзеркало»: робота в парах, де одна дитина повторює плавні рухи іншої, встановлюючи візуальний та руховий контакт. Також доцільно використовувати рухливі ігри з елементами співпраці: «Клубочок» – діти, тримаючись за руки, мають «заплутатися» і «розплутатися», не розриваючи рук. «Дракон кусає свій хвіст» – гра на згуртованість та синхронізацію рухів у колоні. «Передай посмішку по колу» – поєднання бігу із зупинкою для виконання вітального жесту.

Наступний, емоційно-регуляційний етап, орієнтований на розвиток здатності керувати власними емоційними станами. Його зміст становлять вправи на розпізнавання і вираження емоцій за допомогою рухів, міміки та жестів, психогімнастичні етюди, дихальні вправи, елементи дитячої релаксації та прийоми зняття м'язового напруження, що сприяють усвідомленню відчуттів і відновленню емоційної рівноваги. Пропонуємо приклади вправ та ігор: вправа «Вулкан» – повільне присідання (накопичення напруження) і різкий стрибок вгору з видихом (скидання «лави» – гніву або втоми). Вправа «Сніговик, що тане» – сильне напруження всіх м'язів («замерзання») і поступове повне розслаблення до сповзання на підлогу («танення» під сонцем). Дихальна вправа «Повітряна кулька» – глибокий вдих животом і повільний видих через вузьку щілину губ. Рухливі ігри на вираження емоцій: «Море хвилюється...» (з емоційним завданням), «Фігура радості завмири», «Фігура страху завмири». «Кенгуру та кенгуреня» – вправа на розвиток емпатії та ритмічної взаємодії. «Вітер і дерева» – нахили тулуба, що імітують різну інтенсивність вітру (від легкого бризу до шторму).

Поведінково-адаптивний етап спрямований на формування конструктивних моделей поведінки в ситуаціях труднощів. Використання ігрових ситуацій з подоланням перешкод, вправ на витривалість, координацію та самоконтроль, командних ігор забезпечує розвиток умінь дотримуватися правил, контролювати імпульсивні реакції, взаємодіяти з однолітками, проявляти наполегливість і доводити дію до завершення. Наприклад, комплекс вправ «Смуга перешкод – Шлях героя», вправи на координацію та самоконтроль: ходьба по гімнастичній лаві з мішечком піску на голові (вимагає зосередженості). Вправи на витривалість: тримання статичних поз («Ластівка», «Плавець») протягом 15–20 секунд. Подолання тунелів, лабіринтів та «болота» (купинок), моделювання ситуації пошуку виходу. Командні ігри та ігри-естафети: «Рятівники» – естафета, де потрібно перенести «потерпілого» (іграшку) через перешкоди, діючи узгоджено в парі; «Совонька» – гра на миттєве гальмування імпульсивної дії за сигналом; «Командні ходулі» – пересування групи, де ноги учасників символічно пов'язані (наприклад, тримаються за спільну мотузку).

Завершальним є ресурсно-відновлювальний етап, спрямований на закріплення навичок психофізичного відновлення. Він охоплює вправи на розслаблення, елементи дитячої йога-гімнастики,

ритмічні вправи, техніки відновлення дихання та тілесно-орієнтовані прийоми, що мають профілактичне значення для запобігання перевтомі й стабілізації психоемоційного стану. Комплекс «Дитяча йога та ритміка»: поза «Дерево» – розвиток внутрішньої рівноваги та відчуття опори; поза «Дитина» (згрупувавшись на підлозі) – відчуття захищеності та спокою. Ритмічне простукування, відплескування простого ритму по стегнах і в долоні для синхронізації роботи півкуль мозку. Тілесно-орієнтовані техніки та ігри: «Сплячий тигр» – гра на повне заспокоєння дихання та нерухомість; «Чарівний сон» – сеанс релаксації під спокійну музику з візуалізацією приємних природних об'єктів (ліс, море); «Мийка машин» – дитина проходить через «автомийку» (шеренгу однолітків), які легко і приємно погладжують її по плечах і спині (тактильне підкріплення).

Зміст системи реалізується в різних формах організації фізкультурно-оздоровчої діяльності: фізкультурних заняттях, ранковій гімнастиці, рухливих іграх, фізкультурних хвилинок, динамічних паузах, релаксаційних вправах, психогімнастичних та коригувальних комплексах. Інтеграція різноманітних засобів фізичної культури, зокрема фізичних вправ, оздоровчих сил природи і гігієнічних чинників у щоденний режим ЗДО забезпечує послідовність і природність формування стресостійкості в дітей старшого дошкільного віку.

Методи реалізації мають ігровий, емоційно-образний і практико-орієнтований характер та передбачають застосування емоційного залучення, рухового моделювання, ігрової терапії, тілесно-орієнтованого впливу, дихальної регуляції та позитивного підкріплення. Ефективність системи визначається створенням атмосфери підтримки, прийняття і психологічного комфорту.

Очікувані результати охоплюють психологічні, поведінкові та фізіологічні зміни: зниження тривожності, підвищення емоційної стабільності, розвиток саморегуляції і позитивної самооцінки; покращення довільності поведінки та здатності до співпраці; зниження нервово-м'язового напруження, покращення координації та стабілізацію функціонального стану організму. Критеріями ефективності є емоційна врівноваженість, рівень тривожності, здатність до саморегуляції, особливості поведінкових реакцій, витривалість до навантажень і характер соціальної взаємодії, що оцінюються шляхом педагогічного спостереження та аналізу динаміки емоційних станів.

Реалізація системи роботи потребує відповідної професійної підготовки педагогів, їхньої обізнаності щодо психоемоційного розвитку дошкільників і методів тілесної та емоційної регуляції. Педагог виступає емоційним регулятором і джерелом підтримки, а його професійна позиція має ґрунтуватися на доброзичливості, терпінні, емоційній стабільності та чутливості до стану дітей.

Важливим складником запропонованої системи роботи є конструктивна взаємодія з батьками, інформування їх про значення рухової активності для психічного здоров'я та надання рекомендацій щодо вправ і технік релаксації вдома, що забезпечує узгодженість впливів і створює цілісний простір підтримки дитини.

Отже, система роботи з формування стресостійкості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури постає як модель психофізичного розвитку, що поєднує оздоровчі, розвивальні та корекційно-профілактичні завдання і сприяє гармонізації емоційної сфери, зміцненню нервово-психічної стабільності та розвитку особистісних ресурсів, необхідних для подальшої успішної соціалізації дитини.

Висновки. Теоретичний аналіз показав, що стресостійкість у старшому дошкільному віці є динамічною характеристикою особистості, яка включає здатність дитини зберігати емоційну рівновагу та конструктивну поведінку під впливом стресогенних чинників. Визначено, що цей феномен має комплексну структуру, яка об'єднує емоційний (стабільність фону), когнітивний (оцінка ситуації), поведінковий (адаптивність дій) та фізіологічний (соматична реакція) компоненти. Старший дошкільний вік є критичним періодом для формування основ стресостійкості завдяки інтенсивному розвитку довільності та первинних механізмів саморегуляції.

Доведено, що фізкультурно-оздоровча робота є важливим ресурсом розвитку психоемоційної стабільності дитини. Встановлено прямий зв'язок між фізичною активністю та зниженням рівня тривожності. Рухова активність сприяє зняттю м'язового напруження, яке є фізичним еквівалентом емоційного стресу. Спеціальні вправи та ігри стимулюють вироблення нейромедіаторів позитивного емоційного фону. Дихальні та релаксаційні техніки оптимізують баланс між процесами збудження і гальмування в нервовій системі, що є фундаментом для саморегуляції та адаптивної поведінки.

Розроблено та методично висвітлено систему роботи з формування стресостійкості засобами фізичної культури, яка базується на принципах системності, наступності та індивідуалізації. Система роботи з формування стресостійкості в дітей старшого дошкільного віку поєднує адаптаційно-мотиваційний, емоційно-регуляційний, поведінково-адаптивний та ресурсно-відновлювальний етапи роботи. Вона дає змогу цілеспрямовано впливати на розвиток емоційної регуляції, довільності, витривалості до навантажень, здатності до самозаспокоєння та конструктивної взаємодії з однолітками.

Отже, фізкультурно-оздоровча робота в закладі дошкільної освіти є стратегічним ресурсом

формування стресостійкості, що забезпечує не лише фізичне зміцнення організму, але й стабілізацію емоційної сфери, розвиток саморегуляції та психологічної витривалості дитини. Формування стресостійкості має розглядатися як невід'ємний складник цілісного розвитку особистості дошкільника та важливий напрям модернізації сучасної дошкільної освіти.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробленні діагностичних інструментів оцінювання стресостійкості дошкільників, вивченні ролі сімейного середовища у формуванні адаптивних механізмів та підготовці педагогів до роботи з психоемоційними станами дітей.

Список використаної літератури

1. Про дошкільну освіту : Закон України від 2001 р. № 49, ст.259. (2628-III). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення: 12.02.2026).
2. Базовий компонент дошкільної освіти. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення: 10.02.2026).
3. Про освіту : Закон України від 05 вересня 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>. (дата звернення: 12.02.2026).
4. Selye H. The evolution of the stress concept. *Amer. Scientist*. 1973. V. 62, 66. P. 642–649.
5. Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : *Springer Publishing Company*, 1984. 456 с.
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59 (1). P. 20–28.
7. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 480 с.
8. Бойко А. Психологія особистості в екстремальних умовах. *Наукові перспективи*. 2024. № 9 (51). С. 1108–1120. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9\(51\)-1108-1120](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9(51)-1108-1120).
9. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71 (3). P. 543–562.
10. Особливості психологічної стійкості дітей старшого дошкільного віку : навч. посіб. / Т. О. Піроженко та ін., за наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 153 с.
11. Дуткевич Т. В. Дитяча розвивально-корекційна психологія : модульн. навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 304 с.
12. Чекстере О. Ю. Погляди Ж. Піаже на особливості егоцентризму дитячого мислення. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. академіка С. Д. Максименка. Київ : Главник, 2008. Т. X. Ч. 8. С. 632–642.
13. Дитина у сучасному соціопросторі : навч. посіб. / Т. О. Піроженко та ін./ за ред. Т. О. Піроженко. Київ – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 272 с.
14. Психологічне здоров'я дошкільників / уклад. Т. І. Прищеп. Харків : Вид. група «Основа», 2010. 239 с.
15. Психологічна рукавичка : методичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо використання вправ для розвитку психологічного добробуту дітей / Т. Костенко. Київ : ГО «ДОККУ», 2025. 120 с.
16. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / С. О. Богданов, Т. Б. Гніда, О. В. Залеська, Н. В. Лунченко, В. Г. Панок, В. В. Соловйова; заг. ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.
17. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
18. Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / за заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.
19. Сфименко М. М. Казкова фізкультура : програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
20. Кошель А., Кошель В., Хоблова М., Наливайко Н. Казкотерапія як здоров'язбережувальна технологія у роботі з дітьми дошкільного віку. *InterConf: Scientific Collection with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Recent Scientific Investigation» (at Oslo, Norway, June 11–12 2021)*. Oslo, 2021. 61. URL: <https://ojs.ukrtlogos.in.ua/index.php/interconf/issue/view/11-12.06.2021> (дата звернення: 12.02.2026).
21. Кошель А., Кошель В., Журавель Т. До проблеми індивідуального оздоровлення дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання. *Матеріали конференцій МЦНД*, м. Дніпро, 17.03.2023. 2023. С. 183–188. URL: <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/471> (дата звернення: 10.02.2026).
22. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника : дис. ... канд. наук з педагог. та вікової психології : 19.00.07 Київ. 2015. 233 с.
23. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Шевченко Ю. М. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.

FORMATION OF STRESS RESILIENCE IN SENIOR PRESCHOOL CHILDREN THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Titarenko Svitlana

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Preschool Pedagogy and Psychology Department
Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University

Koshel Anna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department
of Preschool and Primary Education
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

Koshel Vitalii

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department
of Preschool and Primary Education
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

Introduction. *In the context of social instability, information overload, and increasing psycho-emotional tension, the issue of preserving the mental health of preschool children and developing their ability to withstand stressogenic factors has become especially relevant. Senior preschool age is a sensitive period for the formation of emotional regulation, voluntary behavior, and adaptive mechanisms, which necessitates the search for effective means of developing stress resilience. At the same time, physical culture and health-related activities in preschool education institutions are traditionally viewed primarily as a means of physical development, while their psychotherapeutic and corrective potential remains insufficiently implemented in practice.*

Purpose. *The purpose of the article is to provide a theoretical substantiation and methodological clarification of the possibilities of physical culture and health-related activities as an effective means of forming stress resilience in senior preschool children, as well as to develop a system of work aimed at enhancing emotional self-regulation, reducing anxiety, strengthening neuropsychological stability, and forming a positive experience of overcoming difficulties in the process of motor activity.*

Methods. *The study employed a set of theoretical methods: analysis, synthesis, generalization, and systematization of psychological and pedagogical sources on the problem of stress and stress resilience; comparative analysis of modern scientific approaches to understanding the phenomenon of psychological resilience; and content analysis of regulatory documents in the field of preschool education. Modeling of a system for developing stress resilience in senior preschool children through physical education was also applied.*

Results. *The article substantiates that preschool children's stress resilience is a multidimensional personal construct that includes emotional, cognitive, behavioral, and physiological components. It has been proven that systematic motor activity positively influences the child's psycho-emotional state, contributes to reducing anxiety, harmonizing excitation and inhibition processes, developing voluntary behavior, and enhancing self-regulation skills. A system of work has been developed that includes adaptive-motivational, emotional-regulatory, behavioral-adaptive, and resource-restorative stages. The principles (integrity, systematicity, individualization, emotional comfort), forms, and methods of implementation (active games, psychogymnastic exercises, breathing techniques, relaxation practices) have been defined, and effectiveness criteria have been outlined.*

Originality. *The scientific novelty lies in the theoretical substantiation of physical culture and health-related activities as an integral psychophysical resource for the formation of stress resilience in senior preschool children; in clarifying the structure of stress resilience with regard to age-specific characteristics; and in developing and describing a system of work integrated into the daily educational process of a preschool institution.*

Conclusion. *The formation of stress resilience in senior preschool age should be considered a priority area of health-preserving activities in preschool education institutions. Physical culture and health-related work can perform not only developmental but also preventive and stabilizing functions, ensuring the harmonization of the emotional sphere and the development of the child's adaptive resources. It is advisable to implement the developed system in preschool practice, provide teachers with training in working with children's psycho-emotional states, and strengthen cooperation with parents in fostering self-regulation skills within the family environment.*

Keywords: *stress resilience, senior preschool age, means of physical culture, physical culture and health-related activities, emotional regulation, motor activity, psycho-emotional well-being.*

References

1. Pro doshkilnu osvitu : Zakon Ukrainy [On Preschool Education: Law of Ukraine] vid 2001. № 49, st.259. (2628-III). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> [in Ukrainian].
2. Bazovyi komponent doshkilnoi osvity (2021) [Basic Component of Preschool Education] URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf [in Ukrainian].
3. Pro osvitu : Zakon Ukrainy [On Education: Law of Ukraine] vid 05 veresnia 2017 r. № 2145-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>. [in Ukrainian].

4. Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *Amer. Scientist*. V. 62, 6 6. P. 642 – 649.
5. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York : *Springer Publishing Company*, 456 с.
6. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. № 59 (1). P. 20–28.
7. Arshava, I. F. (2007). Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnozyka: dys... d-ra psykhol. nauk [Human Emotional Stability and Its Diagnosis: Doctoral Dissertation in Psychology] : 19.00.02; Dnipropetrovskiyi natsionalnyi un-t. Dnipropetrovsk, 480 s. [in Ukrainian].
8. Boiko, A. (2024). Psykholohiia osobystosti v ekstremalnykh umovakh. [Personality Psychology in Extreme Conditions] *Naukovi perspektyvy*. № 9 (51). S. 1108–1120. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9\(51\)-1108-1120](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-9(51)-1108-1120) [in Ukrainian].
9. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. № 71 (3). P. 543–562.
10. Pirozhenko, T. O., Soloviova, L. I., Karabaieva, I. I., Hurkovska, T. L., Tokarieva, L. D., & Fedorchuk, O. I. (2025). Osoblyvosti psykholohichnoi stiikosti ditei starshoho doshkilnogo viku : navchalnyi posibnyk [Features of Psychological Resilience of Senior Preschool Children: Study Guide] ; za nauk. red. T.O. Pirozhenko. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 153 s. [in Ukrainian].
11. Dutkevych, T. V. (2021). Dytiacha rozvyvalno-korektsiina psykholohiia : modulnyi navchalnyi posibnyk. [Child Developmental and Correctional Psychology: Modular Study Guide] Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury, 304 s. [in Ukrainian].
12. Chekster, O. Iu. (2008). Pohliady Zh. Piazhe na osoblyvosti ehotsentryzmu dytiachoho myslennia [J. Piaget's Views on the Egocentrism of Children's Thinking]. Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia / za red. akademika S.D.Maksymenka. Kyiv : Hlavnyk, Tom Kh. Chastyna 8. S.632-642. [in Ukrainian].
13. Pirozhenko, T. O. (2014). Dytyna u suchasnomu sotsioprostorі : navchalnyi posibnyk [The Child in the Modern Social Space: Study Guide] / T.O. Pirozhenko, S.O. Ladyvir, K.V. Karasova [ta in.]; za red. T.O. Pirozhenko. Kyiv-Kirovohrad : Imeks-LTD, 272 s. [in Ukrainian].
14. Pryshchepa, T. I. (2010). Psykholohichne zdorovia doshkilnykiv [Psychological Health of Preschool Children] / Uklad. T. I. Pryshchepa. Kharkiv : Vyd. hrupa «Osнова», 239 s. [in Ukrainian].
15. Kostenko, T. (2025). Psykholohichna rukavychka : metodychni rekomendatsii dlia psykholohiv, pedahohiv ta batkiv shchodo vykorystannia vprav dlia rozvytku psykholohichnogo dobrobutu ditei [Psychological Glove: Methodological Recommendations for Psychologists, Educators, and Parents on the Use of Exercises for Developing Children's Psychological Well-Being] / T. Kostenko. Kyiv : HO «DOKKU», 120 s. [in Ukrainian].
16. Bohdanov, S. O. (2021). Bezpechnyi prostir. Korektsiino-rozvytkova prohrama formuvannia stiikosti do stresu v ditei doshkilnogo viku ta shkoliariv : navch.-metod. posib. [Safe Space. Correctional and Developmental Program for Building Stress Resilience in Preschoolers and Schoolchildren: Educational and Methodological Guide] Vyd. 3-tie, dop., vyprav. / Bohdanov S. O., Hnida T. B., Zaleska O. V., Lunchenko N. V., Panok V. H., Soloviova V. V. / Zah. red. : Chernobrovkin V. M., Panok V. H. Kyiv : Univ. vyd-vo PULSARY, 368 s. [in Ukrainian].
17. Vilchkovskiy, E. S., & Kurok, O. I. (2019). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnogo viku: pidruchnyk. [Theory and Methods of Physical Education of Preschool Children: Textbook] Sumy : PF «Vydavnytstvo «Universytetska knyha», 467. [in Ukrainian].
18. Zahorodnia, L. P., Titarenko, S. A., & Barsukovska, H. P. (2011). Fizyчне vykhovannia ditei doshkilnogo viku : navchalnyi posibnyk [Physical Education of Preschool Children: Study Guide] / za zah. red. L. P. Zahorodnoi. Sumy : Universytetska knyha, 272 s. [in Ukrainian].
19. Yefymenko, M. M. (2014). Prohrama z fizychnoho vykhovannia ditei rannoho ta doshkilnogo viku «Kazkova fizkultura». [Physical Education Program for Early and Preschool Children «Fairy-Tale Physical Education»] Ternopil : Mandrivets, 52 s. [in Ukrainian].
20. Koshel, A., Koshel, V., Khoblova, M., & Nalyvaiko, N. (2021). Kazkoterapiia yak zdoroviazberezhuvalna tekhnolohiia u roboti z ditmy doshkilnogo viku. [Fairy-Tale Therapy as a Health-Preserving Technology in Work with Preschool Children] Scientific Collection «InterConf», (61): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Recent Scientific Investigation» (June 11-12, 2021) at Oslo, Norway. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/issue/view/11-12.06.2021>
21. Koshel, A., Koshel, V., & Zhuravel, T. (2023). Do problemy indyvidualnogo ozdorovlennia ditei doshkilnogo viku zasobamy fizychnoho vykhovannia. [On the Issue of Individual Health Improvement of Preschool Children by Means of Physical Education] Materialy konferentsii MTsND, (17.03.2023; Dnipro, Ukraina), 2023. S. 183–188. URL: <https://archive.mcmd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/471> [in Ukrainian].
22. Levshunova, K.V. (2015). Rukhova aktyvnist yak chynnyk psykhhichnogo blahopoluchhia doshkilnyka: dys. kand. nauk z pedahohichnoi ta vikovoi psykholohii [Motor Activity as a Factor of a Preschooler's Mental Well-Being: PhD Dissertation in Pedagogical and Developmental Psychology]: 19.00.07 Kyiv. 233 s. [in Ukrainian].
23. Vilchkovskiy, E. S., Denysenko, N. F., & Shevchenko, Yu. M. (2011). Intehratsiia rukhiv i muzyky u fizychnomu rozvytku ditei starshoho doshkilnogo viku : navch.-metod. posibnyk, [Integration of Movement and Music in the Physical Development of Senior Preschool Children: Educational and Methodological Guide] Ternopil : Mandrivets, 128 s. [in Ukrainian].

