

УДК 373.2.015.31:613

DOI: 10.31499/2307-4906.1.2026.356350

## СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

**Світлана Тігаренко**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

ORCID: 0000-0001-5544-3376

E-mail: titarenko17.01@gmail.com

**Наталія Цись**, аспірант, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

ORCID ID: 0000-0002-6805-8984

E-mail: 6733@ukr.net

*У статті проаналізовано наукові підходи до розуміння сутності здоров'я та особливостей його збереження у дітей дошкільного віку в сучасному науковому дискурсі. Розкрито основні компоненти здоров'я як інтегральної характеристики особистості. Узагальнено підходи вітчизняних і зарубіжних учених до проблеми формування та зміцнення здоров'я дітей. Визначено роль фізичної активності, освітнього середовища, психологічного комфорту та здоров'язберезувальних технологій у забезпеченні гармонійного розвитку дитини.*

**Ключові слова:** здоров'я; фізичне здоров'я; психічне здоров'я; діти дошкільного віку; здоров'язбереження; фізична активність; освітнє середовище; здоров'язберезувальні технології.

## THE ESSENCE OF HEALTH AND THE FEATURES OF ITS RESERVATION IN PRESCHOOL-AGED CHILDREN IN CONTEMPORARY SCIENTIFIC DISCOURSE

**Svitlana Titarenko**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-5544-3376

E-mail: titarenko17.01@gmail.com

**Nataliya Tsys**, PhD student, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University.

ORCID: 0000-0002-6805-8984

E-mail: 6733@ukr.net

*The article analyzes modern scientific approaches to understanding the essence of health and the peculiarities of its preservation in preschool children within the contemporary scientific discourse. Health is considered as a complex and multidimensional phenomenon that integrates physical, mental, social, and spiritual components of an individual's well-being. The study emphasizes that preschool age is a sensitive period for the formation of the foundations of health, as during this stage the child's organism undergoes intensive development and the basic behavioral patterns related to a healthy lifestyle are formed.*

*The paper reviews the theoretical contributions of Ukrainian and foreign scholars who have studied the*

---

*issues of children's health, its determinants, and the conditions necessary for its preservation and strengthening. Particular attention is paid to the role of physical activity, the organization of the educational environment, the quality of daily routines, and the psychological climate in preschool educational institutions.*

*The study highlights the importance of implementing health-preserving technologies in preschool education, including physical exercises, outdoor activities, relaxation techniques, and the formation of hygienic skills and a culture of health among children. It is emphasized that effective health preservation requires a comprehensive approach that combines pedagogical, psychological, and social influences.*

*The findings suggest that ensuring favorable educational conditions, promoting active lifestyles, and fostering cooperation between preschool institutions and families are key factors in supporting children's health and harmonious development. The implementation of modern health-preserving approaches contributes to the formation of a positive attitude toward health and the development of healthy lifestyle habits in early childhood.*

**Keywords:** *health; physical health; mental health; preschool children; health preservation; physical activity; educational environment; health-preserving technologies.*

Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є однією з ключових у сучасній педагогічній, психологічній та медичній науці. Дошкільний період є сенситивним етапом розвитку дитини, у межах якого закладаються основи її фізичного, психічного та соціального здоров'я. Саме в цей час формуються базові життєві навички, ставлення до власного здоров'я та поведінкові моделі, що впливають на подальший розвиток особистості. Стан здоров'я дітей значною мірою визначає їхній фізичний і психічний розвиток, рівень готовності до навчання у школі та якість життя в майбутньому. Тому питання збереження здоров'я дітей раннього і дошкільного віку посідає важливе місце у державній освітній політиці України.

Стратегічні орієнтири розвитку дошкільної освіти визначено у Законі України «Про дошкільну освіту», де наголошується, що одним із основних завдань дошкільної освіти є забезпечення всебічного розвитку дитини, збереження та зміцнення її фізичного, психічного і духовного здоров'я. Документ передбачає створення безпечних і здорових умов розвитку дітей, формування основ здорового способу життя, розвиток рухової активності та організацію оздоровчої роботи у закладах дошкільної освіти [12].

Важливу роль у регламентації змісту дошкільної освіти відіграє Базовий компонент дошкільної освіти – державний стандарт, що визначає вимоги до рівня розвитку дитини та умови їх досягнення. Особлива увага у документі приділяється формуванню здоров'язбережувальної компетентності як складової життєвих компетентностей дитини [3]. Отже, сучасна система дошкільної освіти орієнтована на створення здоров'язбережувального освітнього середовища, що сприяє гармонійному розвитку та благополуччю дітей.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про зростання інтересу до проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку в умовах освітнього середовища. Зокрема, науковиця Т. Андрущенко наголошує на необхідності впровадження компетентного підходу до формування здоров'я дошкільників [1]. Дослідники Н. Алєндарь, В. Антонюк вказують на важливість використання здоров'язбережувальних технологій у діяльності закладів дошкільної освіти як ефективного засобу підтримки фізичного та психічного благополуччя дітей [2]. Науковці також акцентують увагу на ролі фізичної активності та організації рухової діяльності дітей як важливого чинника гармонійного розвитку та формування здоров'я

[4; 9; 10]. Окремі дослідження присвячені питанням емоційно-психічного благополуччя дошкільників і створенню безпечного соціально-психологічного середовища [6; 11]. Таким чином, сучасний науковий дискурс розглядає здоров'я дітей дошкільного віку як комплексне явище, що поєднує фізичні, психічні та соціальні складові й потребує системного підходу до його збереження в освітньому середовищі.

**Метою статті** є теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми здоров'я дітей дошкільного віку та його збереження у працях вітчизняних і зарубіжних науковців.

Проблема здоров'я дітей дошкільного віку є предметом наукового осмислення у різних галузях знань: педагогіці, психології, медицині, соціології та валеології. Така міждисциплінарність зумовлена складністю та багатовимірністю феномену здоров'я. У сучасному науковому дискурсі воно розглядається не лише як відсутність захворювань, а як інтегральне утворення, що поєднує фізичні, психічні, соціальні та духовні складники, які перебувають у взаємодії та взаємозумовленості.

Особливої актуальності проблема збереження здоров'я набуває у дошкільному віці, адже саме цей період є вирішальним для формування основ фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. У цей час активно розвиваються функціональні системи організму, формуються базові поведінкові моделі та первинні уявлення про здоровий спосіб життя [10]. Тому важливим завданням сучасної дошкільної освіти є формування у дітей елементарних знань про здоров'я та формування практичних навичок його збереження.

У наукових працях підкреслюється багатовимірність феномену здоров'я. Дослідниця Н. Денисенко розглядала здоров'я людини як складне явище, що досліджується різними науками. Дослідниця зазначала, що на стан здоров'я значною мірою впливають соціальні та поведінкові чинники, серед яких умови життя, спосіб життя, сімейне середовище та психологічний клімат у родині [8]. У цьому контексті важливим є підвищення педагогічної культури батьків та формування у педагогів знань щодо закономірностей психічного розвитку дітей.

Науковці наголошують на тісному взаємозв'язку складників здоров'я. Психічне здоров'я безпосередньо пов'язане з фізичним, соціальним і духовним благополуччям людини. Саме рівень психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та внутрішньої гармонії визначає характер взаємодії особистості з соціальним середовищем та її здатність до адаптації [13].

У сучасній педагогічній науці проблема здоров'я дітей дедалі частіше розглядається у контексті формування здоров'язбережувальної компетентності. Дослідники Н. Алендарь, В. Антонюк підкреслюють, що формування відповідального ставлення до власного здоров'я можливе за умови тісної взаємодії сім'ї та закладу дошкільної освіти, адже саме у дошкільному віці закладаються основи здорового способу життя [2, с. 6]. Подібною позицією дотримується і Т. Андрущенко, яка трактує здоров'я як стан динамічної гармонії фізичної, психічної, духовної та соціальної складових особистості, важливою ознакою якого є високий рівень адаптаційних можливостей організму [1].

Фізичне здоров'я науковці визначають як стан розвитку органів і систем організму, що забезпечує його здатність до адаптації в умовах змінного середовища. Науковиця О. Богініч розглядає фізичне здоров'я як гармонійну взаємодію всіх систем

організму, що забезпечує їх узгоджене функціонування [4, с. 18]. Дослідниця Н. Денисенко наголошувала, що фізичне здоров'я дитини характеризується станом організму, за якого показники основних фізіологічних систем відповідають віковим нормам і адекватно змінюються у процесі взаємодії з довкіллям [9, с. 10].

Важливим складником є також психічне здоров'я, яке розглядається як стан гармонійного розвитку інтелектуальної та емоційної сфер особистості. С. Максименко зазначає, що психічне здоров'я дитини пов'язане зі здатністю протистояти емоційним перевантаженням, зберігати внутрішню рівновагу та адекватно реагувати на життєві ситуації [13]. Науковиця О. Богиніч наголошує, що основою психічного здоров'я є стан душевного комфорту, який забезпечує гармонійний розвиток особистості [5, с. 8].

У цьому контексті важливого значення набуває проблема психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Дослідниця С. Тітаренко підкреслює, що психологічний стан вихователя, його емоційна рівноваженість безпосередньо впливають на якість освітнього процесу та психологічний клімат у дитячому колективі, тому психічне здоров'я педагога є важливим чинником створення сприятливого освітнього середовища для розвитку дитини [14].

Психічне здоров'я також пов'язане з функціонуванням пізнавальних процесів та рівнем емоційної стабільності особистості. С. Болтivecь зазначає, що воно забезпечує цілісність особистості та її здатність до гармонійної взаємодії із собою та навколишнім світом [7].

Варто зазначити, що всі складники здоров'я перебувають у тісному взаємозв'язку. Фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я утворюють цілісну систему, у якій кожен компонент впливає на інші. Фізичне здоров'я виступає основою соціального благополуччя, на базі їхньої взаємодії формується психічна стабільність особистості, а духовне здоров'я розглядається як найвищий рівень гармонійного розвитку людини.

Особливу увагу проблемі збереження психічного здоров'я дітей дошкільного віку приділяють сучасні дослідники дошкільної освіти. Так, дослідниця А. Богуш наголошує на необхідності створення для дитини сприятливого життєвого середовища, яке має бути змістовним, емоційно насиченим і позитивно забарвленим [6, с. 12].

Вагомий внесок у дослідження соціально-психологічного благополуччя дітей зробила науковиця О. Кононко. Дослідниця акцентує увагу на необхідності забезпечення стабільності емоційного стану дитини, формування почуття безпеки, впевненості та психологічного комфорту. На її думку, дорослі повинні уважно ставитися до емоційних переживань дитини, підтримувати її внутрішню рівновагу та створювати умови для набуття позитивного соціального досвіду [11, с. 19].

Дослідниця Л. Сварковська зауважує, що збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку та покращення їхнього фізичного розвитку є важливим соціальним завданням системи дошкільної освіти, оскільки ці чинники забезпечують успішну адаптацію дітей до умов навколишнього середовища та сприяють ефективному виконанню різних видів діяльності [15].

Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що здоров'я дітей дошкільного віку розглядається як багатовимірний феномен, який охоплює фізичні, психічні, соціальні та духовні аспекти розвитку особистості. Його збереження потребує комплексного підходу, що передбачає створення сприятливого освітнього середовища, формування

здоров'язбережувальної компетентності дітей та активну взаємодію сім'ї і закладу дошкільної освіти.

У зарубіжному науковому дискурсі проблема здоров'я дітей дошкільного віку також посідає важливе місце. Дослідники приділяють значну увагу взаємозв'язку між станом здоров'я дитини та її когнітивним розвитком, а також ролі фізичної активності у зміцненні здоров'я. Фізична активність розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а й як важливий чинник емоційного та соціального благополуччя дітей [16–19].

Значний внесок у дослідження цієї проблеми зробив Дослідник Р. Пейт, який довів, що систематична рухова активність позитивно впливає на розвиток моторних навичок, зміцнення серцево-судинної системи та формування здорових поведінкових звичок у подальшому житті [16]. Науковці В. Карсон, Е. Лі та Л. Хьюїтт встановили, що регулярна фізична активність сприяє моторному розвитку, підвищує рівень фізичної підготовленості та позитивно впливає на когнітивний розвиток і психосоціальне благополуччя дітей [17].

Дослідники Б. Тіммонс, А. Леблан та М. Трембле у своїх дослідженнях доводять, що достатній рівень рухової активності у дитячому віці сприяє розвитку моторних навичок, зміцненню кісткової системи та формуванню здорових поведінкових моделей [18]. Водночас науковці Т. Хінклі, Дж. Салмон та Е. Окелі підкреслюють значення освітнього середовища закладів дошкільної освіти для підвищення рухової активності дітей. Наявність обладнаних ігрових майданчиків, організація рухливих ігор та педагогічна підтримка активної діяльності сприяють покращенню стану здоров'я дітей [19].

Таким чином, результати аналізу вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать, що збереження здоров'я дітей дошкільного віку потребує комплексного підходу, який поєднує педагогічні, психологічні та медико-соціальні засоби впливу і сприяє формуванню здоров'язбережувального середовища у системі дошкільної освіти.

Одним із провідних напрямів збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є організація оптимальної рухової активності. Рухова діяльність у цьому віці відіграє важливу роль, оскільки сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість організму, зміцнює імунітет і забезпечує повноцінний фізичний розвиток дітей. У закладах дошкільної освіти фізкультурно-оздоровча робота реалізується у різних формах: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухливі ігри, фізкультурні хвилини, спортивні розваги та свята. Важливим складником режиму дня є ранкова гімнастика, яка активізує фізіологічні процеси організму, покращує кровообіг, підвищує працездатність дітей та створює позитивний емоційний настрій. Її ефективність підвищується за використання ігрових вправ, музичного супроводу та спортивного обладнання.

Основною формою організованої рухової діяльності є фізкультурні заняття, під час яких діти опановують основні рухи (ходьбу, біг, стрибки, лазіння, метання), розвивають координацію, силу, спритність і витривалість. Використання різноманітних вправ, ігор та естафет сприяє не лише фізичному розвитку, а й формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Важливе місце у зміцненні здоров'я посідають рухливі ігри, які є природною формою діяльності дошкільників. Вони

поєднують фізичну активність із соціальним та емоційним розвитком, сприяють формуванню комунікативних умінь, ініціативності та самостійності. Не менш значущою є організація прогулянок, адже перебування на свіжому повітрі позитивно впливає на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, сприяє загартуванню організму та покращує емоційний стан дітей.

Важливим компонентом оздоровчої роботи є загартування, яке підвищує опірність організму до несприятливих чинників середовища та зміцнює імунітет. У практиці дошкільної освіти використовують повітряні, водні та сонячні процедури, що проводяться систематично з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Також вагомим напрямом роботи є формування гігієнічних навичок і культури здоров'я. У дошкільному віці діти оволодівають елементарними навичками особистої гігієни: миттям рук, доглядом за зубами, дотриманням охайності. Формування цих умінь відбувається через пояснення, демонстрацію, практичні вправи та дидактичні ігри.

Варто зауважити, що не менш важливим чинником збереження здоров'я є раціональний режим дня, який забезпечує оптимальне чергування діяльності та відпочинку, запобігає перевтомі та сприяє гармонійному розвитку дитини. Не менш значущим є психологічний комфорт у закладі дошкільної освіти. Доброзичлива атмосфера, підтримка з боку педагога та позитивні взаємини між дітьми формують відчуття безпеки й упевненості.

Сучасна педагогічна практика також передбачає використання здоров'язбережувальних технологій, зокрема дихальної та пальчикової гімнастики, релаксаційних вправ, психогімнастики, елементів арт- та музикотерапії. Вони сприяють зниженню психоемоційного напруження та розвитку навичок саморегуляції. Важливою умовою ефективності здоров'язбережувальної діяльності є співпраця закладу дошкільної освіти із сім'єю. Консультації, батьківські збори та просвітницька робота допомагають батькам формувати у дітей здоровий спосіб життя.

Отже, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є комплексним процесом, що передбачає поєднання фізкультурно-оздоровчої роботи, формування культури здоров'я, створення сприятливого освітнього середовища та активну взаємодію педагогів і батьків. Реалізація цих напрямів сприяє гармонійному розвитку дитини та формуванню основ здорового способу життя.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема здоров'я та його збереження у дітей дошкільного віку є актуальною у сучасному науковому дискурсі та перебуває у центрі уваги дослідників різних галузей знань. Багатомірність цього феномену зумовлює необхідність його вивчення з позицій педагогіки, психології, медицини та соціальних наук. У науковій літературі здоров'я розглядається як інтегральна характеристика особистості, що поєднує фізичний, психічний, соціальний і духовний компоненти, які перебувають у взаємозв'язку.

Встановлено, що дошкільний вік є сенситивним періодом формування основ здоров'я особистості. У цей час відбувається інтенсивний фізичний і психічний розвиток дитини, формуються базові поведінкові моделі, закладаються основи ціннісного ставлення до власного здоров'я. Тому створення сприятливих умов для його збереження та зміцнення є важливим завданням системи дошкільної освіти.

У працях вітчизняних учених проблема здоров'я дітей дошкільного віку

розглядається як умова гармонійного розвитку особистості та результат взаємодії фізичних, психічних і соціальних чинників. Дослідники наголошують на необхідності комплексного підходу до здоров'язбережувальної діяльності, який передбачає поєднання фізкультурно-оздоровчої роботи, формування культури здоров'я, створення сприятливого освітнього середовища та забезпечення психологічного комфорту дитини.

Зарубіжні дослідження також підкреслюють значний вплив фізичної активності, якості сну, освітнього середовища та соціальної взаємодії на стан здоров'я дітей. Доведено, що регулярна рухова активність, активні ігри, перебування на свіжому повітрі та позитивний емоційний клімат сприяють не лише фізичному, а й когнітивному, емоційному та соціальному розвитку дитини.

Отже, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є складним багатокомпонентним процесом, що потребує комплексного підходу та узгодженої взаємодії педагогів, батьків і фахівців різних галузей. Реалізація сучасних здоров'язбережувальних підходів у системі дошкільної освіти сприяє гармонійному розвитку дитини та формуванню основ здорового способу життя.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у поглибленому дослідженні педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку, удосконаленні здоров'язбережувальних технологій у закладах дошкільної освіти, а також у розробленні ефективних моделей взаємодії педагогів і батьків щодо формування культури здоров'я дітей.

**Конфлікт інтересів.** Автори повідомляють про відсутність конфлікту інтересів.

**Фінансування дослідження.** Дослідження виконано без залучення зовнішнього фінансування.

**Доступність даних.** Окремі матеріали дослідження доступні за постійним ідентифікатором або посиланням DOI/URL.

**Використання інструментів штучного інтелекту.** Під час підготовки цієї роботи інструменти штучного інтелекту не застосовувалися.

**Авторський внесок.** Титаренко С.А. – 50%, Цись Н.О. – 50%.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т. До здоров'я дошкільників – компетентнісний підхід *Дошкільне виховання*. 2014 № 11 С. 18–21.
2. Алєндарь Н. І., Антонюк В. З. Використання здоров'язбережувальних технологій у практиці сучасних закладів дошкільної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. Праць. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 80 (т. 1). С. 5–9. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.1.01>.
3. 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](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf) (дата звернення: 12.01.2026).
4. Богиніч О. Л., Левінець Н. В., Лохвицька Л. В., Сварковська Л. А. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. Київ : Генеза, 2013. 128 с.
5. Богиніч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*, 2006, № 7. С. 7–9.
6. Богущ А. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. *Дошкільне виховання*, 2014, № 5. С. 9–12.
7. Болтівець С. Якість психічного здоров'я: педагогічні критерії, прогнозування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 5. С. 62–67.

8. Денисенко Н. Теоретичні засади психолого-педагогічної та медичної реабілітації здоров'я дітей в освітньому процесі дошкільного навчального закладу. *Директор школи*. 2005. № 13 (349). С. 18–20.
9. Денисенко Н., Аксьоненко О. Через рух до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 88 с.
10. Загородня Л.П., Титаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2011. 272 с.
11. Кононко О. Соціально-психологічна безпека дошкільника : суть та умови. *Вихователь-методист дошкільного закладу*, 2011. № 12. С. 18–30.
12. Про дошкільну освіту : Закон України від 2001. № 49, ст. 259. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення: 17.02.2026).
13. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
14. Титаренко С. А. Збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу як умов ефективності професійної діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Серія: Педагогічні науки. Випуск 30, 2016. С. 175–182.
15. Сварковська Л. Чинники формування здоров'я та фізичного стану вихованців дошкільних закладів. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. № 1(3). С. 323–330.
16. Pate R. R., O'Neill J. R., Brown W. H. Prevalence of Compliance With a New Physical Activity Guideline for Preschool-Age Children. *Childhood Obesity*. 2013. Vol. 11(4). P. 415–420. DOI: <https://doi.org/10.1089/chi.2013.0133>.
17. Carson V., Lee E., Hewitt L. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*. 2017. Vol. 17. Article 854. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>.
18. Timmons B. W., LeBlanc A. G., Carson V. Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2012. Vol. 37(4). P. 773–792. DOI: <https://doi.org/10.1139/h2012-070>.
19. Hinkley T., Salmon J., Crawford D., Okely A., Hesketh K. Preschool and childcare center characteristics associated with children's physical activity during care hours: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0444-0>.

## REFERENCES

1. Andrushchenko, T. (2014). Do zdorovia doshkilnykiv – kompetentnisnyi pidkhid [A Competence-Based Approach to Preschoolers' Health]. *Doshkilne vykhovannia*, 11, 18–21 [in Ukrainian].
2. Alendar, N. I., Antoniuk, V. Z. (2021). Vykorystannia zdoroviazberezhuvannykh tekhnolohii u praktytsi suchasnykh zakladiv doshkilnoi osvity. [The Use of Health-Preserving Technologies in the Practice of Modern Preschool Education Institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova*. Seriiia 5 : Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy, 80(1), 5–9. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.1.01> [in Ukrainian].
3. Bazovyi komponent doshkilnoi osvity (2021). [The 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](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf) (дата звернення: 12.01.2026) [in Ukrainian].
4. Bohinich, O. L., Levinets, N. V., Lohvytska, L. V., Svarkovska, L. A. (2013). Fizychnе vykhovannia, osnovy zdorovia ta bezpeky zhyttiediialnosti ditei starshoho doshkilnoho viku. [Physical Education, Fundamentals of Health and Life Safety of Senior Preschool Children]. Kyiv : Heneza [in Ukrainian].
5. Bohinich, O. (2006). Ozdorovchu ideolohiiu – v zhyttia maliat. [Introducing the Ideology of Health Promotion into the Lives of Young Children]. *Doshkilne vykhovannia*, 7, 7–9 [in Ukrainian].
6. Bohush, A. (2014). Ekolohiia emotsiino-psykhichnoho zdorovia u systemi vzaiedodii doroslykh i ditei. [The Ecology of Emotional and Mental Health in the System of Interaction Between Adults and Children]. *Doshkilne vykhovannia*, 5, 9–12 [in Ukrainian].

7. Boltivets, S. (2005). Yakist psykhiчного zdorovia: pedahohichni kryterii, prohnozuvannia. [The Quality of Mental Health: Pedagogical Criteria and Forecasting]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 5, 62–67 [in Ukrainian].
8. Denysenko, N. (2005). Teoretychni zasady psykholoho-pedahohichnoi ta medychnoi reabilitatsii zdorovia ditei v osvithomu protsesi doshkilnoho navchalnoho zakladu. [Theoretical Foundations of Psychological, Pedagogical and Medical Rehabilitation of Children's Health in the Educational Process of a Preschool Institution]. *Dyktor shkoly*, 13 (349), 18–20 [in Ukrainian].
9. Denysenko, N., Aksonenko, O. (2009). Cherez rukh do zdorovia ditei. [Through Movement to Children's Health] Navchalno-metodychnyi posibnyk. Ternopil : Mandrivets [in Ukrainian].
10. Zahorodnia, L. P., Titarenko, S. A., Barsukovska, H. P. (2011). Fizychnе vykhovannia ditei doshkilnoho viku [Physical Education of Preschool Children] : navchalnyi posibnyk. Sumy : Universytetska knyha [in Ukrainian].
11. Kononko, O. (2011). Sotsialno-psykholohichna bezpeka doshkilnyka : sut ta umovy. [Socio-Psychological Safety of a Preschool Child: Essence and Conditions]. *Vykhovatel-metodyst doshkilnoho zakladu*, 12, 18–30 [in Ukrainian].
12. Pro doshkilnu osvitu (2001). [On Preschool Education: Law of Ukraine] : Zakon Ukrainy vid 2001. № 49, st. 259. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення: 17.02.2026) [in Ukrainian].
13. Maksymenko, S. D. (2021). Psykhiчне zdorovia osobystosti [Mental Health of Personality] : pidruchnyk dlia vyshchyykh navchalnykh zakladiv / S. D. Maksymenko, Ya. V. Rudenko, A. M. Kushnierova, V. M. Nevmerzhytskyi. Kyiv : “Vydavnytstvo Liudmyla” [in Ukrainian].
14. Titarenko, S. A. (2016). Zberezhennia psykhiчного zdorovia vykhovatelya doshkilnoho navchalnoho zakladu yak umov efektyvnosti profesiinoi diialnosti. [Preservation of the Mental Health of a Preschool Institution Educator as a Condition for the Effectiveness of Professional Activity]. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka*. Seria: Pedahohichni nauky, 30, 175–182 [in Ukrainian].
15. Svarkovska, L. (2010). Chynnyky formuvannia zdorovia ta fizychnoho stanu vykhovantsiv doshkilnykh zakladiv. [Factors of Health Formation and Physical Condition of Preschool Institution Pupils] *Pedahohichni nauky : teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii* [nauk. zhurnal]. Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, 1(3), 323–330 [in Ukrainian].
16. Pate, R. R., O'Neill, J. R., Brown, W. H. (2013). Prevalence of Compliance With a New Physical Activity Guideline for Preschool-Age Children. *Childhood Obesity*, 11(4), 415–420. DOI: <https://doi.org/10.1089/chi.2013.0133>.
17. Carson, V., Lee, E., Hewitt, L. (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health*, 17. Article 854. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>.
18. Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(4), 773–792. DOI: <https://doi.org/10.1139/h2012-070>.
19. Hinkley, T., Salmon, J., Crawford, D., Okely, A., Hesketh, K. (2016). Preschool and childcare center characteristics associated with children's physical activity during care hours: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0444-0>.

Стаття надійшла до редакції 08.03.2026 р.

Прийнята до друку 28.03.2026 р.

Опубліковано 31.03.2026 р.