

УДК 373.2.159.922.7:796.011.3

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-220-126-129

БІЛАН Валентина –

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки, психології, початкової,

дошкільної освіти та управління закладами освіти

Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6615-5211>

e-mail: valentinaandreevna72@gmail.com

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Суперечливі дані щодо впливу рухової активності на фізичну підготовленість вказують на необхідність подальшого вивчення цих процесів протягом онтогенезу для формування цілісного розуміння їх динаміки.

У статті розглянуто значення рухової активності як одного з провідних чинників збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Підкреслюється, що дошкільний період є сенситивним етапом розвитку особистості, коли закладаються основи емоційного благополуччя, формуються адаптаційні механізми, соціальні навички та здатність до самостійного прийняття рішень. Обґрунтовано, що систематичні фізичні вправи, рухливі ігри та інші форми активної діяльності позитивно впливають на психоемоційний стан дітей, сприяють зниженню тривожності, розвитку саморегуляції, підвищенню стресостійкості, покращенню уваги, пам'яті та соціальної взаємодії. Визначено взаємозв'язок між руховою активністю та емоційно-вольовою сферою дошкільника, що проявляється у формуванні впевненості в собі, позитивного ставлення до оточення, здатності до колективної діяльності та прояву ініціативи в ігрових та навчальних ситуаціях. Особливу увагу приділено ролі педагогів і батьків у створенні оптимальних умов для достатнього рівня рухової активності та інтеграції ігрових і оздоровчих методик у повсякденний освітній процес і домашнє середовище. Показано, що системне використання рухових технологій сприяє не лише фізичному розвитку та зміцненню організму, а й психоемоційному та соціальному становленню дитини, формує основи здоров'язберезувальної компетентності та гармонійний розвиток особистості. Зроблено висновок, що рухова активність є комплексним інструментом підтримання психічного та фізичного здоров'я, формування навичок самоконтролю та соціальної адаптації, розвитку комунікативних компетентностей і підготовки до подальшої успішної соціалізації та навчання в школі.

Ключові слова: рухова активність, психічне здоров'я, діти дошкільного віку, емоційно-вольова сфера, соціалізація, психологічне благополуччя.

BILAN Valentyna –

PhD in Pedagogical Sciences Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Preschool Education and Education, Management of Educational Institutions of the Transcarpathian

Hungarian Institute named after Ferenc Rákóczi II

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6615-5211>

e-mail: valentinaandreevna72@gmail.com

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR IN STRENGTHENING THE MENTAL HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN

Conflicting data on the impact of motor activity on physical fitness indicate the need for further study of these processes throughout ontogenesis to form a holistic understanding of their dynamics.

The article discusses the importance of physical activity as one of the leading factors in maintaining and strengthening the mental health of preschool children. It emphasizes that the preschool period is a sensitive stage of personality development, when the foundations of emotional well-being are laid, adaptive mechanisms, social skills, and the ability to make independent decisions are formed. It is substantiated that systematic physical exercises, active games, and other forms of active activity have a positive effect on the psycho-emotional state of children, contribute to reducing anxiety, developing self-regulation, increasing stress resistance, improving attention, memory, and social interaction. A relationship has been identified between physical activity and the emotional and volitional sphere of preschoolers, which manifests itself in the formation of self-confidence, a positive attitude towards the environment, the ability to engage in collective activities, and the display of initiative in play and learning situations. Particular attention is paid to the role of teachers and parents in creating optimal conditions for sufficient physical activity and integrating play and health-improving techniques into the daily educational process and home environment. It is shown that the systematic use of motor technologies contributes not only to physical development and strengthening of the body, but also to the psycho-emotional and social development of the child, forming the basis of health-saving competence and harmonious personality development. It is concluded that physical activity is a comprehensive tool for maintaining mental and physical health, forming self-control and social adaptation skills, developing communication competencies, and preparing for further successful socialization and learning at school.

Key words: physical activity, mental health, preschool children, emotional and volitional sphere, socialization, psychological well-being.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Сучасні умови життя дітей дошкільного віку характеризуються зростанням психоемоційних навантажень, зниженням рівня природної рухової активності та збільшенням часу, проведеного у статичному положенні, що зумовлює ризики для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Пси-

хічне благополуччя дитини формується у взаємозв'язку з різними чинниками розвитку, серед яких провідне місце займає рухова активність. Вона не лише забезпечує фізичний розвиток, а й виступає важливим засобом регуляції емоційного стану, розвитку вольових якостей, формування позитивних соціальних взаємин.

У наукових дослідженнях доведено, що достатній рівень рухової активності сприяє зниженню тривожності, підвищенню стресо-стійкості, покращенню когнітивних процесів, проте на практиці у закладах дошкільної освіти рухова діяльність часто розглядається переважно як засіб фізичного розвитку [3, 4, 8].

Це зумовлює необхідність більш глибокого вивчення ролі рухової активності у зміцненні психічного здоров'я дітей дошкільного віку та пошуку ефективних шляхів інтеграції рухових форм у педагогічний процес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання рухової активності досліджували Т. Андрищенко, О. Богиніч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Н. Синягіна, О. Козін, М. Рунова, Т. Осокіна. Як зазначають М. Гриньова та В. Маринич, незважаючи на наявність певних мотиваційних факторів, рівень залучення дітей різного віку до регулярної рухової активності залишається недостатнім для формування стійких навичок здорового способу життя від ЗДО до закінчення школи. Лише окремі навчальні заклади впроваджують інноваційні педагогічні методи, що скоріше є винятком, ніж правилом, у сучасній освітній практиці.

Рухова активність розглядається як ключовий фактор, що визначає фізичну підготовленість дітей. Однак, як зазначають М. Носко та Л. Сергієнко, результати деяких досліджень вказують на слабкі або відсутні взаємозв'язки між рівнем рухової активності та показниками фізичної підготовленості. Сучасні дослідження фізичної підготовленості, проведені такими вченими як О. Кібальник, О. Тимошенко та іншими, охоплюють різні вікові, гендерні та професійні групи, використовуючи різноманітні методики, що ускладнює порівняння отриманих результатів.

Суперечливі дані щодо впливу рухової активності на фізичну підготовленість вказують на необхідність подальшого вивчення цих процесів протягом онтогенезу для формування цілісного розуміння їх динаміки.

Мета статті – проаналізувати вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей дошкільного віку, обґрунтувати її значення як чинника формування емоційного благополуччя та соціальної адаптації, а також визначити педагогічні умови й напрями використання рухових форм діяльності для зміцнення психічного здоров'я дитини в освітньому процесі та поза його межами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дошкільний вік є сенситивним періодом для формування базових навичок саморегуляції, емоційної стабільності, соціальної взаємодії, що безпосередньо пов'язано з рівнем рухової активності.

Рухова активність є одним із провідних чинників гармонійного розвитку дитини дошкільного віку, оскільки забезпечує не лише фізичне вдосконалення, а й сприяє становленню психічного здоров'я та відіграє ключову роль у фізичному, психічному та соціальному розвитку дитини, особливо в період молодшого шкільного віку, коли

відбувається інтенсивне формування організму та особистості

Наукові дослідження Е. Вавілової, Е. Вільчківської, Н. Денисенко переконливо доводять, що рівень і якість рухової активності дітей дошкільного віку зумовлюються низкою чинників, серед яких провідне значення мають режимні моменти дня, специфіка організації рухової діяльності та умови навколишнього середовища. Саме вони виступають ключовими компонентами у забезпеченні не лише фізичного розвитку, але й становлення пізнавальної, емоційно-вольової та соціальної сфер особистості дитини [2; 3, с. 87].

Важливим аспектом є дотримання оптимального поєднання активності та відпочинку протягом дня. Науковці зазначають, що правильно організований режим дня, зокрема чергування інтелектуальних і рухових навантажень, сприяє формуванню у дітей здатності до саморегуляції, підвищенню працездатності та зниженню рівня психоемоційного напруження. Не менш суттєвим чинником є зміст і структура рухової діяльності, що пропонується дітям у закладі дошкільної освіти та поза його межами.

Рухова активність є природною потребою дитячого організму. Е. Вільчковський наголошує: «Рухова активність – це невід'ємна частина способу життя і поведінки дитини, що визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей і підлітків» [2, с. 87].

Молодший дошкільний вік характеризується активним збагаченням рухового досвіду дитини, формуванням елементарних навичок контролю та регуляції власних рухів. Оскільки провідним видом діяльності у дітей цього віку є гра, саме ігрова форма стає найбільш ефективним засобом розвитку рухової активності.

У процесі рухливих ігор діти набувають досвіду самостійності, виявляють творчість, ініціюючи ігрові ситуації, вигадуючи нові способи виконання знайомих вправ та експериментуючи з власними рухами. Такі дії сприяють поступовому удосконаленню просторової орієнтації, узгодженості рухів, розвитку уяви та формуванню позитивного емоційного ставлення до рухової діяльності.

У старшому дошкільному віці рухова активність дітей досягає якісно нового рівня. Рухи стають більш координованими, узгодженими та ритмічними, що забезпечує їхню схожість із руховою діяльністю дорослої людини. У локомоціях з'являється легкість і впевненість, діти здатні виконувати завдання, які вимагають швидкості реакції, витривалості й точності.

Набутий руховий досвід старші дошкільники активно застосовують у різних видах діяльності: сюжетно-рольових іграх, іграх з правилами, елементарних спортивних вправах та змаганнях. У цей період особливо важливим стає поєднання індивідуальної активності з колективною взаємо-

дією, що сприяє розвитку комунікативних умінь, навичок співпраці, організованості й довільності поведінки [5; 6].

Правильне вирішення проблеми розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку зумовлюється застосуванням різних засобів на заняттях фізичною культурою, підвищується роль постійних, щоденних занять фізичними вправами, рухливими іграми.

Засобами розвитку рухової активності є:

- ранкова гімнастика;
- гімнастика пробудження;
- рухливі ігри, фізкультхвилинки;
- заняття фізичною культурою, в тому числі і на подвір'ї.

Набутий руховий досвід вони активно застосовують у різних видах діяльності – від сюжетно-рольових ігор до елементарних спортивних вправ і колективних ігор з правилами.

Таким чином, протягом дошкільного дитинства відбувається поступовий перехід від стихійної, переважно емоційно забарвленої рухової активності до більш цілеспрямованої, усвідомленої й організованої діяльності. Це створює підґрунтя для формування у дітей фізичної підготовленості, розвитку пізнавальних і волевих якостей, а також готовності до систематичного навчання у школі.

Ученими також доведений тісний взаємозв'язок рухової активності та психічного благополуччя дошкільників (О. Богиніч, Е. Вільчківський, Н. Динисенко, К. Левшунова, Т. Лохвицька та ін.). [1; 2; 3; 6]. У своїх напрацюваннях вони неодноразово наголошують на тому, що діти, які систематично займаються руховою діяльністю, відрізняються багаторістю, життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю, витривалістю як до фізичних, так і до розумових навантажень.

К. Левшунова зазначає, що «спільна діяльність дітей, де обов'язковою умовою є прояв рухової активності, подолання у команді різних труднощів, досягнення загального командного результату – здружує дитячий колектив. Діти співпереживають успіхам та невдачам своїх товаришів, радіють їхнім досягненням, підтримують добрі взаємини між собою, піклуються про менших, сором'язливих і неспритних дітей, вчать прагнути не тільки до індивідуальних, але й командних перемог. Такі зміни істотно впливають на соціалізацію дошкільників та, у цілому, забезпечують психічне благополуччя» [6, с. 21].

Відсутність рухової активності не лише негативно позначається на здоров'ї дітей, але й знижує їх розумову здатність, сповільнює розвиток комунікативних навичок, робить дошкільників байдужими до навколишнього світу. Чим менш яскраво дитина проявляє різного роду емоційні реакції (від захоплення та радості до розчарування та агресивності), тим частіше це є показником слабких фізичних навичок та зниженої щоденної рухової активності.

Адже саме рух стимулює втрату дітьми поведінкових комплексів, яскраво демонструє біполярність емоцій: від радості та задоволення – до гніву і розчарування, забезпечує відчуття

життєрадісності, покращує настрій, викликає бажання виконувати будь-який вид діяльності [8, с. 22].

Основним ознаками психічного розвитку, як правило науковці вважають сформованість психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, мислення, мовлення, воля), становлення емоційної сфери, збалансованість психічних станів, умінь свідомо керувати своєю поведінкою, адекватне реагування на зовнішні й внутрішні подразники.

Особливого значення рухова активність набуває в контексті профілактики психоемоційних розладів, що все частіше спостерігаються серед дітей дошкільного віку у зв'язку з високим інформаційним навантаженням, гіподинамією та обмеженням живого спілкування. Активні ігри, фізкультурні хвилини, музично-рухові вправи є доступними й ефективними засобами зняття нервово-емоційної напруги та відновлення психічної рівноваги та створюють умови для розвитку координації рухів, витривалості, швидкості реакції, а також стимулюють пізнавальну активність, увагу та уяву.

З позицій психофізіології, рухова діяльність, за О. Кокуном, розглядається як специфічний вид активності, що реалізується через систему рухових дій, спрямованих на забезпечення ефективної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем. Результатом такої взаємодії є не лише вдосконалення психомоторних функцій, але й цілісний розвиток психіки індивіда [5].

Опанування та вдосконалення механізмів організації, побудови й регуляції рухової діяльності відбувається в процесі онтогенезу на основі актуалізації філогенетично обумовлених утворень. Цей процес передбачає формування адекватного ставлення до ситуації, що виникає, усвідомлення її смислової структури та визначення завдань дій.

Вибір оптимального способу поведінки здійснюється з урахуванням індивідуальних можливостей суб'єкта, що забезпечує ефективність психомоторної та когнітивної діяльності й водночас сприяє розвитку здатності до саморегуляції та адаптації [4, с. 121].

Таким чином, рухова активність дітей дошкільного віку є багатфакторним явищем, яке визначається комплексом зовнішніх та внутрішніх умов. Її оптимальна організація виступає важливою передумовою гармонійного розвитку дитини, сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я, формуванню емоційної стійкості, довільності поведінки та позитивного ставлення до навколишнього світу.

Висновки та перспективи подальших розвідок напередодні. Отже, рухова активність дітей дошкільного віку виступає багатовимірним чинником, що забезпечує фізичний, психічний та соціальний розвиток. Вона сприяє зміцненню серцево-судинної та опорно-рухової систем, підвищенню координації, розвитку рівноваги та моторного контролю, а також стимулює когнітивні процеси – увагу, пам'ять, мислення і уяву. Підвищення рухової активності сприяє формуванню емоційної стійкості, довільності поведінки

та саморегуляції у дітей. Ефективність рухової діяльності дітей значною мірою залежить від організації режиму дня, умов навколишнього середовища та змісту рухових вправ. Сприятливе соціальне середовище, підтримка з боку педагогів і батьків, безпечні та різноманітні просторові умови забезпечують високий рівень рухової активності та її позитивний вплив на психічне здоров'я.

Перспективними напрямками подальших досліджень є: вивчення впливу різних видів рухової активності – ігрової, спортивної, музично-рухової та комбінованої – на психоемоційний стан, когнітивні процеси та соціальну поведінку дітей; дослідження індивідуальних особливостей дітей (темперамент, фізична підготовка, емоційна чутливість) та їхнього впливу на ефективність рухової діяльності у зміцненні психічного здоров'я; розробка адаптованих програм фізичного виховання, що поєднують рухову активність із когнітивними та соціально-комунікативними завданнями.

Таким чином, рухова активність виступає ключовим чинником гармонійного розвитку дітей дошкільного віку, зміцнення їхнього психічного здоров'я та формування основ життєвої компетентності. Систематичне вивчення та впровадження науково обґрунтованих методик рухової активності створює умови для всебічного розвитку особистості дитини і підвищення її адаптивних можливостей у соціальному та освітньому середовищі.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Богиніч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 1997. 167 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів : ВНТЛ-Класика, 2019. 428 с.
3. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей 5–10 років в закладах освіти : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗОІППО, 2006. 228 с.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник. Київ : УБС НБУ, 2018. 271 с.
5. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
6. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.
7. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ : Інновація, 2018. 252 с.
8. Сімко А. В. Психолого-педагогічні особливості організації рухової активності дітей дошкільного віку з психофізичними порушеннями в сім'ї. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*. 2016. Вип. 8. URL: <https://aqce.com.ua/vipusk-n8-2017/simko-av-psiologo-pedagogichni-osoblivosti-organizacii-ruhovoiaktivnosti.html>

REFERENCES

1. Bohinich, O. L. (1997). Pedagogichni umovy pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti ditei 4–5 rokiv na zaniattiakh z fizychnoi kultury [Pedagogical conditions for increasing physical activity of 4–5-year-old children in physical education classes]. Kyiv: Ukrainian State Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. 167 s. [in Ukrainian]
2. Vilchkovskiy, E. S. (2019). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnogo viku [Theory and methodology of physical education of preschool children]. Lviv: VNTL-Klasika. 428 s. [in Ukrainian]
3. Vilchkovskiy, E. S., & Denysenko, N. F. (2006). Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei 5–10 rokiv v zakladykh osvity [Organization of motor regime for 5–10-year-old children in educational institutions]. Zaporizhzhia: ZOIPPO. 228 s. [in Ukrainian]
4. Dubohai, O. D. (2018). Fizychnе vykhovannia i zdorovia [Physical education and health]. Kyiv: UBS NBU. 271 s. [in Ukrainian]
5. Kokun, O. M. (2006). Psykhofiziologiia [Psychophysiology]. Kyiv: Tsentр navchalnoi literatury. 184 s. [in Ukrainian]
6. Levshunova, K. V. (2015). Rukhova aktyvnist yak chynnyk psykhoho blahopoluchchia doshkilnyka [Motor activity as a factor of preschool child's psychological well-being]. Kyiv: Institute of Psychology named after H. S. Kostiuk. 233 s. [in Ukrainian]
7. Moskalenko, N. V. (2018). Fizychnе vykhovannia molodshykh shkoliariv [Physical education of younger schoolchildren]. Dnipro: Innovatsiia. 252 s. [in Ukrainian]
8. Simko, A. V. (2016). Psykholoho-pedahohichni osoblyvosti orhanizatsii rukhovoї aktyvnosti ditei doshkilnogo viku z psykho-fizychnymy porushenniamy v sim'i [Psychological and pedagogical features of organizing motor activity of preschool children with psychophysical disorders in the family]. Aktualni pytannia korektsiinoї osvity (pedahohichni nauky). URL : <https://aqce.com.ua/vipusk-n8-2017/simko-av-psiologo-pedagogichni-osoblivosti-organizacii-ruhovoiaktivnosti.html> [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

БІЛАН Валентина – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II.

Наукові інтереси: підготовка майбутніх здобувачів дошкільної освіти до професійної діяльності в умовах сучасної освіти.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

BILAN Valentyna – PhD in Pedagogical Sciences Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Preschool Education and Education, Management of Educational Institutions of the Transcarpathian Hungarian Institute named after Ferenc Rákóczi II.

Scientific interests: preparing future preschool education seekers for professional activity in the context of modern education.

Стаття надійшла до редакції 11.08.2025 р.
Стаття прийнята до друку 23.08.2025 р.