

Фітнес із дітьми дошкільного віку в природному середовищі

Олена Максимова 

Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

Анотація

У статті висвітлено значення занять фітнесом у природному середовищі для дітей дошкільного віку як ефективного засобу фізичного виховання та гармонійного розвитку. Розкрито педагогічні чинники (принципи індивідуалізації, варіативності, природовідповідності, методичні особливості проведення занять, ігрові методи), фізіологічні (вікові особливості, потреба в русі, швидка втомлюваність), психологічні (ігрова мотивація, емоційна сфера, особливості процесів збудження та гальмування, розвиток навичок співпраці й соціалізації), що визначають особливості організації таких занять. Показано, що природа є не лише місцем, а й активним засобом розвитку: рельєф, різноманітні поверхні та природні об'єкти сприяють тренуванню координації, сили, витривалості та сенсорного досвіду. Узагальнено міжнародний та вітчизняний досвід використання outdoor education та «лісових садочків», які доводять ефективність поєднання фізичної активності з екологічним вихованням. Обґрунтовано доцільність інтеграції рухової діяльності з пізнавальними завданнями, що сприяє розвитку інтересу до спорту, формуванню екологічної свідомості та позитивного ставлення до природи. Подано поради щодо дозування навантажень залежно від віку, забезпечення безпеки й використання сюжетних ігор, естафет, вправ із природними матеріалами. Наведені приклади фітнес-завдань на свіжому повітрі у різні пори року демонструють широкі можливості природи як «тренажера»: біг і стрибки босоніж улітку, ігри зі снігом узимку, вправи з листям чи каштанами восени. Особлива увага приділена принципам індивідуалізації, варіативності та поєднання індивідуальних і групових форм діяльності. Обґрунтовано, що систематичне застосування фітнесу на природі не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й розвиває соціальні навички, емоційну сферу та пізнавальну активність дітей, закладаючи основу здорового способу життя. Подано рекомендації для педагогів і батьків щодо створення безпечного та цікавого освітнього простору, який поєднує рухову активність, гру та пізнання навколишнього світу дітьми.

Ключові слова: фітнес, природне середовище, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя, лісові садочки.

UDC 796.011.1:373.2

DOI: 10.31652/3041-2439-2025-4-6

Fitness with preschool children in the natural environment

Olena Maksymova, 

Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine

Abstract

The article examines the significance of fitness activities in the natural environment for preschool children as an effective means of physical education and holistic development. It analyzes pedagogical factors (principles of individualization, variability, nature conformity, methodological features of conducting activities, play-based approaches), physiological factors (age-specific characteristics, natural need for movement, rapid fatigue and recovery), and psychological factors (play motivation, emotional development, characteristics of excitation and inhibition processes, formation of cooperation and socialization skills) that shape the organization of such activities. Nature is considered not only as a setting but also as an active resource for development: terrain, diverse surfaces, and natural objects enhance coordination, strength, endurance, and sensory experience. Both international and national practices of outdoor education and «forest kindergartens» are summarized, demonstrating the effectiveness of integrating physical activity with environmental education. The article substantiates the importance of combining motor activity with cognitive tasks, which fosters children's interest in sports, cultivates ecological awareness, and encourages a positive attitude toward nature. Practical guidelines are provided regarding age-appropriate workload regulation, safety measures, and the use of story-based games, relays, and exercises with natural materials. Seasonal examples of outdoor fitness activities illustrate the broad potential of nature as a «training ground»: running and jumping barefoot in summer, snow-based games in winter, and exercises with leaves or chestnuts in autumn. Particular emphasis is placed on the principles of individualization, variability, and the integration of individual and group forms of activity. It is argued that systematic engagement in outdoor fitness not only strengthens children's physical health but also promotes social competencies, emotional well-being, and cognitive activity, thereby laying the foundation for a healthy lifestyle. The article offers recommendations for educators and parents on creating a safe and stimulating learning environment that integrates physical activity, play, and exploration of the natural world.

Keywords: fitness, natural environment, physical development, healthy lifestyle, outdoor education.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в дошкільному віці є важливою складовою гармонійного розвитку дитини. В цей період закладаються основи рухової культури, формується постава, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвивається координація та витривалість. Регулярна рухова активність у ранньому та дошкільному віці не лише сприяє фізичному здоров'ю, а й позитивно впливає на емоційний стан, соціальні навички, пізнавальну активність, розумовий розвиток. Сучасна педагогіка дедалі частіше звертається до інтегрованих підходів, коли фізичний розвиток поєднується з іншими напрямками виховання дітей. Одним із перспективних напрямів є поєднання фізичного виховання з екологічним. Така інтеграція має низку переваг: здійснюється виховання любові до природи через безпосередній контакт із довкіллям та спостереження за його змінами; зміцнюється фізичне здоров'я завдяки рухливим іграм і вправам на свіжому повітрі; виховується екологічна свідомість через засвоєння правил дбайливого ставлення до природних ресурсів.

У світовій практиці активно поширюються концепції лісових садочків (outdoor education), які ґрунтуються на принципі навчання в природному середовищі, що є корисним для здоров'я і дає можливість отримати унікальний досвід дослідження, спостереження та творчої взаємодії з навколишнім світом. Поєднання рухової активності та екологічного виховання стає сучасною й ефективною стратегією виховання здорової, допитливої, відповідальної особистості.

Проблемою позитивного впливу природного середовища на становлення дитячої особистості займалися як закордонні, так і вітчизняні науковці. Наприклад, Дж. Ернст проаналізувала погляди та практики дошкільних педагогів

стосовно використання природного довкілля як освітнього середовища [11]. Підкреслила переваги таких практик для когнітивного розвитку, соціальної взаємодії та фізичного здоров'я, а також окреслила основні труднощі на шляху їх застосування. Дослідження лісових садочків (outdoor-kindergartens) у Скандинавії показали, що діти, які відвідують «лісові садочки», демонструють вищу фізичну активність упродовж дня порівняно з традиційними групами, хоча поза садочком можуть компенсувати активність більш спокійними періодами [13]. Т. Скарстейн та І. Угельстад досліджували, як використання природного середовища в дитячому садочку може одночасно сприяти засвоєнню наукових знань і розвитку фізичних навичок дошкільників [14]. С. Херрінгтон – фахівчиня з дизайн-напрямку навчального простору – вивчала принципи створення розвивального навколишнього середовища для ігор і фізичної активності дітей у закладах дошкільної освіти з урахуванням природних елементів і свободи руху [12].

А. Бухтєєв, О. Єжова, А. Мандюк, К. Мацола, Н. Пангелова, Н. Сороколіт та ін. аналізують практики з організації рухової активності дітей за кордоном [3; 7; 8; 9]. Важливо творчо адаптувати їх до вітчизняного контексту, інтегруючи елементи природи та екологічного виховання. І. Головач вивчала застосування засобів екологічного туризму в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [2]. Л. Клевака, О. Гришко розкрили особливості організації лісових садків в Данії, Німеччині, Чехії [5]. Теоретико-методичні аспекти реалізації досвіду функціонування такого типу установ описала О. Янкович [10]. К. Крутій, О. Попович, О. Граб досліджували «педагогіку калабані», що концептуально перегукується з ідеями лісових садочків, де виховання дитини організоване у тісній взаємодії з природним середовищем [6].

Загалом можна констатувати, що проблема використання природного середовища для

фізичного виховання дітей в українській педагогічній науці розкрита недостатньо. Багато досліджень зосереджено на суміжних аспектах – екологічному туризмі, народних іграх, історичних підходах або вихованні дбайливого ставлення до природи. Комплексних сучасних досліджень, що поєднували б системне використання природного середовища та цілеспрямовану фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми різного віку, небагато. Заповнення такої наукової ніші лишається актуальним й перспективним для подальших педагогічних та методичних розвідок.

Метою статті є методичне обґрунтування та представлення практичних рекомендацій щодо організації занять фітнесом з дітьми дошкільного віку в умовах природного середовища, із наведенням конкретних прикладів вправ, ігор та форм діяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток рухової активності й виховання інтересу до фізичних вправ на свіжому повітрі.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо деякі методичні підходи до організації занять фітнесом з дітьми дошкільного віку на природі. Звісно, вікові особливості дітей визначають комплекс педагогічних, фізіологічних та психологічних чинників, які потрібно враховувати. Дошкільники мають природну потребу в русі, вони швидко втомлюються, але так само швидко відновлюються, тому заняття повинні бути динамічними, з чергуванням активних вправ зі спокійними, передбачати ігровий характер.

Особливу роль відіграє природне середовище: воно є не лише місцем проведення занять, а й засобом розвитку. Нерівності рельєфу, різні поверхні – трава,

пісок, земля – допомагають розвивати координацію, витривалість та адаптаційні можливості дітей. Водночас особливу увагу слід приділяти безпеці: обирати рівні та безпечні майданчики, уникати небезпечних предметів, враховувати погодні умови. Тривалість занять також має відповідати віковим можливостям – для молодших дошкільників вона становить 20-30 хвилин, для старших – 30-40 хвилин [1, с. 278].

Одним із дієвих мотивів участі дітей у фізичній активності є гра, тому заняття доцільно організовувати у формі сюжетних ігор, наприклад, «подорож лісом», «весела естафета», «знайди скарб» тощо. Такий підхід забезпечує емоційне підсилення та стимулює зацікавленість. Важливим аспектом розвитку особистості дитини є поєднання рухової та пізнавальної діяльності: під час вправ діти можуть спостерігати за птахами, розпізнавати дерева чи збирати природні матеріали для виконання інших завдань. Це сприяє гармонійному поєднанню фізичного та інтелектуального розвитку.

Визначимо особливості впровадження принципу індивідуалізації та варіативності в роботі з дошкільниками. Одні й ті самі вправи можуть виконуватися з різним рівнем складності, інтенсивності, швидкості, частоти повторень. Такий підхід дозволяє адаптувати заняття до рівня фізичної підготовки кожної дитини та створює умови для поступового зростання навантаження.

Що стосується форм проведення занять фітнесом із дошкільниками на природі, то вони можуть бути різноманітними, проте найбільш ефективними виявляються ті, що поєднують індивідуальну активність дитини з груповою взаємодією. Індивідуальні вправи допомагають кожній дитині розвивати власні рухові вміння в комфортному темпі, тоді як парні та групові завдання формують у дітей навички співпраці,

сприяють соціалізації й створюють позитивний емоційний фон. Особливе значення мають ігрові методи, адже саме гра є провідною діяльністю дошкільного віку. На думку М. Єфименка, вправи, подані у вигляді рухливих ігор, естафет чи сюжетних завдань, викликають у дітей природну зацікавленість і стимулюють їхню активність [4].

Доцільним є також використання елементів сучасних фітнес-програм, адаптованих для дітей: прості аеробічні вправи з ритмічними рухами, вправи на розтягування, різновиди стрибків чи бігових завдань. У природному середовищі діти можуть виконувати вправи з використанням природних об'єктів – гілочок, каштанів, піщаних купок, пеньків, повалених дерев, що робить заняття більш цікавими та різноманітними. Завдяки широкому діапазону методів педагог може варіювати рівень складності завдань і добирати їх залежно від умов місцевості, погоди чи конкретних цілей заняття. Так, на відкритій галявині можна проводити колективні рухливі ігри, у лісі – організовувати перешкоди та естафети, а на піщаному майданчику — вправи для розвитку сили та координації.

Наведемо приклади завдань, які можна виконувати просто неба, використовуючи природний ландшафт. Визначимо зміст заняття «Подорож стежками лісу», яке можна провести у парку чи лісі. Так, діти рухаються по заздалегідь визначеному маршруту, долаючи невеликі природні перешкоди: перестрибують через гілочки, проходять по намальованій «стежці», обходять кущі. Така форма діяльності сприяє розвитку витривалості, координації та просторової орієнтації. Захопливою для дітей буде гра «Знайди скарб». На галявині

педагог розкладає природні предмети — шишки, камінці чи листя — які діти повинні зібрати, виконуючи при цьому різні завдання: біг до умовної позначки, присідання, стрибки на одній нозі. У процесі гри розвиваються швидкість, спритність та увага, а сама діяльність набуває пізнавального характеру. Для розвитку сили й координації доцільно використовувати вправи з природними матеріалами. Наприклад, «Веселі підйоми» — діти підіймають невеликі гілочки над головою або в сторони, імітуючи вправи з фітнес-обтяженнями, або «Кидки вдалину», коли вони метають шишки чи каштани, сніжки, намагаючись потрапити в позначене коло.

У теплу пору року доцільними є вправи босоніж на траві чи піску: біг, стрибки або вправи на рівновагу, що сприяють зміцненню стопи, профілактиці плоскостопості та підвищенню сенсорного досвіду дітей. Завершальним етапом кожного заняття можуть стати спокійні вправи на розтягування або дихальна гімнастика, які виконують у колі з використанням елементів релаксації та споглядання навколишньої природи.

У зимовий період природа відкриває унікальні можливості для організації фітнес-занять із дітьми дошкільного віку. Використовуючи природні умови та зимовий ландшафт, можна запропонувати дітям вправи з різним рівнем рухової активності. Наприклад, під час прогулянки дорослий може протоптати стежку в снігу, а діти повторюватимуть його рухи, тренуючи витривалість і координацію. Стрибки у «снігові ямки» або перестрибування невеликих заметів перетворюють звичайну прогулянку на веселу рухливу гру. Не менш корисними є вправи з киданням та метанням: діти можуть кидати сніжки в ціль — дерево, відро чи коло, намальоване на снігу, або змагатися, хто кине далі. Такі завдання розвивають окомір і силу. Особливу увагу варто

приділити рухливим естафетам. Дошкільники із задоволенням переносять сніг у відерцях із однієї точки в іншу, або долають «снігові тунелі», проповзаючи під невеликими дугами чи заметами. Корисні й вправи на рівновагу: ходьба по сніговому валу допомагає тренувати координацію, а стояння «як ялинка» на одній нозі додає елемент гри та змагання.

Сама природа взимку стає своєрідним «тренажером». Катання великих снігових куль чи ліплення сніговика зміцнюють м'язи рук, спини та розвивають уяву. А сюжетні ігри, у яких діти імітують рухи зайчика, лисички чи ведмедя, не лише сприяють фізичному розвитку, а й занурюють їх у казковий світ. Дуже захоплює дітей і пошук слідів птахів чи звірів на снігу з подальшою спробою відтворити їхні рухи. Такі прості та доступні вправи роблять зимову прогулянку не лише корисною для фізичного розвитку дошкільників, але й наповнюють її радістю, грою та новими враженнями від спілкування з природою.

Таким чином, практичні приклади фітнес-занять у природному середовищі доводять, що фізичний розвиток дошкільників можна органічно поєднувати з грою, пізнавальною діяльністю та емоційним відпочинком, створюючи умови для гармонійного розвитку дитини.

Ефективність фітнес-занять з дошкільниками на природі значною мірою залежить від правильних організаційних рішень та вміння дорослих створити умови для безпечної й цікавої діяльності. Перш за все, варто обирати місця, які відповідають віковим потребам дітей: затишні парки, майданчики або лісові галявини без небезпечних предметів. Заняття бажано проводити в ранковий або вечірній час,

коли немає надмірної спеки, а тривалість активної частини повинна бути чітко дозованою відповідно до можливостей дошкільників. Особливу увагу слід приділяти адаптації занять до різних погодних умов і пори року. Восени можна використовувати природні матеріали — листя чи каштани — для вправ на координацію та увагу. Взимку варто включати ігри зі снігом, які розвивають силу і витривалість, але потребують обов'язкового контролю за безпекою. Навесні та влітку доцільно організовувати більше рухливих ігор на швидкість та спритність, поєднуючи їх з бігом босоніж по траві чи піску.

Мотивація дітей є одним з найважливіших завдань дорослого. Для цього заняття варто будувати на основі сюжетно-рольових ігор, де дитина виступає учасником подорожі, змагання чи казкової історії. Важливо також враховувати індивідуальні потреби: одні діти схильні до активного бігу, інші — до спокійних вправ, тому варіативність завдань дозволяє уникнути перевтоми і забезпечує позитивні емоції. Не менш цінним є поєднання фізичних вправ із пізнавальними завданнями. Під час рухливих ігор діти можуть вивчати навколишнє середовище: називати рослини, збагачувати словник, спостерігати за птахами, шукати природні матеріали для виконання завдань. Це сприяє гармонійному поєднанню фізичного, розумового, емоційного розвитку. Таким чином, педагоги та батьки мають створити безпечний та цікавий простір, де дитина матиме можливість активно рухатися, одночасно пізнавати природу та отримувати задоволення від спільної діяльності. Разом з тим закладатиметься основа для здорового способу життя в майбутньому.

Висновки. Заняття фітнесом у природному середовищі є ефективним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки поєднують користь рухової активності

зі сприятливим впливом довкілля. Природні умови створюють широкий спектр можливостей для розвитку координації, сили, витривалості та гнучкості, а також формують у дітей позитивне ставлення до фізичних вправ. Використання ігрових методів та сюжетних форм підвищує мотивацію дошкільників, робить заняття емоційно насиченими й доступними для кожної дитини.

Практичні приклади організації занять свідчать про те, що фітнес у природі може бути реалізований у різних формах — від рухливих ігор та естафет до вправ із використанням природних матеріалів. При цьому важливою умовою залишається дотримання правил безпеки, дозування

навантаження відповідно до вікових можливостей та врахування індивідуальних особливостей дітей.

Поради для педагогів і батьків підкреслюють значний потенціал такого підходу: правильна організація занять забезпечує не лише фізичний розвиток, а й пізнавальну активність, виховання дбайливого ставлення до природи та формування основ здорового способу життя. Таким чином, використання природного середовища в процесі фітнес-занять з дітьми дошкільного віку є перспективним напрямом, що потребує подальшого науково-методичного обґрунтування та ширшого впровадження у практику дошкільної освіти.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Головач І. І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02. Київ, 2015. 214 с.
3. Єжова О. О. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2016. 288 с.
4. Єфименко М. М. Казкова фізкультура. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Вип. 2. Вінниця: Твори, 2019. 51 с.
5. Клевака Л., Гришко О. Лісовий дитячий сад як інтеграція дошкільника з природою. *The XXV International Science Conference «Implementation of modern science and practice»*, May 11-14, 2021. Varna: International Science Group, 2021. P. 358-362. URL: <https://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/1669/1/30.pdf> (дата звернення: 22.09.2025).
6. Крутий К. Л., Попович О. М., Граб О. В. «Педагогіка калабані» як засіб реалізації принципу природовідповідності в освіті дітей дошкільного віку. *Innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them: the XVI International Scientific and Practical Conference*, April 26-29, 2022. Athens (Greece), 2022. P. 491-496.
7. Мандюк А., Сороколіт Н. Зарубіжні системи фізичного виховання: курс лекцій. Львів: ЛДУФК. 2018. 64 с.
8. Мацола К. Тенденції розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку в Європейських країнах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 47-52.
9. Пангелова Н., Бухтєєв А. Організаційно-методичні особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку в зарубіжних країнах. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 69-76.
10. Янкович О. Лісові дитячі садки в Польщі: використання досвіду в Україні. *Гірська школа Українських Карпат*. 2023. № 28. С. 47-51.

11. Ernst J. Early childhood educators' use of natural outdoor settings as learning environments: an exploratory study of beliefs, practices, and barriers. *Environmental Education Research*. 2014. №20. P. 735-752.
12. Herrington S., Lesmeister Ch. The design of landscapes at child-care centres: Seven Cs. *Landscape Research*. 2006. №1. P. 63-82.
13. Rohde F. J., Larsen S. Ch., Sederberg M., Bahrenscheer A., Nielsen A.-K., Heitmann B. L., Specht I. O. Outdoor Kindergartens: A Structural Way to Improve Early Physical Activity Behaviour? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Mar 14. № 20 (6).
14. Skarstein T. H., Ugelstad I. B. Outdoors as an arena for science learning and physical education in kindergarten. *European Early Childhood Education Research Journal*. 2020. №28 (6). P. 923-938.

References

1. Vilchkovskiy, E. S., & Kurok, O. I. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: Navch. posib*. [Theory and methods of physical education of preschool children: Textbook]. Sumy: Universytetska knyha. [in Ukrainian].
2. Holovach, I. I. (2015). *Zastosuvannia zasobiv ekolohichnoho turizmu u fizychnomu vykhovanni ditei molodshoho shkilnoho viku* [Application of ecological tourism tools in physical education of primary school children] (Candidate's thesis). National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv. [in Ukrainian]
3. Yezhova, O. O. (2016). *Shkoly zdorovia u krainakh Skhidnoi Yevropy: Teoriia i praktyka* [Health schools in Eastern European countries: Theory and practice]. Sumy: Sumy State University. [in Ukrainian].
4. Yefymenko, M. M. (2019). *Kazkova fizkultura. Prohrama z fizychnoho vykhovannia ditei rannoho ta doshkilnoho viku* [Fairy-tale physical culture. Physical education program for early and preschool children] (Vol. 2). Vinnytsia: Tvory. [in Ukrainian].
5. Klevaka, L., & Hryshko, O. (2021). Lisovi dytiachyi sad yak intehratsiia doshkilnyka z pryrodou [Forest kindergarten as an integration of preschool children with nature]. In *The XXV International Science Conference «Implementation of modern science and practice»* (pp. 358-362). Varna: International Science Group. <https://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/1669/1/30.pdf> [in Ukrainian].
6. Krutii, K. L., Popovych, O. M., & Hrab, O. V. (2022). «Pedahohika kalabani» yak zasib realizatsii pryntsyphu pryrodovidpovidnosti v osviti ditei doshkilnoho viku [«Puddle pedagogy» as a means of implementing the principle of conformity with nature in preschool education]. In *Innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them: The XVI International Scientific and Practical Conference* (pp. 491-496). Athens, Greece. [in Ukrainian].
7. Mandiuk, A., & Sorokolit, N. (2018). *Zarubizhni systemy fizychnoho vykhovannia: Kurs leksii* [Foreign systems of physical education: Course of lectures]. Lviv: Lviv State University of Physical Culture. [in Ukrainian].
8. Matsola, K. (2023). Tendentsii rozvytku fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku v Yevropeiskyykh krainakh [Trends in the development of preschool children's physical education in European countries]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of Prydniprovia*, 3, 47-52. [in Ukrainian].
9. Pangelova, N., & Bukhtieiev, A. (2025). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku v zarubizhnykh krainakh [Organizational and methodological features of preschool children's physical education in foreign countries]. *Sport Science Spectrum*, 1, 69-76. [in Ukrainian].
10. Yankovych, O. (2023). Lisovi dytiachi sadky v Polshchi: Vykorystannia dosvidu v Ukraini [Forest kindergartens in Poland: Application of experience in Ukraine]. *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat – Mountain School of Ukrainian Carpathians*, 28, 47-51. [in Ukrainian].
11. Ernst, J. (2014). Early childhood educators' use of natural outdoor settings as learning environments: An exploratory study of beliefs, practices, and barriers. *Environmental Education Research*, 20, 735-752. <https://doi.org/10.1080/13504622.2013.833586>.
12. Herrington, S., & Lesmeister, C. (2006). The design of landscapes at child-care centres: Seven Cs. *Landscape Research*, 31(1), 63-82. <https://doi.org/10.1080/01426390500448569>.

13. Rohde, J. F., Larsen, S. C., Sederberg, M., Bahrenscheer, A., Nielsen, A. K., Heitmann, B. L., & Specht, I. O. (2023). Outdoor kindergartens: A structural way to improve early physical activity behaviour? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065013>.
14. Skarstein, T. H., & Ugelstad, I. B. (2020). Outdoors as an arena for science learning and physical education in kindergarten. *European Early Childhood Education Research Journal*, 28(6), 923-938. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2020.1836586>.

Про автора

Олена Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методик дошкільної й інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир, Україна
ORCID iD: [0000-0003-1590-4339](https://orcid.org/0000-0003-1590-4339)
helen.maks23@ukr.net

About the Author

Olena Maksymova,
PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Theory and Methods of Preschool and
Inclusive Education, Zhytomyr Ivan Franko State
University, Zhytomyr, Ukraine
ORCID iD: 0000-0003-1590-4339
helen.maks23@ukr.net