

УКРАЇНСЬКЕ ДОШКІЛЛЯ: СИНЕРГІЯ ВІТЧИЗНЯНОГО ДОСВІДУ І ЗАРУБІЖНИХ ІННОВАЦІЙ

UKRAINIAN PRESCHOOL EDUCATION: SYNERGY OF DOMESTIC EXPERIENCE AND FOREIGN INNOVATIONS

УДК 373.2.025.31:613.954

DOI: 10.31652/3041-2439-2024-2-27-35

Модель формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку

Наталя Пахальчук^{id}, Тетяна Кривошея^{id}, Анастасія Вербська

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна

Анотація

У статті розглянуто питання формування здорового способу життя дітей дошкільного віку в контексті сучасних підходів до фізичного виховання. Автори акцентують увагу на важливості активного фізичного, психічного, емоційного та соціального розвитку в ранньому та дошкільному дитинстві, адже саме в цей період закладаються основи здоров'я, формуються рухові навички та набуваються здоров'язбережувальні компетенції. Сучасні програми фізичного виховання в різних країнах Європи спрямовані на поєднання фізичної активності та здорового способу життя, зокрема через інтеграцію в освітній процес рухових вправ та ігрових форм освітньої діяльності.

У статті здійснено детальний аналіз різних трактувань поняття «здоровий спосіб життя», що дозволяє зрозуміти його багатогранність і складність. Дослідники сходяться на думці, що здоровий спосіб життя охоплює біологічні, соціальні, культурні аспекти і включає гармонійне поєднання фізичних, психічних та емоційних компонентів здоров'я. У статті також підкреслюється важливість рухової активності як ключового показника фізичного благополуччя дитини, який сприяє загальному розвитку й стійкості до захворювань. Автори також підкреслюють, що лише комплексне вирішення проблеми формування здорового способу життя дітей дозволить створити оптимальні умови для формування в дітей навичок здорового способу життя, що в подальшому позитивно вплине на їхнє фізичне і психічне здоров'я.

У статті також представлений проект структурно-функціональної моделі формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку. Модель включає елементи, що охоплюють не лише рухову активність, а й принципи виховання здоров'язбережувальної поведінки, урахування психологічних потреб дитини та впровадження ігрових форм фізичної активності. Автори презентують педагогічні умови формування здорового способу життя та подають приклади використання технології «Філософія для дітей мовою серця».

Ключові слова: здоровий спосіб життя, діти дошкільного віку, рухова активність, педагогічні технології.

UDC 373.2.025.31:613.954

DOI: 10.31652/3041-2439-2024-2-27-35

The model for developing a healthy lifestyle in older preschoolers

Natalia Pakhalchuk^{ID}, Tetiana Kryvosheya^{ID}, Anastasiia Verbska

Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine

Abstract

The article examines the issue of developing a healthy lifestyle in preschool children within the context of modern approaches to physical education. The authors emphasize the importance of active physical, mental, emotional, and social development in early childhood, as this period lays the foundation for health, forms motor skills, and establishes health-preserving competencies. It is noted that contemporary programs in various European countries focus on combining physical activity with a healthy lifestyle, particularly through the integration of motor exercises and play forms into the educational process.

An analysis of different interpretations of the concept of a «healthy lifestyle» in scientific sources is presented. Researchers agree that a healthy lifestyle encompasses biological, social, and cultural aspects and includes a harmonious combination of physical, mental, and emotional components of health. Special emphasis is placed on the fact that physical activity is a key indicator of a child's physical well-being and a factor that contributes to overall development and resistance to illness.

The article also presents a project of a structural-functional model for developing a healthy lifestyle in older preschool children. The elements of this model are described, including motor activity, principles for cultivating health-preserving behavior, consideration of the child's psychological needs, and the implementation of play forms of physical activity.

Keywords: healthy lifestyle, preschool children, physical activity, pedagogical technologies.

Постановка проблеми. У період дошкільного віку здійснюється активний розвиток дитини, який надає унікальну можливість для формування здорового способу життя, для зміцнення фізичного, психічного та емоційного благополуччя дошкільників. У цьому віці розвиваються різноманітні особистісні новоутворення, закладаються основи здоров'я, формується система рухових умінь і навичок, створюється фундамент для формування й розвитку фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я.

Так, у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зафіксовано,

що оновлення системи фізичного виховання «має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя» [10]; у Базовому компоненті дошкільної освіти (нова редакція) визначена обов'язкова до формування в дітей здоров'язберезувальна компетентність «як здатність дитини до ... дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я в повсякденній життєдіяльності» [1] тощо.

У Законі України «Про дошкільну освіту» одним із найголовніших складників повноцінного розвитку дошкільника є необхідність збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дитини; за-

безпечення умов для збереження й зміцнення здоров'я, формування гігієнічних навичок та культури здорового способу життя, виховання свідомого ставлення до свого здоров'я [8].

Наразі в країнах Європи актуальними є програми формування здорового способу життя засобами фізичної культури та рухової активності, зокрема: Національний проєкт Італії «Гімнастична гра» [21], чеський курс «Здоровий спосіб життя та весняний відпочинок просто неба» [22], Світова програма «Спорт заради здоров'я» [21], данські проєкти «Значима спортивна освіта», «Тіло і рух», «Весняний вихід у природу» [22] тощо.

Мета статті полягає в аналізі теоретичних засад формування основ здорового способу життя в дітей дошкільного віку та проєктуванні відповідної структурно-функціональної моделі.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел [4; 11; 12; 18; 20 та ін.] виявив різні трактування поняття «здоровий спосіб життя», проте у визначеннях науковців простежується спільна ідея. М. Гончаренко, Ю. Бойчук та ін. [4] вважають, що досліджуване поняття відповідає біологічним і соціальним потребам та сприяє їх поєднанню, формуючи та зміцнюючи здоров'я; С. Оржеховська та ін. [11] розглядають здоровий спосіб життя як систему, яка сприяє психічному й фізичному розвитку, а також досягненню довголіття та встановленню гармонії між особистістю та умовами життя; О. Федько вважає, що здоровий спосіб життя об'єднує всі аспекти, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я в оптимальних умовах життя [12]; Б. Рігель (B. Riegel) та Д. Мозер (D. Moser) досліджують поняття «здоровий спосіб життя» як поведінку, пов'язану зі здоров'ям, режимом харчування, фізичною активністю або відсутністю активності, як взаємодію соціально-демографічних і культурних факторів [20]; Ш. Цянь (Shan Jiang), Б. Пен (Bo Peng) та ін. визначають це по-

няття як інтеграцію різних видів активності, сидячої поведінки та сну протягом 24 годин [18] тощо.

На слушну думку Н. Хлус, у старшому дошкільному віці «інтенсивніше розвиваються різні здібності, формуються моральні якості, виражаються риси характеру. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності» [13, с. 86]. М. Дутчак наголошує, що обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини, адже 80% маси її тіла становить руховий апарат. Отже, основною функцією тіла людини є рух [5].

За свідченням О. Федько, рухова активність є найпершим показником здорового способу життя людини [12]. На думку дослідників [4; 5; 6; та ін.], одним із найбільш важливих показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень у межах рухової активності людини. Показники рухової активності – це дані про наявність (відсутність), обсяг і характер фізичних навантажень, які відображають рівень рухової активності дитини [12]. Різноманітні форми рухової активності сприяють підвищенню працездатності та стійкості організму дітей дошкільного віку до захворювань, а також забезпечують розвиток фізичних якостей, покращують фізіологічні функції організму тощо.

Н. Хлус визначає рухову активність як ключовий аспект здорового розвитку та формування особистості в дошкільному віці [9]; Н. Денисенко досліджує рухову активність у контексті активного рухового режиму [2]; Л. Загородня, С. Тітаренко, Г. Барсуковська [7] вивчають її як ключовий фактор здорового розвитку дітей, що сприяє загальному фізичному та психічному благополуччю; Б. Шиян розглядає рухову активність як фактор підготовки людини до життєдіяльності

через оптимізацію фізичного стану [14, с. 13]; Р. Фернандес-Гарсія (Rubén Fernández-García), Ф. Зуріта-Ортега (Félix Zurita-Ortega) та ін. вивчають рухову активність у контексті активного способу життя, яка допомагає зменшити ризик стресу, тривоги та депресії, а також покращити психологічне благополуччя [15]; Б. Ібсен (B. Ibsen), К. Ельмосе-Естерлунд (J. Nøyer-Kruse) та С. Гойсер-Крузе (K. Elmoose-Østerlund) досліджують у взаємозв'язку з фізичним та психічним здоров'ям [17] тощо.

Таким чином, згідно з дослідженнями вчених (О. Єжова, Г. Беленька, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай, Е. Вільчковський, Т. Круцевич та ін.), формування здорового способу життя дітей дошкільного віку необхідно здійснювати в аспекті актуалізації виховання здоров'язбережувальної поведінки.

Г. Нопс (H. Knoop) зазначає, що «радість від руху може мати різні форми» [19]. Дослідник визначив різні кольори радості від рухової активності та подав відповідні способи її активізації. На думку Г. Нопса, зелена радість виникає в змагальній діяльності, коли дитина опанувала нову рухову активність. Жовта радість виникає в руховій експериментальній діяльності, червона радість стимулюється діяльністю, яка заснована на принципі співпраці тощо [19].

Отже, на основі теоретико-методичних та практичних засад дослідження нами спроектована структурно-функціональна модель формування здорового способу життя дітей (рис. 1).

Окреслимо деякі особливості впровадження визначеної моделі. Так, у дослідно-експериментальній роботі була використана технологія «Філософія для дітей мовою серця» (Н. Гавриш, О. Лінник [3]). Робота з дошкільниками організовувалась із урахуванням таких принципів: гуманності, урахування вікових та психологічних потреб дитини, проблемності, діалогічності, текстоцентри-

му, «олюдненого» знання, символізації знання, співробітництва, радісного навчання.

Окреслимо особливості впровадження принципу гуманізації в роботу з дошкільниками. На думку вчених [2; 4; 6; 7; 9; та ін.], організація фізкультурно-оздоровчої діяльності повинна ґрунтуватися на розумінні цінностей, які дитина отримує через фізичну активність. Так, дошкільникам були запропоновані рухові вправи на взаємодію та співпрацю («червона радість» рухової активності за Н. Нопс). Визначені вправи спрямовані на формування в дошкільників уявлення про те, що спільна діяльність призводить до взаємного збагачення та покращення результатів. Фізичні вправи, які були використані в експериментальній роботі також були спрямовані на формування позитивного іміджу рухової діяльності. Також у роботу з дошкільниками були включені елементи вправ, які розвивають відповідальність та почуття обов'язку (вправи «Збереження скарбу», «Спільний шлях» тощо).

Наведемо етапи проведення вправи «Спільний шлях»:

1. Розміщення різноманітного інвентарю (мати, обручі, гімнастичні палиці тощо) для створення «шляху» посередині робочого простору. Об'єднання учасників у пари, кожна з яких буде починати з протилежних кінців «шляху».

2. Кожна пара отримує завдання пройти «шлях» разом певним видом основних рухів, тримаючись за руки. У кінці маршруту діти мають обрати рисунок, який відображав спосіб їх пересування, та скласти відповідний рисунок зі спортивного інвентарю.

3. Рефлексія (обговорення після вправи) із підкресленням важливості взаємопідтримки, емпатії та співпереживання під час виконання завдань. Відповідь дітей на запитання, чи відчували вони підтримку від свого партнера та як вони самі допомагали.

Наведемо приклад ігрового сценарію

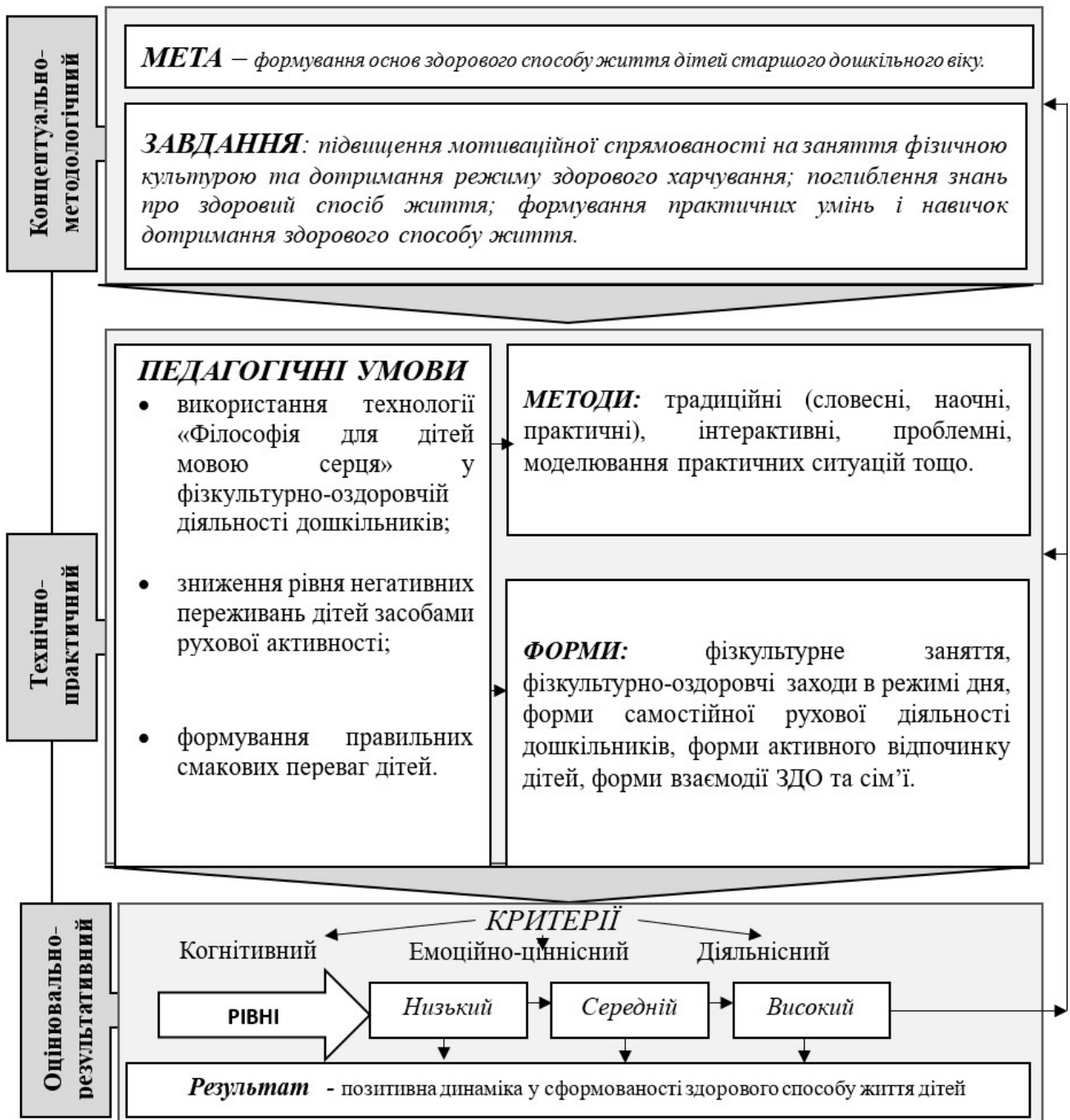


Рис. 1. Структурно-функціональна модель формування основ здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку

«Збереження скарбу» (фізкультурна розвага «Пригода кличе»). Етапи організації ігрової взаємодії:

1. Утворення команд скарбошукачів, які повинні знайти й зберегти скарб. Скарб – це невелика коробка з рисунками здорового

харчування.

2. Розподіл ролей. Кожен учасник отримує роль у команді, наприклад, дослідник, навігатор, захисник скарбу тощо.

3. Розташування скарбу. Розміщення скарбу в центрі приміщення й розташування

навколо нього різних перешкод (обручі, гімнастичні лави, конуси тощо).

4. Узаємодія та взаєморозуміння. Діти повинні співпрацювати та взаємодіяти, щоб пройти кожен перешкоду та дістатися скарбу. Наприклад, якщо дослідник не може подолати перешкоду самостійно, інші члени команди можуть надати допомогу чи дати пораду.

5. Обговорення після гри.

Наведемо приклад вправи «Творча гімнастика» («жовта радість» рухової активності за Н. Нопс): вибір рухових дій (стрибки на місці, притупування, крок із підскоком, крок галопом тощо); поєднання рухових дій у певній комбінації; виконання комплексу.

Окреслимо особливості впровадження принципу текстоцентризму на прикладі заняття «Пригода в Казковому лісі». Опишемо вправу «Лісове перехрестя»: створення майданчика, який поділений на «лісові доріжки»; діти мають пройти це «лісове перехрестя», виконуючи різноманітні рухи на кожній доріжці. Наприклад, на одній доріжці – стрибки, як кролик, на іншій – прогинання, як ведмідь, тощо. У процесі проходження «лісової доріжки» діти мали обирати малюнки з корисною їжею та залишати зі шкідливою. Кожна доріжка представляла різний регіон лісу з казок.

Опишемо використання принципу символізації знання у фізкультурно-оздоровчій діяльності в контексті визначеної педагогічної умови:

1. Візуалізація фізкультурних вправ та рухів за допомогою яскравих малюнків або

схем, що допомагають дітям легше розуміти та запам'ятовувати правильні техніки виконання рухів.

2. Застосування символів та образів. Використання символів та образів, що асоціюються із конкретними фізичними вправами. Наприклад, символ серця може використовуватися для позначення вправ, спрямованих на підтримання здоров'я серця тощо.

Принцип радісного навчання, зумовлений реалізацією попередніх принципів, передбачає створення в кожному виді фізкультурно-оздоровчої діяльності емоційної атмосфери піднесення, переживання радості за власні відкриття та успіхи («блакитна радість» рухової активності).

Висновки. Отже, рухова активність є основною біологічною потребою організму дитини та ключовим фактором у формуванні здорової особистості, що сприяє фізичному, емоційному та соціальному розвитку, а також устанавлює фундамент для активного та здорового життя людини. Рухова активність виступає ключовим фактором у зміцненні здоров'я дітей, сприяючи розвитку моторних умінь, покращенню фізіологічних функцій та підвищенню стійкості організму до захворювань. Упровадження інтегрованих програм фізичної активності та виховання здоров'язберезувальної поведінки дозволяє закласти основу для гармонійного розвитку дитини та сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти): нова редакція / авт. кол.: Байєр О., Безсонова О., Брежнєва О., Гавриш Н. та ін. Київ, 2021. 38 с.
2. Вільчковський Е., Денисенко Н. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти. Харків: Майдан, 2015. 228 с.
3. Гавриш Н., Ліннік О. Філософія для дітей мовою серця: методичний посібник. Київ: Слово, 2013. 168 с.

4. Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. Екологічна валеологія: словник-довідник. Харків, 2007. 275 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімпійська література, 2009. 279 с.
6. Єрмакова Т., Цеслицька М., Мушкета Р. Формування здорового способу життя старшокласників: теорія і практика: монографія. Познань: Європейський інститут спорту та освіти, 2018. 204 с.
7. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2011. 124 с.
8. Закон України «Про дошкільну освіту». Відомості Верховної Ради України від 02.04.2022 № 2628-III / Верховна Рада України. Київ, 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text.20> (дата звернення: 09.10.2024).
9. Курок О. І., Хлус Н. О., Тітаренко С. А. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку. Вінниця: Твори, 2023. 204 с.
10. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (дата звернення: 13.08.2024).
11. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч.-метод. посіб. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
12. Федько О. Формування систем суспільних цінностей з покращення індивідуального та популяційного здоров'я в Україні: автореф. дис. ... д-ра наук з державного управління. Київ, 2012. 38 с.
13. Хлус Н. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі туристично-оздоровчої діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць* / ред. кол.: В. М. Костюкевич та ін. Вінниця: Твори, 2023. С. 85-93.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. Ч. 1. 272 с.
15. Fernández-García R., Zurita-Ortega F., Melguizo-Ibáñez E., Ubago-Jiménez J.L. Physical activity as a mediator of stress, anxiety and depression on well-being in physical education teachers. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2024. № 19(1). P. 117-129. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.191.10> (дата звернення: 21.08.2024).
16. González-Gross M., Gómez-Lorente J. J., Valtueña J., Ortiz J. C., Meléndez A. The «healthy lifestyle guide pyramid» for children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria*. 2008. Vol. 23, núm. 2. P. 159-168. URL: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226725012.pdf>.
17. Høyer-Kruse J., Elmoose-Østerlund K. Associations of types of physical activity with self-rated physical and mental health in Denmark. *Preventive Medicine Reports*. 2024. Vol. 37. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102557> (дата звернення: 27.08.2024).
18. Jiang S., Ng JYY, Chong K.H, Peng B., Ha A.S. Effects of eHealth Interventions on 24-Hour. *Movement Behaviors Among Preschoolers: Systematic Review and Meta-Analysis*. 2024. Vol. 26. URL: <https://www.jmir.org/2024/1/e52905/> (дата звернення: 05.08.2024).
19. Knoop H.H. Leg, Læring, Kreativitet – Hvorfor glade børn lærer mere. København: Aschehoug, 2011. 159 с.
20. Riegel B., Moser D.K. Healthy Lifestyle Behaviors: The Importance of Individual and Population Approaches. *The Journal of Cardiovascular Nursing*. 2014. Vol. 29. Issue 6. P. 473-475.
21. Schlenker N., Siefken K. Managing sport-for-development and healthy lifestyles: The sport-for-health model. *Sport Management Review*. 2019. Vol. 22. Issue 1. P. 96-107.
22. Trávníček M., Vrbas J. Healthy lifestyle and spring sojourn in nature. Outdoor Education and its Inclusion into Teaching at PdF MU: Support for the Use of *Technology and the Implementation of Research Activities in the Undergraduate Education of Future Teachers* / Masarykova univerzita nakladatelství. 2021. P. 11-129. URL: <https://www.ceeol.com/search/chapter-detail?id=1227528> (дата звернення: 05.08.2024).

References

1. Bayer, O., Bessonova, O., Brezhnieva, O., & Havrysh, N. (2021). *Bazovyi komponent doshkilnoi osvity (Derzhavnyi standart doshkilnoi osvity): nova redaktsiia* [Basic component of preschool education (State standard of preschool education): new edition]. Kyiv. [in Ukrainian].
2. Vilchkovskiy, E., & Denysenko, N. (2015). *Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei 5-10 rokiv u zakladakh osvity* [Organization of motor activity of children aged 5-10 in educational institutions]. Kharkiv: Maidan. [in Ukrainian].
3. Havrysh, N., & Linnik, O. (2013). *Filosofia dlia ditei movoiu sertsia: metodychnyi posibnyk* [Philosophy for children in the language of the heart: Methodological guide]. Kyiv: Slovo. [in Ukrainian].
4. Honcharenko, M.S., & Boichuk, Yu.D. (2007). *Ekolochna valeolohiia: slovnyk-dovidnyk* [Ecological valeology: Dictionary-reference]. Kharkiv. [in Ukrainian].
5. Dutchak, M. V. (2009). *Sport dlia vsikh v Ukraini: teoriia ta praktyka* [Sport for all in Ukraine: theory and practice]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].
6. Yermakova, T., Tseslytska, M., & Mushketa, R. (2018). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia starshoklasnykiv: teoriia i praktyka: monohrafiia* [Formation of a healthy lifestyle of high school students: Theory and practice: monograph]. Poznan: Yevropeiskiy instytut sportu ta osvity. [in Ukrainian].
7. Zahorodnia, L. P., Titarenko, S. A., & Barsukovska, H. P. (2011). *Fizychni vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Physical education of preschool children]. Sumy: Universytetska knyha. [in Ukrainian].
8. Zakon Ukrainy «Pro doshkil'nu osvitu» [The Law of Ukraine «On Preschool Education»] (2023). Zakonodavstvo Ukrainy (Vidomosti Verkhovnoi Rady (VVR), 2001, № 49, st.259). Redaktsiia vid 31.03.2023, pidstava – 2849-IX. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> [in Ukrainian].
9. Kurok, O. I., Khlus, N.O., & Titarenko, S. A. (2023). *Rukhlyvi ta sportyvni ihry dlia ditei doshkilnoho viku* [Active and sports games for preschool children]. Vinnytsia: Tvory. [in Ukrainian].
10. Ukaz Prezydenta Ukrainy «Pro Natsionalnu stratehiiu z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia»» [Decree of the President of Ukraine «On the National strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 «Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation»»] (2016). Zakonodavstvo Ukrainy (Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 9 liutoho 2016 roku № 42/2016). Retrieved from: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>. [in Ukrainian].
11. Orzhekhovska, V. M., & Yezhova, O. O. (2010). *Zdorovyi sposib zhyttia* [Healthy lifestyle: Teaching and methodological guide]. Sumy: Vydavnytstvo SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian].
12. Fedko, O. (2012). *Formuvannia system suspil'nykh tsinnosti z pokrashchennia indyvidual'noho ta populiatsiinoho zdorov'ia v Ukraini: avtoref. dys. ... doktora nauk z derzhavnoho upravlinnia* [Formation of systems of public values for improving individual and population health in Ukraine: Doctoral dissertation abstract in public administration]. Kyiv.
13. Khlus, N. (2023). Optyimizatsiia rukhovoi aktyvnosti ditei starshoho doshkilnoho viku u protsesi turytychno-ozdorovchoi diialnosti [Optimization of physical activity of older preschool children in the process of tourist and health activities]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical Culture, Sports and Nation's Health* : zbirnyk naukovykh prats, 85-93. [in Ukrainian].
14. Shyian, B. M. (2006). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methodology of physical education of schoolchildren]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. Ch. 1. [in Ukrainian].
15. Fernández-García, R., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Physical activity as a mediator of stress, anxiety and depression on well-being in physical education teachers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(1), 117-129. Retrieved from: <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.191.10>.
16. González-Gross, M., Gómez-Lorente, J. J., Valtueña, J., Ortiz, J. C., & Meléndez, A. (2008). The

- «healthy lifestyle guide pyramid» for children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 23 (2), 159-168. Retrieved from: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226725012.pdf>.
17. Høyer-Kruse, J., & Elmoose-Østerlund, K. (2024). Associations of types of physical activity with self-rated physical and mental health in Denmark. *Preventive Medicine Reports*, 37. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102557>
 18. Jiang, S., Ng, JYY, Chong, K. H, Peng, B., Ha, A. S. (2024). Effects of eHealth Interventions on 24-Hour. *Movement Behaviors Among Preschoolers: Systematic Review and Meta-Analysis*, 26. Retrieved from: <https://www.jmir.org/2024/1/e52905/>.
 19. Knoop, H. H. (2011). *Leg, Læring, Kreativitet – Hvorfor glade børn lærer mere*. København: Aschehoug.
 20. Riegel, B., & Moser, D. K. (2014). Healthy lifestyle behaviors: The importance of individual and population approaches. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(6), 473-475.
 21. Schulenkorf, N., & Siefken, K. (2019). Managing sport-for-development and healthy lifestyles: The sport-for-health model. *Sport Management Review*, 22(1), 96-107.
 22. Trávníček, M., & Vrbas, J. (2021). Healthy lifestyle and spring sojourn in nature. *Outdoor Education and its Inclusion into Teaching at PdF MU: Support for the Use of Technology and the Implementation of Research Activities in the Undergraduate Education of Future Teachers*, 11-129. Retrieved from: <https://www.cceol.com/search/chapter-detail?id=1227528>.

Про авторів

Наталія Пахальчук, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри дошкільної освіти, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна
ORCID iD: 0000-0001-7098-3821
natalia.pakhalchuk@vspu.edu.ua

Тетяна Кривошея, кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри дошкільної освіти, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна
ORCID iD: 0000-0003-3598-3724
tetiana.kryvosheya@vspu.edu.ua

Анастасія Вербська, студентка 2 курсу магістратури, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна
nverbska@gmail.com

About the Authors

Natalia Pakhalchuk, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department of Preschool Education, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine
ORCID iD: 0000-0001-7098-3821
natalia.pakhalchuk@vspu.edu.ua

Tetiana Kryvosheya, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department of Preschool Education, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine
ORCID iD: 0000-0003-3598-3724
tetiana.kryvosheya@vspu.edu.ua

Anastasiia Verbska, Second-year Master's student Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine
nverbska@gmail.com