УДК 159.922:37.015.3

https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.18

Юлія СОЛОВЕЙ
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
ім. Черкаси, Україна
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4778-7640

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проаналізовано проблему формування емоційної стабільності дітей дошкільного віку, що актуалізується сучасними трансформаційними процесами та підвищеними вимогами до адаптивності особистості. Обґрунтовано, що емоційна стабільність є ключовим компонентом гармонійного розвитку, оскільки визначає здатність дитини до ефективної саморегуляції, конструктивної реакції на зовнішні подразники, подолання стресових ситуацій та встановлення позитивних соціальних контактів.

Підкреслено, що рухова активність виступає природним та високоефективним психолого-педагогічним чинником її формування, оскільки основи емоційно-вольової сфери закладаються саме в дошкільному віці. Визначено, що попри значний науковий інтерес до проблематики рухової діяльності, у практиці закладів дошкільної освіти (ЗДО) недостатньо уваги приділяється її цілеспрямованому використанню для розвитку емоційної стійкості та внутрішньої рівноваги.

Здійснено огляд сучасних підходів до інтеграції рухової, емоційної та соціальної сфер. На основі аналізу досвіду українських дослідників та міжнародних програм доведено, що систематична фізична активність, реалізована через ігрові та ритмічні форми, сприяє зниженню тривожності, підвищенню адаптивності, розвитку самоконтролю та емпатії. Розкрито важливі педагогічні умови для ефективності цього процесу: створення безпечного, підтримуючого середовища та використання інтегрованих методик, що поєднують рух із елементами казкотерапії, музики, танцю та соціально-емоційного навчання. Обґрунтовано, що рухова діяльність розвиває емоційну стабільність через механізми регуляції психоемоційного стану та формування навичок взаємодії у групі.

Підкреслено значущість впровадження інноваційних технологій, таких як інтерактивне рухове середовище та адаптивні методики, у практику

українських ЗДО. Встановлено, що рухова активність є надійним фундаментом для формування емоційної стабільності. Вона забезпечує розвиток самоконтролю та адаптивності, закладаючи основи здорового способу життя та гармонійного розвитку дітей дошкільного віку. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням ролі сімейного середовища у підтримці рухової активності та емоційної регуляції дітей.

***Ключові слова**: рухова активність, дитина дошкільного віку, емоційна стабільність, рухливі ігри, гармонійний розвиток дитини, емоційний розвиток, здоров'язбережувальне середовище.*

Постановка загальної проблеми. Сучасні трансформаційні процеси в суспільстві, зумовлені динамічним розвитком інформаційного середовища, підвищеними вимогами до адаптивності та емоційної стійкості особистості, актуалізують проблему збереження й зміцнення психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Одним із ключових чинників гармонійного розвитку дитини є її емоційна стабільність, що визначає здатність адекватно реагувати на зовнішні подразники, регулювати власні емоції, долати стресові ситуації та встановлювати позитивні соціальні контакти.

У дошкільному віці закладаються основи емоційно-вольової сфери, формуються механізми саморегуляції, що зумовлює необхідність створення педагогічних умов для розвитку емоційної стійкості засобами, природними для дитини. Одним із таких засобів є рухова активність, яка не лише сприяє фізичному зміцненню організму, а й виступає потужним інструментом емоційного розвантаження, розвитку комунікативних умінь, формування позитивного ставлення до себе та оточення.

Рухова діяльність, що реалізується через ігрові, спортивно-оздоровчі та музично-ритмічні форми, створює умови для прояву радості, ініціативності, самовираження та взаємодії з однолітками. Водночас у практиці закладів дошкільної освіти недостатньо уваги приділяється цілеспрямованому використанню рухової активності як психолого-педагогічного засобу розвитку емоційної стабільності дитини, що зумовлює необхідність наукового обґрунтування та розроблення ефективних підходів до інтеграції рухової, емоційної та соціальної сфер розвитку дітей дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика рухової активності дітей була предметом досліджень Т. Андрющенко, О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Н. Синягіної, О. Козіна, М. Рунової, Т. Осокіної. На думку М. Гриньової та В. Маринич, попри наявність певних мотиваційних чинників, рівень залучення дітей різних вікових груп до систематичної рухової діяльності залишається недостатнім для формування стійких навичок здорового способу життя – від періоду дошкільного дитинства до завершення шкільного навчання.

І. Габа [4] у своїх дослідженнях підкреслює, що ефективна саморегуляція емоцій у дітей дошкільного віку залежить не лише від особистісних характеристик, а й від якості соціального середовища, включаючи взаємодію з вихователями та однолітками. Н. Денисенко [5] відзначає, що інтеграція рухових ігор із елементами соціально-емоційного навчання сприяє розвитку емпатії, взаємоповаги та навичок співпраці серед дітей дошкільного віку.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що українські дослідники розглядають рухову активність як багатогранне педагогічне явище, яке інтегрує фізичний, емоційний і соціальний розвиток дитини дошкільного віку. Проте потребує подальшого осмислення питання створення інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища, здатного забезпечити сталу мотивацію дітей до рухової діяльності впродовж усього дошкільного періоду.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність у дітей дошкільного віку є однією з ключових складових гармонійного розвитку особистості та важливим засобом формування емоційної стабільності. Дослідження українських науковців свідчать, що систематична фізична активність сприяє зниженню тривожності, підвищенню адаптивних можливостей, розвитку самоконтролю та позитивних міжособистісних взаємодій [7].

Рухова активність включає різноманітні форми: фізкультурні заняття, рухливі ігри, спортивні естафети, народні ігри та активності на свіжому повітрі. Вони виконують не лише фізіологічну функцію – розвиток сили, гнучкості,

витривалості, спритності, – але й психоемоційну: дозволяють дитині безпечно виражати емоції, долати стресові ситуації та навчатися контролювати імпульси.

Особливу роль у формуванні емоційної стабільності відіграють педагогічні умови як-то: створення безпечного та підтримуючого середовища, систематичне використання інтегрованих методик, що поєднують фізичну активність із елементами казкотерапії, музики, танцю, а також моделювання емоційних ситуацій через ігрову діяльність.

У процесі рухової діяльності дитина отримує можливість взаємодіяти з однолітками, долати труднощі, переживати успіх і невдачу у безпечному середовищі, що безпосередньо впливає на її емоційну стійкість. Систематичне поєднання фізичної активності з ігровими і навчальними завданнями сприяє формуванню внутрішньої упевненості, розвитку самоконтролю та здатності до конструктивного вирішення конфліктів.

Емоційна стабільність у дітей дошкільного віку є однією з ключових складових психічного розвитку, що визначає здатність дитини адекватно реагувати на зовнішні подразники, контролювати власні емоції та зберігати внутрішню рівновагу в різних ситуаціях. Вона проявляється у здатності дитини спокійно сприймати зміни в навколишньому середовищі, швидко адаптуватися до нових умов, долати стресові або фруструючі ситуації та встановлювати позитивні міжособистісні контакти з однолітками та дорослими [2].

У дошкільному віці формування емоційної стабільності тісно пов’язане з розвитком саморегуляції, тобто вмінням усвідомлено керувати власними емоційними станами, що включає такі складові, як:

- усвідомлення власних емоцій – здатність розпізнавати свої почуття, відчувати різні емоційні стани та адекватно їх виражати;

- регуляція емоцій – контроль за інтенсивністю емоційних проявів, вміння стримувати імпульсивні реакції, уникати конфліктів та шукати конструктивні способи вирішення проблем;

- адаптивність – здатність гнучко реагувати на зміни в навколишньому середовищі, швидко відновлювати емоційний баланс після стресу або розчарування;

- соціальна компетентність – уміння враховувати емоції та потреби інших, проявляти емпатію, співпрацювати у групі, підтримувати позитивні взаємини з однолітками та дорослими;

- впевненість у власних силах – формування позитивного ставлення до себе, своїх дій та здатності справлятися з труднощами.

Емоційна стабільність є результатом взаємодії багатьох факторів: особистісних характеристик дитини, педагогічного впливу, соціального середовища та досвіду міжособистісної взаємодії. Дослідження показують, що діти з високим рівнем емоційної стабільності легше засвоюють нову інформацію, демонструють кращу здатність до концентрації, активно включаються у колективні види діяльності та швидше встановлюють дружні стосунки [8].

У практичній діяльності педагогів створення умов для розвитку емоційної стабільності передбачає використання інтегрованих методик, що поєднують фізичну, ігрову, творчо-музичну та соціально-емоційну активність.

Зазначимо, що емоційна стабільність у дітей дошкільного віку характеризується здатністю адекватно реагувати на зовнішні подразники, контролювати емоційні реакції та підтримувати позитивний психологічний стан у різних життєвих ситуаціях. Одним із найефективніших засобів формування цих якостей є систематична рухова активність, що забезпечує фізіологічну розрядку та створює умови для розвитку самоконтролю, адаптивності та емпатії [6].

Рухова активність сприяє розвитку емоційної стабільності через кілька взаємопов’язаних механізмів:

- регуляція психоемоційного стану (фізичні вправи, ігри та рухливі естафети допомагають знижувати рівень тривожності та збудження у дітей, забезпечують фізіологічну розрядку емоцій. Наприклад, вправи «Повітряні

кульки» (діти підкидають м’які кулі, намагаючись не упустити їх) розвивають координацію, увагу та контроль імпульсивних рухів, одночасно знімаючи емоційне напруження);

- розвиток самоконтролю та здатності до саморегуляції (рухливі ігри з правилами, такі як «Сигнали світлофора» (діти рухаються на «зелене», зупиняються на «червоне»), сприяють розвитку здатності регулювати свої дії відповідно до зовнішніх умов і правил, що безпосередньо впливає на формування емоційної стабільності та терплячості);

- формування навичок взаємодії та емпатії (групові рухові ігри, наприклад «Передай м’яч другу» або «Командні естафети», стимулюють розвиток співпраці, уміння враховувати емоційний стан однолітків та підтримувати позитивну взаємодію. Діти вчаться не лише керувати власними емоціями, а й реагувати на емоції інших, що підвищує соціальну компетентність);

- підвищення впевненості та мотивації до активності (рухові завдання, які передбачають досягнення конкретної мети (наприклад, пройти «полосу перешкод» або зібрати предмети за певний час), допомагають дитині відчути власну спроможність і контроль над ситуацією. Успішне виконання завдань сприяє підвищенню самооцінки та внутрішньої стабільності емоційного стану);

- інтеграція з творчими та ігровими методиками (поєднання рухової активності з казкотерапією, музикою або танцювальними вправами дозволяє дитині моделювати різні емоційні стани, пропрацьовувати страхи та негативні переживання у безпечному середовищі. Наприклад, гра «Казкові перешкоди» передбачає, що дитина виконує рухові завдання, уявляючи себе героєм казки, що стимулює емоційне розвантаження і навчання конструктивним способам реагування на емоції) [4].

Відтак, систематична рухова активність забезпечує комплексне формування емоційної стабільності дітей дошкільного віку. Вона сприяє розвитку саморегуляції, впевненості у собі, здатності до співпраці та адекватного реагування на стресові ситуації [1].

Реалізація практичних аспектів формування емоційної стабільності через рухову активність передбачає систематичне використання різноманітних методик та вправ, які інтегрують фізичну, соціальну та емоційну складові розвитку дитини. Так, рухливі ігри з правилами дозволяють дітям навчатися контролювати власні дії та емоції у груповій взаємодії. Наприклад, гра «Сигнали світлофора» передбачає регулювання швидкості руху залежно від кольорового сигналу, що тренує самоконтроль, увагу та терпіння. Подібні вправи формують у дітей здатність керувати своїми емоційними реакціями та адаптуватися до змін умов діяльності.

Колективні рухові завдання, такі як естафети, командні ігри або «передай м’яч другу», сприяють розвитку емпатії, співпраці та позитивних міжособистісних взаємин. Виконання цих вправ у групі вчить дітей враховувати емоційний стан інших, ділитися успіхами та переживати невдачі у безпечному соціальному середовищі, що безпосередньо впливає на емоційну стійкість.

Творчі інтеграції руху з музикою, танцем або казкотерапією дозволяють дітям експериментувати з різними емоційними станами, моделювати рольові ситуації та навчатися конструктивним способам вираження почуттів. Так, виконання рухових сцен за мотивами казки або образів тварин дозволяє дитині проживати позитивні і негативні емоції у контрольованому середовищі, що стимулює розвиток емоційної регуляції та знижує рівень тривожності [3].

Крім того, доцільним є використання релаксаційних та дихальних вправ після активних фізичних занять, таких як «Дихання квітки» або «Лягай і слухай», які допомагають стабілізувати психоемоційний стан, відновити енергетичний баланс та формують навички саморегуляції. Регулярне поєднання рухових, колективних і творчих елементів у системі фізичного виховання створює комплексне середовище для розвитку емоційної стабільності дошкільників, забезпечує інтеграцію фізичного, психоемоційного та соціального компонентів їхньої особистості та закладає фундамент здорового способу життя.

Зауважимо, що особливу роль відіграє систематичність та послідовність рухових вправ, що забезпечує формування внутрішніх ритуалів самоконтролю. Регулярне включення таких вправ у розпорядок дня допомагає дітям навчитися стабілізувати емоційний стан у різних ситуаціях, легко долати невдачі та радіти власним досягненням. Крім того, спільна участь у групових активностях сприяє розвитку соціальних навичок – вміння слухати, домовлятися, підтримувати однолітків та ділитися власними емоціями.

Поєднання традиційних фізичних вправ із сучасними інтерактивними та творчими методиками створює динамічне і привабливе середовище, де дитина відчуває себе в безпеці, може експериментувати з рухом та емоціями і, водночас, формує навички, необхідні для подальшого навчання та особистісного розвитку.

У світовій практиці активно застосовуються програми, що поєднують фізичну активність з емоційним розвитком дітей дошкільного віку. Однією з таких ініціатив є програма «OUT to IN», реалізована в Португалії. Вона передбачає проведення занять на свіжому повітрі, що включають фізичні вправи, релаксацію та символічні ігри. Дослідження показали, що після 10 тижнів участі в цій програмі діти значно покращили свої навички саморегуляції та міжособистісної взаємодії, зокрема емпатію та співпрацю [13]

У Швеції дослідження показало, що рухова активність позитивно впливає на когнітивний розвиток дітей, зокрема на увагу, пам'ять та виконавчі функції, що підкреслює важливість інтеграції фізичних вправ у освітній процес для всебічного розвитку дітей [12].

Формування емоційної стабільності у дітей дошкільного віку є складним багатокомпонентним процесом, який потребує поєднання фізичної, соціальної та емоційної діяльності. Міжнародний досвід свідчить про ефективність інтеграції рухової активності з елементами ритму, музики та ігрових завдань для розвитку саморегуляції у дітей. Так, у США було впроваджено програму RAMSR (Rhythm and Movement for Self-Regulation), що передбачає виконання координаційних вправ під ритмічну музику. Дослідження показали, що така

діяльність сприяє розвитку здатності дітей контролювати власні емоційні реакції, покращує самоконтроль та знижує рівень тривожності [14].

Досвід Канади та Австралії демонструє ефективність використання рухової активності як засобу формування емоційної стабільності у дітей дошкільного віку. У Канаді програма Champions in Motion, реалізована організацією PHE Canada, спрямована на розвиток фізичної грамотності дітей віком 4–8 років через інтеграцію ігор та динамічних активностей, що сприяє формуванню впевненості, мотивації та самоконтролю, важливих для розвитку емоційної стійкості [11].

В Австралії впроваджуються програми, що поєднують рух із музично-ритмічними та ігровими завданнями для розвитку саморегуляції та соціально-емоційних навичок дітей. Програма GymZOOnasium спрямована на покращення емоційної регуляції, поведінки та участі дітей у навчальному процесі через інтеграцію руху та музики [10].

Важливим компонентом сучасних програм є моніторинг та оцінювання емоційного стану дитини під час рухових занять. Використовуються спеціальні інструменти спостереження, шкали самопочуття та інтерактивні вправи з фіксацією емоційних реакцій, що дозволяє педагогам коригувати індивідуальні завдання та оцінювати ефективність комплексного підходу. Дослідження показують, що систематичне відстеження емоційного стану дітей підвищує результативність рухових методик та сприяє більш глибокому розвитку навичок саморегуляції [9].

Аналіз міжнародних практик формування емоційної стабільності дітей дошкільного віку свідчить про високу ефективність інтеграції рухової активності з емоційним та соціальним навчанням. Програми, що реалізуються у зазначених вище країнах, демонструють, що систематичні рухові вправи, поєднані з музично-ритмічними, ігровими та рольовими завданнями, сприяють розвитку саморегуляції, адаптивності, емпатії та позитивної взаємодії з оточенням.

Усі програми акцентують увагу на створенні безпечного та підтримуючого середовища, де дитина має змогу експериментувати з емоціями, моделювати соціальні ситуації та відпрацьовувати конструктивні способи реагування на різні подразники. Використання інтерактивних та технологічно підкріплених методик, занять на свіжому повітрі, казкотерапії та рухових ігор з правилами забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток дитини.

Вважаємо, що міжнародний досвід підтверджує, що систематична рухова активність у дошкільному віці є ефективним засобом формування емоційної стабільності. Вона дозволяє забезпечити розвиток навичок самоконтролю, адаптивності та соціальної компетентності, створює фундамент для подальшого навчання та гармонійного особистісного розвитку, а також закладає основи здорового способу життя. Впровадження цих підходів у практику українських закладів дошкільної освіти може стати основою для створення інноваційного, здоров'язбережувального та емоційно-підтримуючого освітнього середовища.

Сучасні заклади дошкільної освіти України активно впроваджують інноваційні підходи до організації рухової та емоційної діяльності дітей. Одним із перспективних напрямів є використання інтерактивного рухового середовища, яке поєднує традиційні фізичні вправи з елементами сенсорного та ігрового навчання. Таке середовище передбачає застосування інтерактивних килимів, рухових сенсорних панелей, інтегрованих ігрових майданчиків та мультимедійних засобів для моделювання рухових завдань. Вони дозволяють педагогам варіювати рівень складності вправ, підбирати завдання відповідно до індивідуальних особливостей дітей та стимулювати активне переживання позитивних емоцій.

У деяких українських ЗДО вже впроваджуються комплексні програми здоров'язбережувальної педагогіки, що інтегрують рухові, музичні, танцювальні та релаксаційні заняття. Наприклад, практика використання «рухових модулів» дозволяє створювати циклічні заняття, де фізичні вправи

чергуються з творчими завданнями та іграми на співпрацю, що сприяє розвитку самоконтролю та емоційної стабільності.

Інноваційним є також підхід до індивідуалізації рухових занять у груповому форматі, коли кожна дитина отримує завдання з урахуванням свого темпераменту, фізичних можливостей та емоційного стану. Педагоги застосовують адаптивні методики, що дозволяють підтримувати мотивацію до активності, формувати внутрішню впевненість та сприяти ефективній соціалізації.

Вважаємо, що впровадження інноваційних технологій, інтегрованих програм рухової та емоційної активності, а також адаптивних підходів у ЗДО України створює сучасне освітнє середовище, яке сприяє комплексному розвитку дітей, формуванню емоційної стабільності та закладанню основ здорового способу життя вже у дошкільному віці.

Таким чином, рухова активність виступає одним із найефективніших засобів формування емоційної стабільності. Вона дозволяє дитині проявляти емоції в безпечній формі, розвивати навички самоконтролю, підвищувати впевненість у власних силах та налагоджувати позитивні соціальні контакти. Особливо цінними є інтегровані методики, що поєднують рухові ігри з музичними, ритмічними та творчими завданнями, а також із соціально-емоційним навчанням.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз наукових джерел та сучасних практик свідчить, що емоційна стабільність дітей дошкільного віку є ключовим компонентом гармонійного розвитку особистості. Систематична рухова активність, інтегрована з елементами ігрової, музичної та соціально-емоційної діяльності, сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку емпатії, здатності до конструктивної взаємодії з оточенням та адаптивності у стресових ситуаціях. Педагогічне середовище, що передбачає безпечну, підтримуючу та інтегровану діяльність, відіграє визначальну роль у забезпеченні емоційної стабільності дітей дошкільного віку.

Отримані результати свідчать про високий потенціал рухової активності як ефективного психолого-педагогічного засобу розвитку емоційної стійкості. Зокрема, інтеграція фізичних вправ із творчими та рольовими ігровими методиками дозволяє дитині безпечно проявляти емоції, відпрацьовувати механізми самоконтролю та формувати позитивні соціальні навички. Аналіз міжнародного досвіду підтверджує ефективність системного підходу, що поєднує фізичну, емоційну та соціальну активність у процесі розвитку дошкільників.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивчення ролі сімейного середовища та співпраці з батьками у підтримці рухової активності та розвитку емоційної регуляції дітей дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Теоретичні аспекти проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. № 1 (19). С. 11–20.

2. Борщенко Н. О. Формування емоційної стійкості дошкільників як педагогічна проблема. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 2. С. 89–93. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2019_2_17. (дата звернення: 07.10.2025)

3. Василевська О. І. Казкотерапія як засіб психолого-педагогічного впливу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 39. С. 30–36.

4. Габа І. М. Соціально-психологічні особливості розвивального середовища закладу дошкільної освіти. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 6. С. 40–45

5. Денисенко Н. Формування «soft skills» у процесі викладання освітнього компонента «Теорія і методика фізичного виховання». European Scientific Congress. Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain, 2023. С. 204–208. URL: https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-scientific-congress-12-14-06-2023-madrid-ispaniya-arhiv/ (дата звернення: 08.10.2025)

6. Кравчук Н. П. Особливості формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість вчителя:

проблеми теорії і практики. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 31 (41). С. 119–123.

7. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. Науковий вісник Львівського національного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць. Львів: ЛьвДУВС, 2012. Вип. 2 (2). С. 197–206.

8. Левшунова К. В. Психічне благополуччя старших дошкільників під впливом програми підвищення їх рухової активності. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Харків: КЦ ФОП Іванової М. А., 2015. Т. IV. Психологія розвитку дошкільника. Вип. 11. С. 126–134.

9. Fitzpatrick K., 2022. Emotional Monitoring in Preschool Physical Activity Programs. Journal of Early Childhood Research. URL: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1476718X221108350 (дата звернення: 06.10.2025).

10. GymZOOnasium. URL: https://gymzoonasium.com.au/ (дата звернення: 05.10.2025)

11. Lead the Way to Learn and Play With Champions for Life. URL: https://www.championsforlife.ca/ (дата звернення: 05.10.2025)

12. Pacheco, C., Culkin, V., & Putkaradze, A. Effects of movement behaviors on preschoolers' cognition: a systematic review of randomized controlled trials. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 22, Article 12, 2025. URL: https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-025-01705-y (дата звернення: 05.10.2025)

13. Veiga G., Guerreir D., Marmeleira J. OUT to IN: a body-oriented intervention program to promote preschoolers' self-regulation and relationship skills in the outdoors. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1195305/full (дата звернення: 05.10.2025)

14. Williams K., Savage S., Eager R. Rhythm and Movement for Self-Regulation (RAMSR) intervention for preschool self-regulation development in disadvantaged communities: a clustered randomised controlled trial study protocol. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32928851/ (дата звернення: 06.10.2025).

Стаття надійшла до редакції 09.10.2025

Yuliia SOLOVEI. Motor activity as a factor in forming the emotional stability of preschool children. *The article analyzes the problem of forming emotional stability of preschool children, which is actualized by modern transformational processes and increased requirements for the adaptability of the individual. It is substantiated that emotional stability is a key component of harmonious development, as it determines the child's ability to effectively self-regulate, constructively respond to external stimuli, overcome stressful situations and establish positive social contacts.*

It is emphasized that motor activity is a natural and highly effective psychological and pedagogical factor in its formation, since the foundations of the emotional-volitional sphere are laid precisely in preschool age. It is determined that despite significant scientific interest in the issues of motor activity, in the practice of preschool educational institutions (PSEs) not enough attention is paid to its purposeful use for the development of emotional stability and internal balance.

A review of modern approaches to the integration of the motor, emotional and social spheres is carried out. Based on the analysis of the experience of Ukrainian researchers and international programs, it has been proven that systematic physical activity, implemented through game and rhythmic forms, contributes to reducing anxiety, increasing adaptability, developing self-control and empathy. Important pedagogical conditions for the effectiveness of this process have been revealed: creating a safe, supportive environment and using integrated methods that combine movement with elements of fairy tale therapy, music, dance and socio-emotional learning. It has been substantiated that motor activity develops emotional stability through mechanisms for regulating the psycho-emotional state and forming interaction skills in a group. The importance of introducing innovative technologies, such as an interactive motor environment and adaptive methods, into the practice of Ukrainian preschool educational institutions has been emphasized. It has been established that motor activity is a reliable foundation for the formation of emotional stability. It ensures the development of self-control and adaptability, laying the foundations for a healthy lifestyle and harmonious development of preschool children. Prospects for further research are related to studying the role of the family environment in supporting children's motor activity and emotional regulation.

Key words: *motor activity, preschool child, emotional stability, outdoor games, harmonious development of the child, emotional development, health-preserving environment.*

REFERENCES

1. Andriushchenko T. K. (2012). Teoretychni aspekty problemy formuvannia zdorov'iazberezhuvalnoi kompetentnosti [Theoretical aspects of the problem of forming health-saving competence]. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies. Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka, No. 1 (19). P. 11–20. [in Ukrainian].

2. Borshchenko N. O. (2019). Formuvannia emotsiinoi stiikosti doshkilnykiv yak pedahohichna problema [Formation of emotional stability of preschool children as a pedagogical problem]. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Seriia: Pedahohichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University "Chernihiv Collegium". Series: Pedagogical Sciences. Issue 2. P. 89–93. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2019_2_17 (Accessed: 07.10.2025). [in Ukrainian].

3. Vasylevska O. I. (2012). Kazkoterapiia yak zasib psykholoho-pedahohichnoho vplyvu [Fairytale therapy as a means of psychological and pedagogical influence]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 12: Psykholohichni nauky – Scientific Journal of M. P. Drahomanov NPU. Series 12: Psychological Sciences. Issue 39. P. 30–36. [in Ukrainian].

4. Haba I. M. (2022). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti rozvivalnoho seredovyshcha zakladu doshkilnoi osvity [Socio-psychological features of the developmental environment of a preschool education institution]. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia – Scientific Notes of V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology. Vol. 33 (72), No. 6. P. 40–45. [in Ukrainian].

5. Denysenko N. (2023). Formuvannia «soft skills» u protsesi vykladannia osvitnoho komponenta «Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia» [Formation of «soft skills» in the process of teaching the educational component «Theory and methods of physical education»]. European Scientific Congress. Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. P. 204–208. URL: https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-scientific-congress-12-14-06-2023-madrid-ispaniya-arhiv/ (Accessed: 08.10.2025). [in Ukrainian].

6. Kravchuk N. P. (2018). Osoblyvosti formuvannia psykholohichnoi stiikosti u ditei doshkilnoho viku [Peculiarities of forming psychological stability in preschool children]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 16: Tvorcha osobystist vchytelia: problemy teorii i praktyky – Scientific Journal of M. P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 16: Creative Personality of the Teacher: Problems of Theory and Practice. Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova. Issue 31 (41). P. 119–123. [in Ukrainian].

7. Levshunova K. V. (2012). Zdorov'iazberihaiuchi tekhnolohii yak chynnyk psykhichnoho blahopoluchchia doshkilnyka [Health-saving technologies as a factor of mental well-being of a preschooler]. Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna: zbirnyk naukovykh prats – Scientific Bulletin of Lviv National University of Internal Affairs. Psychological Series: Collection of Scientific Works. Lviv: LvDUVS. Issue 2 (2). P. 197–206. [in Ukrainian].

8. Levshunova K. V. (2015). Psykhichne blahopoluchchia starshykh doshkilnykiv pid vplyvom prohramy pidvyshchennia yikh rukhovoho aktyvnosti [Mental well-being of older preschoolers under the influence of the program to increase their motor activity]. Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Actual Problems of Psychology: Collection of Scientific Works of H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine. Kharkiv: KC FOP Ivanova M. A. Vol. IV. Psykholohiia rozvytku doshkilnyka. Issue 11. P. 126–134. [in Ukrainian].

9. Fitzpatrick K. (2022). Emotional Monitoring in Preschool Physical Activity Programs. Journal of Early Childhood Research. URL: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1476718X221108350 (Accessed: 06.10.2025) [in English].

10. GymZOOnasium. URL: https://gymzoonasium.com.au/ (Accessed: 05.10.2025) [in English]..

11. Lead the Way to Learn and Play With Champions for Life. URL: https://www.championsforlife.ca/ (Accessed: 05.10.2025) [in English]..

12. Pacheco C., Culkin V., Putkaradze A. (2025). Effects of movement behaviors on preschoolers' cognition: a systematic review of randomized controlled trials. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 22, Article 12. URL: https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-025-01705-y (Accessed: 05.10.2025) [in English]..

13. Veiga G., Guerreir D., Marmeleira J. (2023). OUT to IN: a body-oriented intervention program to promote preschoolers' self-regulation and relationship skills in the outdoors. Frontiers in Psychology. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1195305/full (Accessed: 05.10.2025) [in English]..

14. Williams K., Savage S., Eager R. (2020). Rhythm and Movement for Self-Regulation (RAMSR) intervention for preschool self-regulation development in disadvantaged communities: a clustered randomised controlled trial study protocol. BMC Public Health, 20, 1422. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32928851/ (Accessed: 06.10.2025) [in English].