дітей старшого дошкільного віку засобом художньої літератури. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету.* Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. Бердянськ. БДПУ. 2025. Вип. 2. С. 149–165. **URI :** https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/5471
3. Лебідь Г. Формування соціально-громадянської компетентності в дітей дошкільного віку засобами театралізованої діяльності // Вересень. 2024. URL: https://september.moippo.mk.ua/index.php/sept/article/view/409.
4. Малишева Д. Р. Педагогічні умови формування соціально-громадянської компетентності в дітей старшого дошкільного віку з порушеннями мовлення. *Olympicus* : науковий журнал. 2025. № 1. С.118-122.
4. Олійник Д. С. Формування соціально-громадянської компетентності у дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка.* 2022. Вип. 61. Ч. 2. С. 45–50.
5. Циганенко Л. Соціально-громадянська компетентність дошкільників. *Вісник Інституту дитинства*. 2023. № 1. С. 112–120.
6. Данильченко І. Педагогічні умови формування соціально-громадянської компетентності в дітей старшого дошкільного віку. 2025.
7. Театральна діяльність дітей дошкільного віку: опис досвіду. URL: http://lubotyn-dnz2.edu.kh.ua/... (дата звернення: 29.03.2026).

ВИКОРИСТАННЯ РУХОВИХ ТРЕНІНГІВ ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА MINDFULNESS У РОБОТІ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Леся Галаманжук, доктор педагогічних наук, професор
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Україна)

USING MOVEMENT TRAINING WITH ELEMENTS OF RELAXATION AND MINDFULNESS IN WORKING WITH HYPERACTIVE PRESCHOOL CHILDREN

Lesia Halamanzhuk, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kamianets-Podilskyi Ivan National University, Kamianets-Podilskyi

Анотація. *У статті досліджується ефективність використання рухових тренінгів із елементами релаксації та mindfulness у роботі з гіперактивними дітьми дошкільного віку. Показано, що інтеграція фізичної активності та психоемоційних практик сприяє розвитку саморегуляції, концентрації уваги та емоційної стабільності дітей.*

Ключові слова: *гіперактивні діти, дошкільна освіта, рухові тренінги, релаксація, mindfulness, саморегуляція.*

Abstract. *The article examines the effectiveness of using movement training with elements of relaxation and mindfulness in working with hyperactive preschool children. It demonstrates that integrating physical activity with psycho-emotional practices promotes the development of self-regulation, attention, and emotional stability in children.*

Key words: *hyperactive children, preschool education, movement training, relaxation, mindfulness, self-regulation.*

Проблема гіперактивної поведінки та дефіциту уваги у дітей дошкільного віку є однією з найактуальніших у сучасній психолого-педагогічній практиці. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) характеризується поєднанням імпульсивності, підвищеної рухової активності та труднощів із концентрацією уваги, що значно ускладнює адаптацію дитини до освітнього середовища, її навчальні успіхи та міжособистісні взаємодії [3]. Сучасні стандарти психолого-педагогічної роботи передбачають комплексний підхід, проте

останні дослідження демонструють значну ефективність нефармакологічних методів. Одним із перспективних підходів є використання рухових тренінгів із елементами релаксації та mindfulness, які інтегрують фізичну активність із психоемоційними практиками, забезпечуючи гармонійний розвиток фізичних, когнітивних та емоційно-соціальних навичок гіперактивних дітей дошкільного віку [4; 5]. Фізична активність стимулює нейропластичність мозку та підвищує рівень дофаміну, що позитивно впливає на здатність до концентрації уваги, самоконтролю та зниження тривожності. Mindfulness-практики додають психоемоційну регуляцію: усвідомлене спостереження за диханням і тілесними відчуттями сприяє стабілізації нервової системи та розвитку самоконтролю [5].

Сучасні дослідження зарубіжних авторів демонструють, що регулярна фізична активність у дітей із СДУГ покращує когнітивні функції, увагу та моторні навички. Аеробні вправи, координаційні ігри та вправи на балансування демонструють статистично значиме зниження проявів гіперактивності та імпульсивності [3]. Mindfulness-практики у поєднанні з руховою активністю забезпечують стабільний позитивний ефект на саморегуляцію, увагу та емоційний стан дітей [5]. Українські науковці, зокрема Л. Матвієнко, О. Етке, І. Сухіна, також підкреслюють ефективність інтегрованих методик для дітей дошкільного віку, відзначаючи, що поєднання рухової активності, сенсорних практик та mindfulness сприяє формуванню навичок самоконтролю та концентрації уваги, полегшує адаптацію в колективі та створює умови для особистісного розвитку дитини [1; 2].

Мета-аналізи свідчать, що аеробні тренування та координаційні вправи помірної інтенсивності сприяють покращенню виконавчих функцій, уваги та моторних навичок [4]. У ході експериментальних програм спостерігається покращення здатності до самоконтролю, зниження рівня імпульсивності та підвищення ефективності навчальної діяльності [5]. Результати цих досліджень підтверджують, що рухова активність є не лише фізичним, але й когнітивним і емоційним ресурсом для дітей із підвищеною руховою активністю.

Mindfulness-практики, які включають дихальні вправи, медитативні паузи та усвідомлене спостереження за тілесними відчуттями, ефективно знижують рівень збудженості у дітей і сприяють розвитку саморегуляції. Систематичні огляди показують, що такі практики можуть зменшувати прояви гіперактивності, підвищувати концентрацію уваги та емоційну стабільність [2]. Особливу ефективність демонструє поєднання рухових і mindfulness-сесій, коли після активного рухового блоку діти виконують короткі релаксаційні вправи з контролем дихання, уваги на тілесних відчуттях та простих медитативних завдань [5].

В умовах дошкільної освіти mindfulness-техніки можуть бути адаптовані до фізичної активності через спеціально сплановані рухові сесії з дихальними вправами, йога-подібними рухами та м’якими релаксаційними паузами. Практичне застосування рухових тренінгів передбачає поетапне збільшення складності та інтенсивності вправ. Початкові заняття можуть включати 5–10 хвилин помірно-динамічної активності, яка складається з координаційних ігор, рухів за сигналами, естафет та ігор з м’ячами різної ваги та текстури. Важливо, щоб вправи відповідали віковим та індивідуальним особливостям дітей, дозволяючи кожному учаснику досягти успіху та підтримувати мотивацію. Після активного блоку доцільно переходити до 3–5 хвилин релаксаційних та mindfulness-практик, які включають усвідомлене дихання, спостереження за тілесними відчуттями та м’які розтяжки. Ця послідовність дозволяє дитині плавно переходити від стану підвищеної збудливості до спокійного, формуючи навички саморегуляції та контролю поведінки. Важливо також створювати сприятливе освітнє середовище, де чергуються активні та спокійні зони: рухові станції з килимками та обладнанням для координаційних ігор, місця для індивідуальної або міні-групової роботи, зони для релаксації та медитативної діяльності. Це дозволяє дитині навчитися усвідомлено регулювати рівень активності, переключатися між різними видами діяльності та розвивати увагу.

Інтеграція арт-терапії та сенсорних практик після активного блоку допомагає переключити увагу дітей на спокійні види діяльності, одночасно розвиваючи дрібну

моторику, концентрацію та емоційне усвідомлення. Наприклад, після рухової гри можна запропонувати дітям намалювати емоції, які вони відчували під час гри, або створити фігурки з пластиліну відповідно до свого настрою. Такий підхід дозволяє поєднати фізичну активність із когнітивною та емоційною регуляцією і розвивати у дітей здатність усвідомлювати свої стани та контролювати їх.

Робота з батьками є невід'ємною частиною ефективної педагогічної практики. Регулярна участь батьків у повторенні коротких дихальних вправ або mindfulness-практик вдома значно підвищує ефективність інтервенцій, формуючи у дітей навички самостійної регуляції емоцій та активності. Батьки можуть організовувати домашні рухові ігри, що повторюють елементи занять у ЗДО, або проводити короткі релаксаційні сесії після активної гри, підтримуючи регулярність та послідовність практики.

Сучасні цифрові технології також можуть бути інтегровані у процес тренінгів, зокрема через використання інтерактивних додатків та екранних ігор, які містять рухові вправи та mindfulness-практики. Такі цифрові ресурси дозволяють залучати дітей до навчання, підтримують їхню мотивацію та концентрацію уваги, особливо у випадках обмеженого простору або матеріальної бази. Проте педагог повинен забезпечувати, щоб цифрові засоби були лише допоміжними, а основний акцент залишався на живій керованій діяльності під його контролем.

Підготовка фахівців дошкільної освіти до роботи з гіперактивними дітьми повинна включати формування компетентностей з методики організації рухових тренінгів, релаксаційних та mindfulness-технік, а також навичок взаємодії з батьками і створення адаптованого освітнього середовища. Ці компетентності дозволяють педагогам ефективно організовувати освітній процес, стимулювати розвиток когнітивних та емоційних навичок, формувати соціальні компетенції та навички саморегуляції у дітей.

Важливо зазначити, що дослідницька база стосовно цільових інтервенцій саме для дошкільного віку є менш розвинутою, ніж для шкільної та підліткової групи, що визначає необхідність подальшого дослідження. Попередні результати досліджень підкреслюють важливість адаптації методик до вікових особливостей та індивідуального рівня розвитку дітей, а також раціонального комбінування рухових навантажень і психоемоційних технік для оптимізації освітнього процесу.

Таким чином, інтегровані рухові тренінги з елементами релаксації та mindfulness є ефективною педагогічною технологією для роботи з гіперактивними дітьми дошкільного віку. Включення елементів телесно-орієнтованої освіти не лише сприяють фізичному розвитку, але й формують у дітей навички саморегуляції, здатність до концентрації уваги та емоційної рівноваги, що є критично важливим для адаптації в освітньому середовищі та подальшому особистісному розвитку. В цілому, інтегровані рухові тренінги з елементами релаксації та mindfulness є ефективним засобом підтримки розвитку гіперактивних дітей дошкільного віку, сприяють розвитку фізичних, когнітивних та емоційно-соціальних навичок, підвищують рівень адаптації до освітнього середовища та формують передумови для успішного особистісного розвитку, одночасно розвиваючи практичні компетентності педагогів.

Подальші дослідження мають зосередитися на впровадженні експериментальних програм із великою вибіркою дітей дошкільного віку, оцінюванні ефективності інтегрованих програм у різних закладах дошкільної освіти та вивченні тривалого впливу рухових і mindfulness-тренінгів на розвиток саморегуляції та соціальних навичок.

Список використаних джерел

1. Матвієнко Л. І., Етке О. С. The influence of mindfulness techniques on the development of the cognitive and vocational sphere of school students. Габітус : науковий журнал з соціології та психоогії. 2023. №50. Р. 41–45. http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/7.pdf

2. Сухіна І. Застосування технології майндфулнес у соціально-емоційному розвитку дошкільників з інтелектуальними порушеннями. Освіта осіб з особливими потребами :

шляхи розбудови : наук.-метод. зб. Київ : Видавець Симоненко О.І., 2021. С. 130–144. https://spp.org.ua/index.php/journal/article/view/196

3. Chan Y.-S., Jang J., Ho C.-S. Effects of physical exercise on children with attention deficit hyperactivity disorder. PubMed. 2022. P. 265–270. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34856393/

4. Liang X., Li R., Wong S., Sum R., Sit C. The impact of exercise interventions concerning executive functions of children and adolescents with ADHD: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Article. 2021. Vol. 18. https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01135-6

5. Lee Y.-C et al. Effects of Mindfulness-Based Interventions in Children and Adolescents with ADHD: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/15198

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ.

Ганна Задорожна, кандидатка педагогічних наук,
Комунальний заклад вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушевського» (Україна)

Psychological and Pedagogical Principles of Developing the Creative Potential of Preschoolers through Visual Arts in Family Upbringing

Hanna Zadorozhna, Candidate of Pedagogical Sciences
Municipal Institution of Higher Education "Bar Humanitarian and Pedagogical College named after Mykhailo Hrushevsky" (Ukraine)

Анотація. *У статті досліджено психолого-педагогічні засади розвитку творчого потенціалу дітей дошкільного віку через образотворчу діяльність в умовах сімейного виховання. Розглянуто роль сім'ї як середовища підтримки творчого розвитку, психологічні та педагогічні особливості організації художньої діяльності. Надано приклади методів інтегрованої та проєктної діяльності, що сприяють розвитку креативності, індивідуальних здібностей та емоційної сфери дітей. Показано значення поєднання педагогічних, психологічних і мистецьких підходів для забезпечення всебічного розвитку дошкільників. Обґрунтовано значення сім'ї як первинного середовища розвитку дитини та окреслено ефективні педагогічні умови стимулювання творчості дошкільників у домашньому середовищі.*

Ключові слова*: дошкільний вік, творчий потенціал, образотворча діяльність, сімейне виховання, психолого-педагогічні засади.*

Abstract. *The article explores the psychological and pedagogical principles of developing the creative potential of preschool children through visual arts within the family environment. It examines the role of the family as a supportive setting for creative growth and outlines the psychological and pedagogical features of organizing artistic activities. The author provides examples of integrated and project-based methods that foster creativity, individual abilities, and the emotional sphere of children. The study emphasizes the importance of combining pedagogical, psychological, and artistic approaches to ensure the holistic development of preschoolers. The family is substantiated as the primary environment for a child's development, and effective*