СЕКЦІЯ 2. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА НАВЧАННЯ

УДК [005.334.4-048.38:796.011.3-053.4]:37.091.2»364»
DOI https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-110-5

ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ КОМПЕНСАЦІЇ ОСВІТНІХ ВТРАТ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кот Надія Андріївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти
Бердянській державний педагогічний університет
spf5@ukr.net
orcid.org/0000-0001-6610-7132

Метою статті є дослідження проблеми освітніх втрат у сфері фізичного виховання дошкільників, спричинених повномасштабною російською агресією та обґрунтування педагогічних стратегій їх компенсації в умовах змішаного навчання.

Методи. Аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду подолання освітніх втрат, який дозволив уточнити основні дефініції окресленої проблеми, виходячи з українських реалій та визначити стратегії мінімізації освітніх втрат і сфері фізичного виховання дітей дошкільного віку; моніторинг рівня рухової активності, фізичної підготовленості та загального стану здоров'я старших дошкільників, узагальнення експериментальних даних.

Результати. Наголошено на негативному впливі зовнішніх чинників (змішаний та дистанційний формат навчання, його інформатизація; перебування в укриттях, які призводять до підвищення рівня тривожності) на фізичну активність і психофізичний стан дітей. Встановлено, що найбільш вразливими до освітніх втрат є діти, які не мають стабільного доступу до організованих освітніх послуг. Виявлено збільшення кількості дітей з надлишковою вагою, зменшення тривалість рухового компоненту впродовж дня, негативні реакції на фізичне навантаження, зниження адаптаційних можливостей організму, загострення хронічних захворювань, низькі показники фізичних якостей відносно гігієнічних норм, затверджених в Україні.

Запропоновано стратегічні підходи до мінімізації освітніх втрат: систематичний моніторинг психофізичного стану дітей, впровадження заходів з регуляції негативних психоемоційних реакцій, інтегроване навчання, яке орієнтоване на комплексне розв'язання завдань фізичного розвитку, формування пізнавальної активності та особистісних якостей дитини, а також доповнення освітньої програми вправами, адаптованими до виконання в обмеженому просторі укриття.

Висновки. Представлений практичний досвід підтверджує ефективність запропонованих рішень для підтримки фізичного та психоемоційного стану дошкільників і може стати підґрунтям для оновлення змісту фізичного виховання в умовах кризових викликів.

Ключові слова: *дошкільна освіта, фізичне виховання, освітні втрати, психофізичний стан, рухова активність, педагогічні стратегії.*

PEDAGOGICAL STRATEGIES FOR COMPENSATING EDUCATIONAL LOSSES IN PRESCHOOLERS' PHYSICAL EDUCATION UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

Kot Nadiia Andriivna,
PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Preschool Education,
Berdyansk State Pedagogical University
spf5@ukr.net
orcid.org/0000-0001-6610-7132

Purpose. The purpose of the article is to investigate the issue of educational losses in the field of preschool physical education caused by the full-scale Russian aggression and to justify pedagogical strategies for their compensation under blended learning conditions.

Methods. The study employs the analysis of international and domestic experience in overcoming educational losses, which allowed for clarification of the main definitions of the identified problem based on

Ukrainian realities and the identification of strategies to minimize educational losses in the field of preschool physical education. Additionally, monitoring of the level of motor activity, physical fitness, and general health status of senior preschoolers was conducted, along with the generalization of experimental data.

Results. The study emphasizes the negative impact of external factors (blended and distance learning formats, informatization of educational activities, prolonged stay in shelters leading to increased anxiety) on children's physical activity and psychophysical condition. It was found that the most vulnerable to educational losses are children who do not have stable access to organized educational services. An increase in the number of overweight children, a decrease in daily motor activity duration, negative reactions to physical exertion, reduced adaptive capacity of the organism, exacerbation of chronic diseases, and low levels of physical qualities compared to the hygienic standards approved in Ukraine were identified.

Strategic approaches to minimizing educational losses are proposed: systematic monitoring of children's psychophysical condition, implementation of measures to regulate negative psycho-emotional reactions, integrated learning aimed at solving the tasks of physical development, the formation of cognitive activity and personal qualities, as well as the supplementation of the educational program with exercises adapted for performance in confined shelter spaces.

Conclusions. The presented practical experience confirms the effectiveness of the proposed solutions for maintaining the physical and psycho-emotional well-being of preschool children and can serve as a foundation for updating the content of physical education in the context of crisis challenges.

Keywords: *preschool education, physical education, educational losses, psychophysical state, motor activity, pedagogical strategies.*

Вступ. Повномасштабна збройна агресія Росії стала чинником дестабілізації багатьох сфер суспільного життя, зокрема й системи освіти. Особливої актуальності нині набуває аналіз впливу воєнних дій на дошкільну освіту, адже саме на цьому етапі закладаються основи розвитку особистості. У звіті ООН 1996 року «Вплив збройного конфлікту на дітей» зазначається, що «під час війни порушуються всі права дитини: право на життя, право бути з сім'єю і громадою, право на здоров'я, право на розвиток особистості, а також право на турботу і захист» (Machel, 1996). І це може мати довготривалі наслідки як для окремої дитини, так і для суспільства в цілому.

З початку війни проблема освітніх втрат стала предметом уваги Міністерства освіти і науки України, а також наукової спільноти, громадських організацій і практиків-освітян. Українські науковці та управлінці в галузі освіти здійснили аналіз міжнародного досвіду їх подолання у період воєнних конфліктів, а також узагальнили вітчизняний досвід дистанційного навчання в умовах пандемії, на основі чого було визначено ефективні підходи до мінімізації втрат в освітньому процесі під час війни та в післякризовий період.

Попри зусилля наукової спільноти щодо пошуку шляхів нівелювання освітніх втрат, аналіз наукових джерел, присвячених організації дошкільної освіти в умовах війни, свідчить про домінування уваги вчених до аспектів емоційної стабілізації (Борщ, 2023; Дорожко, 2024; Малихіна, 2024; Туріщева, 2024; Цаплюк, 2024) та покращення результатів навчання (Варяниця, 2023; Журавська, 2024; Купіна, 2022; Сисоєва, 2023; Фроленкова, 2022). Недостатньо висвітленими залишаються аспекти, пов'язані з втратою фізичного здоров'я, змін темпів фізичного розвитку та зниженням рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Ці втрати у сфері фізичного виховання ускладнюють формування ключових компетентностей (рухової та здоров'язбережувальної), визначених Базовим компонентом дошкільної освіти.

Отже, у сучасних кризових умовах виникла необхідність пошуку ефективних освітніх стратегій, здатних мінімізувати втрати у сфері фізичного виховання дошкільників. Актуальність цього питання посилюється в контексті дистанційного та змішаного форматів навчання, просторових обмежень освітнього середовища в укриттях й психологічного дискомфорту.

Теоретичне обґрунтування проблеми. У зарубіжній науковій літературі поняття «освітні втрати» трактується як втрата можливостей здобуття якісної освіти. Вони вказують на безпосередні прогалини у навчальній діяльності: зниженні рівня знань, умінь, навичок і сформованих ставлень, що піддається об'єктивному вимірюванню через аналіз навчальних досягнень (Almahfali, 2022; Ahmed, 2021; Buganovб, 2017; Khan, 2021; Moricovб, 2017; Fernбndez-Cano, 2016; Cervantes-Duarte, 2016). Спираючись на міжнародні моніторингові дослідження, які оцінюють рівень сформованості компетентностей здобувачів освіти, а також чинники, що впливають на ці показники, вітчизняні дослідники наголошують на доцільності розширеного тлумачення даного терміна (Бичко, 2023; Локшина, 2023; Максименко, 2023; Терещенко, 2023; Шпарик, 2023). У контексті повномасштабної війни в Україні освітні втрати набувають багатовимірного характеру: йдеться про знищення освітньої інфраструктури, втрату доступу до освітніх послуг, погіршення якості навчання, психологічні та фізіологічні травми дітей і педагогів, а також руйнування соціальних зв'язків, що є невід'ємною складовою освітнього сере-

довища. Тобто у широкому контексті освітні втрати охоплюють не лише освітній, а й виховний, соціальний, емоційний, психологічний і фізичний компоненти розвитку дитини. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити наслідки переривання освітнього процесу для особистісного становлення здобувача освіти. У вузькому значенні поняття освітніх втрат вказує на безпосередні прогалини у навчальній діяльності: зниженні рівня знань, умінь, навичок і сформованих ставлень, що піддається об'єктивному вимірюванню через аналіз навчальних досягнень.

Згідно з аналітичними даними, масштаби освітніх втрат у дошкільному секторі України, спричинених війною, перевищують усі попередні прогнози. Станом на сьогодні дистанційною або змішаною формами освітнього процесу охоплено відповідно 87 382 та 78 336 дітей дошкільного віку. Такий формат навчання значно обмежує провідний для дошкільного віку вид діяльності – ігрову взаємодію з однолітками, яка виступає ключовим чинником розвитку та забезпечує послідовний перехід до наступного етапу онтогенезу. За результатами психологічних досліджень, проведених в умовах воєнного стану, у щонайменше восьми тисяч дітей дошкільного віку зафіксовано відставання у розвитку соціального інтелекту, низький рівень сформованості соціальних навичок, недостатню емоційну регуляцію, відсутність внутрішньої мотивації до діяльності та труднощі з реалізацією себе як особистості (Бабчук, 2023; Бровчак, 2023; Громов, 2023; Тертична, 2023).

Пропущені сенситивні періоди розвитку, в яких формуються базові життєві компетентності, можуть призвести до стійких і тривалих прогалин, що не компенсуються у подальших етапах навчання. Як наслідок, значна частина дітей розпочинає шкільне навчання без належної підготовки, не досягаючи очікуваного рівня навчальних результатів, визначених освітніми стандартами. Зокрема, вчені прогнозують вплив освітніх втрат на адаптацію дітей до шкільного навчання та зниження навчальних досягнень не лише в початковій, але й у базовій і старшій школі (Сисоєва, 2023). Враховуючи особливу значущість ранніх етапів розвитку, важливим завданням постає створення підтримувального і розвивального освітнього середовища, здатного забезпечити умови для своєчасного і повноцінного формування ключових компетентностей у дітей дошкільного віку не зважаючи на війну.

Аналіз наукових публікацій дозволяє визначити основні фактори, що впливають на психофізичний стан дошкільників у період війни. Найважливішим з них є *недостатня рухова активність*. Ігнорування цієї проблеми призводить до поєднання фізичної та розумової пасивності, що в сучасній психології визначається як «подвійний удар» по психомоторній єдності людини.

В той же час наукова думка полягає в тому що рухова активність в умовах соціальних криз, таких як війна, набуває особливого значення, виконуючи терапевтичну та реабілітаційну функції, сприяючи покращенню фізичного та психологічного стану дітей. Дані Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вказують на її можливість знижувати рівень стресу, покращувати настрій і загальне самопочуття, адже фізичні навантаження зменшують рівень кортизолу, натомість стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну, які покращують настрій, запобігають депресії. Водночас зниження рухової активності дітей призводить до неадекватної реакції на фізичні навантаження, що зумовлює низьку фізичну працездатність, знижує опірність організму до несприятливих чинників, погіршує перебіг хронічних захворювань та ускладнює повноцінне відновлення після хвороб (Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», 2023).

З метою вивчення впливу війни на фізичну активність та здоров'я дітей і молоді Державний інститут сімейної та молодіжної політики за підтримки Міністерства молоді та спорту України, Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» провів у 2023 році комплексне дослідження «Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я». Його ключові результати такі:

– 46% дітей не відвідують заняття фізкультури з початку війни, тоді як до повномасштабного вторгнення цей показник становив лише 15%.

– 7,6% опитаних не мають необхідних умов для занять спортом та руховою активністю.

– лише 22,6% респондентів зазначили, що у їхньому населеному пункті немає обмежень для занять фізичною культурою та спортом.

– 66,6% дітей не відвідують спортивні гуртки, тоді як до 24 лютого 2022 року цей показник складав 37%.

Це підтверджують і наші опитування батьків (понад 200 респондентів), які зазначають, що після завершення онлайн-занять діти переважно займаються пасивною діяльністю, такою як індивідуальні ігри, перегляд відеоконтенту, малювання або конструювання. Дещо вищий рівень рухової активності спостерігається серед дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти. Проте навіть у цих умовах фізична активність не реалізується повною мірою через часті перерви, спричинені повітряними тривогами. У прифронтових регіонах, незважаючи на наявність укриттів, освітній процес

часто скорочується в часі, що обмежує можливості дітей активно і тривало діяти.

Аналіз вітчизняних публікацій свідчить про те, що питання відновлення фізичного здоров'я дошкільників в умовах війни нині залишається недостатньо дослідженим. В окремих наукових доробках (Гагаріна, 2025; Гвоздецька, 2024; Данюк, 2023; Колотова, 2023; Кошель, 2024; Красюк, 2024; Марченко, 2023; Холодова, 2023) звертається увага на труднощі в забезпеченні рухової активності, вказується на провідну роль фізичних вправ у регуляції психоемоційного стану, але це комплексно не розв'язує проблему організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО в сучасних реаліях.

Важливим чинником здоров'я дитини є її *психоемоційний стан*. Українські діти нині знаходяться у постійному дистресі. Батьки фіксують формування негативної харчової звички «заїдання» стресу, що сприяє розвитку надлишкової ваги. Згідно з результатами першого в Україні національного дослідження дитячого ожиріння, проведеного в рамках Європейської ініціативи ВООЗ (COSI) у 2023–2024 роках, її мають майже 23% дітей віком 6–7 років. З них 11,76% страждають на ожиріння. Ці показники свідчать про серйозну проблему, оскільки дитяче ожиріння тісно пов'язане з підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних хвороб, цукрового діабету, порушень опорно-рухового апарату та психічних розладів.

Дослідження також виявило, що понад половини опитаних дітей (54,4%) проводять за електронними пристроями більше 2 годин у будні дні, а у вихідні ця частка зростає до 83,4%. Незважаючи на наявність нормативної бази, що регламентує умови використання цифрових технологій у ЗДО, в сучасних умовах домінування дистанційного навчання дотримання цих норм є ускладненим. *Надмірне та безсистемне споживання інформації* може спричинити зниження розумової продуктивності та порушень емоційної регуляції, негативно вплинути на розвиток опорно-рухового апарату та зір.

Таким чином, постійне перебування дітей дошкільного віку в стані тривожності через воєнні дії, інформатизація ігрової та навчальної діяльності у період дистанційного навчання, малорухливий спосіб життя та незбалансоване харчування суттєво впливають на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Мінімізація цих освітніх втрат вимагає пошуку ефективних рішень щодо організації системного фізичного виховання в умовах зміненого освітнього середовища, яке повинно стати одним із пріоритетних напрямів у забезпеченні цілісного розвитку дитини в воєнний час.

Методологія та методи. В процесі дослідження окресленої проблеми використовувався аналіз та узагальнення вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, результатів соціологічних досліджень, ініційованих міжнародними організаціями та МОН України, даних анкет батьків, педагогів та психологів дошкільних закладів Дніпропетровської, Запорізької, Харківської областей.

Результати та дискусії. Індикаторами оцінки освітніх втрат у сфері фізичного виховання ми вважали показники фізичного розвитку (зріст, вага); стан здоров'я (індекс захворювань на гострі респіраторні вірусні інфекції; хронічні захворювання), розвиток фізичних якостей та працездатність дитини.

Результати обстеження дітей старшого дошкільного віку у вересені 2024–2025 навчального року в ЗДО м. Нікополь та м. Золочів були доповнені даними, отриманими від інструкторів із фізичного виховання та вихователів ЗДО, які функціонують у змішаному режимі в містах Кривий Ріг, Дніпро та Харків. Отримані дані були зіставлені з результатами аналогічного обстеження, проведеного у 2021–2022 навчальному році, тобто у передвоєнний період. Узагальнені середньостатистичні показники представлені у таблиці 1.

Аналіз даних, представлених у таблиці 1, свідчить про загальну тенденцію до погіршення ключових показників фізичного стану та здоров'я дітей дошкільного віку навіть у порівнянні з показниками періоду пандемії. Зафіксовано зниження рівня фізичної підготовленості, ослаблення функціональних можливостей серцево-судинної системи, а також низькі показники базових фізичних якостей. Таким чином, переживання ситуації війни є секвенційною (повторюваної) травмою, яка позначається на психофізичному стані дітей дошкільного віку.

У контексті нашого дослідження компенсація освітніх втрат розглядається як адаптація змісту та методів фізичного виховання до змінених освітніх умов, зумовлених впровадженням змішаного формату навчання. Це передбачає організацію рухової діяльності дітей не лише у традиційному просторі (спортивні зали, майданчики), а й в альтернативному – в укриттях.

До основних стратегічних напрямів мінімізації освітніх втрат у сфері фізичного виховання віднесено: *систематичний моніторинг психофізичного стану дітей, впровадження заходів з регуляції негативних психоемоційних реакцій, зміна форми проведення фізкультурних занять та доповнення освітніх програм вправами, адаптованими до виконання в обмежених умовах укриття.*

У рамках щоденного моніторингу психоемоційного стану дошкільників реалізовувався комплекс заходів, спрямованих на оперативне виявлення емоційних змін та формування навичок саморефлексії. Зокрема, передбачалося проведення індивідуальних бесід з бать-

Таблиця 1

Показників здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості старших дошкільників в довоєнний час та в період війни

Показники	вересень 2021р	вересень 2024 р.	Зафіксована тенденції
Показники фізичного розвитку			
Зріст	115,2 ± 1,3	110,5 ± 1,6	Невелике зниження середніх показників зросту
Вага	21,4 ± 0,9	22,1 ± 1,1	Незначне збільшення ваги через зниження фізичної активності або «заїдання» стресу
Показники фізичної працездатності (проба Мартіне — Кушелевського)			
ЧСС у спокої (уд./хв)	88,4 ± 2,1	90,2 ± 2,4	Відповідає віку
ЧСС після навантаження (уд./хв)	140,7 ± 3,6	149,8 ± 2,2	Підвищення ЧСС більше ніж на 50% свідчить про негативну реакцію на фізичне навантаження, низький рівень витривалості
Час відновлення ЧСС після навантаження	2хв 07с ± 0,15с	3хв 23с ± 0,42с	Збільшення часу відновлення вказує на зниження адаптаційних можливостей організму до фізичного навантаження
Показники захворюваності			
Частота ГРВІ за рік	3,1 ± 0,5	4,2 ± 0,7	Збільшення захворюваності через ослаблення імунітету, ймовірно на фоні стресових факторів
Індекс захворюваності	0,74	0,71	
Загострення хронічних захворювань (у %)	10,7	18,5	Збільшення через малорухливість та стрес
Показники рухової активності			
Тривалість рухового компоненту (в годинах)	4,87	2,65	Зниження рухової активності через зміну умов життя (заняття і ігри в групах, в укриттях, зменшення часу на прогулянки)
Показники фізичної підготовленості			
Біг на 10 м (с)	3,9 ± 0,2	4,5 ± 0,12	Зниження показників фізичних якостей відносно гігієнічних норм, затверджених в Україні
Човниковий біг (с)	11,7 ± 0, 16	14,5 ± 0,22	
Стрибок у довжину з місця (см)	104,5 ± 2,4	92,6 ± 3,6	
Стійка на одній нозі (с)	7,1 ± 0,4	9,8 ± 0,5	
Метання сильнішою рукою (м)	8,9 ± 0,59	6,3 ± 0,31	
Нахил тулуба вперед (см) – гнучкість	5,3 ± 0,2	4,6 ± 0,5	

ками, під час яких з'ясовувались особливості настрою дитини, її самопочуття, реакції на процес підготовки до відвідування закладу дошкільної освіти. Окрім того, для оцінки дітьми власного емоційного стану використовувався стенд «Мій настрій», де кожна дитина щоденно обирала смайлик, що найбільш точно відображав її емоції (із супровідним зверненням: «Прислухайся до себе: який у тебе настрій?»). Це дозволяло візуалізувати колективну емоційну атмосферу в групі. Періодично проводився аналіз емоційного фону групи, зокрема з дітьми обговорювалися випадки переважання негативних емоцій, розглядалися шляхи їх подолання. Подібні практики не лише забезпечували системне відстеження психоемоційного стану кожного вихованця, але й сприяли розвитку емпатії, емоційного інтелекту та формуванню навичок взаємопідтримки в дитячому колективі.

Для стабілізації емоційного фону та підвищення рівня психоемоційного комфорту впроваджувалися практики, рекомендовані у спеціальному проєкті UNICEF Ukraine «Гратись і не боятись». Зокрема, використовувалися тілесно-орієнтовані ігри, дихальні вправи, ритмічні руханки та римівки, які активізували сенсомоторну сферу, сприяли відновленню відчуття безпеки, тілесної цілісності та контролю над власними емоціями. Це також сприяло руховому розвитку: діти імітували рухи тварин із варіативною амплітудою, здійснювали кон-

троль за диханням, вчилися розслабленню м'язів тощо.

Оцінюючи позитивний вплив тілесно-орієнтованих практик, слід зазначити, що їх можливості в плані рухової активності залишаються недостатніми. У зв'язку з цим постає необхідність пошуку ефективних педагогічних рішень, здатних компенсувати освітні втрати саме в руховій діяльності дітей дошкільного віку.

Аналіз зарубіжного досвіду засвідчив, що однією з найбільш поширених практик є пролонгація освітнього процесу за рахунок збільшення кількості занять. Однак зазначений підхід є малоефективним і навіть потенційно шкідливим у контексті навчання дітей дошкільного віку, особливо за умов воєнного стану. Часті повітряні тривоги, необхідність перебування в укриттях, нестабільний емоційний фон дітей та обмеженість просторових ресурсів унеможливлюють реалізацію інтенсивного освітнього навантаження без ризику для психофізичного благополуччя дитини. З урахуванням зазначеного, було визначено два оптимальних підходи до компенсації освітніх втрат у руховій діяльності: *пріоритет інтегрованого навчання та адаптація змісту фізичного виховання до умов обмеженого простору.*

Перший підхід виявляється ефективним як для офлайн-навчання, так і для дистанційного формату. Дослідження українських науковців (Гавриш, 2019; Кіндрат, 2013; Крутій, 2018; Нікітіна, 2021) демонструють можливість використання фізичного виховання як основи або складової інтегративного процесу завдяки системним зв'язкам між окремими компонентами діяльності: розумовими, сенсорними та моторними. Така форма навчання дозволяє забезпечити цілісність освітнього процесу та створює умови для природного включення фізичної активності у різні види освітньої діяльності.

У процесі дослідження нами були виокремлені такі ключові методичні умови проведення інтегрованих занять:

1. Цільова спрямованість занять. Інтегровані заняття мають бути орієнтовані на комплексне розв'язання завдань фізичного розвитку, формування пізнавальної активності та розвиток особистісних якостей дитини, що сприяє гармонійному формуванню всіх компонентів дошкільної зрілості.

2. Сюжетна організація заняття та використання ігрових технологій. Заняття повинні мати сюжетну побудову з використанням елементів імітації, гри, прийомів театралізації, що підвищує мотивацію до виконання фізичних та інтелектуальних завдань і відповідає вимогам інтегративної педагогіки.

3. Варіативність і динамічність діяльності. Фізичні вправи слід комбінувати з іншими видами активності, зокрема: інтегрувати з математичними та природничими завданнями (рахунок у русі, зміна характеру рухів у відповідь на сигнал чи зображення тварин), вправами на розвиток уваги, пам'яті, мислення (запам'ятовування та відтворення об'єктів з навколишнього середовища); поєднувати з музично-ритмічними елементами (ігри зі співом, ритмічні вправи під музику); застосовувати рухову інтерпретацію художніх текстів (імітація дій героїв віршів, передача ритму рухом) тощо.

4. Співпраця фахівців. Необхідною умовою є координація роботи вихователя з іншими учасниками освітнього процесу – інструктором з фізичного виховання, музичним керівником, практичним психологом – з метою досягнення єдності у вимогах до дітей та забезпечення міждисциплінарного підходу до освітньої взаємодії.

Другий підхід передбачає розширення навчального змісту за рахунок фізичних вправ, спеціально адаптованих для виконання в укриттях. Йдеться про рухливі ігри з мінімальною амплітудою, стретчинг, дихальну та кінезіологічну гімнастику, вправи на статичну рівновагу, на довільну регуляцію м'язового тонусу, вправи в координаційному квадраті.

З метою ефективного використання часу та простору укриття доцільно ігри та вправи проводити в підгрупах: одна підгрупа бере участь у руховій діяльності, тоді як інші залучаються до настільних ігор, малювання, lego-конструювання тощо. Такий підхід забезпечує баланс між фізичним і когнітивним навантаженням та дозволяє варіювати інтенсивність занять відповідно до індивідуальних потреб дітей. Ефективною формою роботи в обмеженому просторі є створення і використання «тихих тренажерів» (наклеєні на стіну силуети дитячих долонь, стоп і кольорових смужок, призначених для виконання вправ з «ходьби» долонями та стопами й підстрибування; планшет із тканини з паєтками, які змінюють колір залежно від напряму руху пальців – мав переважно сенсорно-релаксаційне призначення).

У результаті контрольного зрізу, проведеного через півроку після впровадження стратегій мінімізації освітніх втрат у базових закладах дошкільної освіти, було зафіксовано позитивні зміни в більшості досліджуваних показників. Зокрема, спостерігалося природне збільшення зросту, що, на нашу думку, відбулося за рахунок «витягування», яке за стандартними законами зростання дітей припадає на вік 5-6 років; маса тіла дещо зменшилася, а це, ймовірно, пов'язано з інтенсивним ростом у зазначеному віковому періоді.

Фізіологічні реакції на фізичне навантаження стабілізувалися: середнє збільшення частоти серцевих скорочень після навантаження становило 48–52%, а відновлення до

початкового рівня відбувалося менш ніж за три хвилини; в середньому на одну годину збільшилася тривалість рухового компоненту.

Проте деякі показники залишилися без суттєвих змін. Зокрема, рівень захворюваності не зменшився, але спостерігалося зниження кількості загострень хронічних захворювань у 38,8% дітей. Аналіз фізичних якостей показав позитивну динаміку, хоча деякі показники залишаються нижчими за вікові норми. Так, результати човникового бігу покращилися з 14,5±0,22 сек до 11,7±0,26 сек; стрибка в довжину з місця зросли з 92,6±3,6 см до 101,6±4,2 см; показники гнучкості збільшилися на третину, а час стояння на одній нозі зріс майже в п'ять разів – з 6,8±0,5 сек до 28±0,3 сек. Такі результати можна пояснити широким застосуванням вправ на координацію рухів, стрибкових вправ (особливо з обтяженням), елементів стретчингу та вправ на статичну рівновагу. Крім того, впровадження вправ на релаксацію сприяло формуванню в дітей навичок саморегуляції психоемоційного стану.

Висновки. У контексті викликів, пов'язаних із війною в Україні, особливої актуальності набуває проблема компенсації освітніх втрат у сфері фізичного виховання дошкільників. Наше дослідження підтверджує, що ці втрати мають комплексний характер і включають зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення соматичного здоров'я та емоційного стану дітей.

До основних стратегій, здатних мінімізувати освітні втрати у сфері фізичного виховання, віднесено систематичний моніторинг психофізичного стану дітей, впровадження заходів з регуляції негативних психоемоційних реакцій, інтегроване навчання, яке орієнтоване на комплексне розв'язання завдань фізичного розвитку, формування пізнавальної активності та розвиток особистісних якостей дитини, а також доповнення освітньої програми вправами, адаптованими до виконання в обмежених умовах укриття.

Результати експериментальної перевірки впроваджених педагогічних стратегій вказують на покращення психоемоційного стану, показників розвитку фізичних якостей, стабілізацію реакції організму на фізичне навантаження. Це доводить, що навіть за складних умов організації освітнього процесу можна забезпечити відносно якісну організацію рухової діяльності. Проте досягти відповідних віку показників складно. Якщо з цієї позиції порівняти стан війни і пандемію, то в другому випадку карантин не позбавляв дітей відвідування ЗДО, фізкультурно-оздоровча робота проводилася в системі. Тому пошук ефективних шляхів збереження здоров'я дітей, які виховуються у воєнний час, є проблемою кожного науковця і кожного практика. Наша спроба – це тільки одна сходинка до виховання здорової нації в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивчені та оцінці довгострокових змін у фізичному здоров'ї, когнітивному розвитку та емоційній сфері дітей, які пережили воєнні дії в умовах обмеженої рухової активності; доцільним є створення інструментів для регулярного моніторингу психофізичного стану дошкільників в умовах надзвичайних ситуацій, що дозволить своєчасно виявляти освітні втрати та формувати ефективні стратегії їх компенсації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бичко Г., Терещенко В. Навчальні втрати: сутність, причини, наслідки та шляхи подолання. Київ: Український центр оцінювання якості освіти, 2023. URL: https://testportal.gov.ua//wp-content/uploads/2023/04/Learning-losses_Ukraine.pdf (дата звернення: 15.04.2023).

2. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія. 2023.* Випуск 1. С. 47-51. URL : http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/ article/view/193/279 (дата звернення: 12.04.2023).

3. Buganová K., Moricová B. Innovation of education in risk and crisis management. *Turkish Online Journal of Educational Technology.* 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/356682464_INNOVATION_OF_EDUCATION_IN_RISK_AND_CRISIS_MANAGEMENT (дата звернення: 16.04.2025).

4. Варяниця Л. О. Шляхи подолання освітніх витрат у закладах дошкільної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 64, т. 2. С. 148–153. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/64/part_2/28.pdf (дата звернення: 11.04.2025).

5. Гагаріна Н. П. Безпечне освітнє середовище в закладі дошкільної освіти: важливі аспекти в організації та збереженні здоров'я дошкільників. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2025. №217. С. 195–201. URL: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-217-195-201 (дата звернення: 17.04.2024).

6. Глушко О. З., Джурило А. П., Кравченко С. М. та ін. Освітні втрати: термінологічний дискурс і з використанням зарубіжного досвіду. *Діагностика та компенсація освітніх втрат у загальній середній освіті України* : методичні рекомендації / кол. автор.; за заг. ред.. О. М. Топузова; Київ : Педагогічна думка, 2023. 187 с. DOI https://doi.org/10.32405/978-966-644-736-7-2023-190. (дата звернення: 15.04.2025).

7. Данюк В., Колотова О. Профілактично-оздоровча робота закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Інноваційні процеси в дошкільній освіті: теорія, практика, перспективи*: зб. наукових праць. / за заг. ред.: О. А. Сорочинської, О. С. Олійник. Житомир: ФОП Левковець, 2023. URL: http://eprints.zu.edu.ua/36875/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%202023%20_18.05.2023.pdf#page=135 (дата звернення: 19.04.2025).

8. Дорожко І., Малихіна О., Туріщева Л. Створення психологічно безпечного середовища закладу дошкіль-

ної освіти в умовах сучасних викликів. *Дошкільна освіта в сучасному освітньому просторі: актуальні проблеми, досвід, інновації* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 18 квіт. 2024 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2024. С. 76–79. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/15376 (дата звернення: 12.04.2025).

9. Журавська О. Організація освітнього процесу у ЗДО в умовах війни. *Дошкільна освіта: проблеми, пошуки, інновації*. 2024. С. 185–192. URL: http://surl.li/mcpusk (дата звернення: 11.04.25).

10. Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні: проект ЮНІСЕФ. 2023. URL: https://mon.gov.ua/news/pershi-rezultati-realizatsii-proektu-yunisef-iz-pidtrimki-doshkilnoi-osviti-ukraini (дата звернення: 12.04.2025).

11. Khan M. J., Ahmed J. Child education in the time of pandemic: Learning loss and dropout. *Children and Youth Services Review*. 2021. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8554110/pdf/main.pdf (дата звернення: 16.04.2025).

12. Красюк Л., Гвоздецька С., Гавришко С. Особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану в Україні. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 2(20). С. 712–725. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/view/9181/9231 (дата звернення: 19.04.25).

13. Локшина О., Джурило А., Максименко О., Шпарик О. До питання про навчальні втрати: термінологічний концепт у сучасному науково-педагогічному дискурсі. *Український Педагогічний журнал*. 2023. № 2. С. 6–18. DOI: https://doi.org/10.32405/2411–1317–2023–2–6–18 (дата звернення: 15.04.2025).

14. Machel G. The impact of armed conflict on children. UNICEF. 1996. URL:www.unicef.org/graca/ (дата звернення: 16.04.2025).

15. Muthanna A., Almahfali M. and Haider A. The Interaction of War Impacts on Education: Experiences of School Teachers and Leaders. *Education Sciences*. 2022. № 12. URL: https://www.mdpi.com/2227-7102/12/10/719 (дата звернення: 16.04.2025).

16. Рівень залученості дітей та молоді до рухової активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я. *Соціологічне дослідження*. Державний інститут сімейної та молодіжної політики, Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». 2023. URL: https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidz hennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/ (дата звернення: 19.04.2025).

17. Сисоєва С. О. Освітні втрати у дошкільній освіті : негативний прогноз для подальшого навчання. *Діагностика та компенсація освітніх втрат у загальній середній освіті України* : методичні рекомендації / кол. автор.; за заг. ред.. О. М. Топузова; Київ : Педагогічна думка, 2023. 187 с. DOI https://doi.org/10.32405/978-966-64-736-7-2023-190 (дата звернення: 11.04.2025).

18. Тертична Т. Д., Бровчак Л. С., Громов Є. В., Бабчук Ю. М. Освіта як засіб покращення емоційного стану внутрішньо переміщених українських дітей в умовах війни. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems,* 2023. № 69, С. 91–99. URL: https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-69-91-99 (дата звернення: 12.04.2025).

19. Cervantes-Duarte, L., Fernández-Cano A. Impacto de los conflictos armados sobre la educación y sus agentes. Revista Electrónica Educare, 2016. vol. 20, no. 3, pp. 238-261 [in Spanish]. URL: https://www.redalyc.org/journal /1941/194146862012/html/ (дата звернення: 16.04.2025).

REFERENCES:

20. Bychko, H. & Tereshchenko, V. (2023). Navchalni vtraty: sutnist, prychyny, naslidky ta shliakhy podolannia [Learning losses: essence, causes, consequences and ways to overcome] Kyiv: Ukrainskyi tsentr otsiniuvannia yakosti osvity [in Ukrainian]. URL: https://testportal.gov.ua//wp-content/uploads/2023/04/Learning-losses_Ukraine.pdf

21. Borshch, K. K. (2023). Osoblyvosti proiavu stresu sered ditei v umovakh viiny. [Features of stress manifestation among children during wartime]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University, Psychology Series.* S. 47–51 [in Ukrainian]. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/ article/view/193/279

22. Buganová, K., Moricová B. (2017). Innovation of education in risk and crisis management. *Turkish Online Journal of Educational Technology* [in English]. URL: https://www.researchgate.net/publication/356682464_INNOVATION_OF_ EDUCATION_IN_RISK_AND_CRISIS_MANAGEMENT

23. Varianytsia, L. O. (2023) Shliakhy podolannia osvitnikh vytrat u zakladakh doshkilnoi osvity [Ways to overcome educational losses in preschool educational institutions.]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative Pedagogy*. Vyp. 64, t. 2. S. 148–153. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/64/part_2/28.pdf [in Ukrainian].

24. Haharina, N. P. (2025). Bezpechne osvitnie seredovyshche v zakladi doshkilnoi osvity: vazhlyvi aspekty v orhanizatsii ta zberezhenni zdorovia doshkilnykiv [Safe educational environment in preschool institutions: important aspects of organization and health preservation of preschoolers]. *Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky – Scientific Notes. Pedagogical Sciences Series.* №217. С. 195–201 [in Ukrainian]. URL: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-217-195-201

25. Hlushko, O. Z., Dzhurylo, A. P., Kravchenko, S. M. ta in. (2023). Osvitni vtraty : terminolohichnyi dyskurs i z vykorystanniam zarubizhnoho dosvidu [Educational losses: terminological discourse and foreign experience]. *Diahnostyka ta kompensatsiia osvitnikh vtrat u zahalnii serednii osviti Ukrainy: metodychni rekomendatsii – Diagnosis and compensation of educational losses in general secondary education in Ukraine: methodological recommendations* / kol. avtor.; za zah. red. O. M. Topuzova; Kyiv : Pedahohichna dumka, 187 c. [in Ukrainian]. DOI https://doi.org/10.32405/978-966-644-736-7-2023-190.

26. Daniuk, V., Kolotova, O. (2023). Profilaktychno-ozdorovcha robota zakladu doshkilnoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Preventive and health-improving work of preschool institutions during martial law]. *Innovatsiini protsesy v doshkilnii osviti: teoriia, praktyka, perspektyvy – Innovative Processes in Preschool Education: Theory, Practice, Prospects*: zb. naukovykh prats. / za zah.

red.: O.A. Sorochynskoi, O.S. Oliinyk. Zhytomyr: FOP Levkovets [in Ukrainian]. URL: http://eprints.zu.edu.ua/36875/1/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%202023%20_18.05.2023.pdf#page=135

27. Dorozhko, I., Malykhina, O., Turishcheva, L. (2024). Stvorennia psykholohichno bezpechnoho seredovyshcha zakladu doshkilnoi osvity v umovakh suchasnykh vyklykiv [Creating a psychologically safe environment in preschool institutions under modern challenges]. *Doshkilna osvita v suchasnomu osvitnomu prostori: aktualni problemy, dosvid, innovatsii – Preschool Education in the Modern Educational Space: Actual Problems, Experience, Innovations*: materialy I Vseukr. nauk.-prakt. konf., Kharkiv, 18 kvit. 2024 r. Kharkiv. nats. ped. un-t im. H. S. Skovorody. Kharkiv, S. 76–79 [in Ukrainian]. URI: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/15376

28. Zhuravska, O. (2024). Orhanizatsiia osvitnoho protsesu u ZDO v umovakh viiny [Organization of the educational process in preschool institutions during wartime.]. *Doshkilna osvita: problemy, poshuky, innovatsii – Preschool Education: Problems, Searches, Innovations*. S. 185–192 [in Ukrainian]. URL: http://surl.li/mcpusk.

29. Zabezpechennia bezperervnosti navchannia ta rozvytku ditei doshkilnoho viku v umovakh kryzy v Ukraini [Ensuring continuity of learning and development for preschool children in crisis conditions in Ukraine:]: proekt YuNISEF – UNICEF project. 2023 [in Ukrainian]. URL: https://mon.gov.ua/news/pershi-rezultati-realizatsii-proektu-yunisef-iz-pidtrimki-doshkilnoi-osviti-ukraini

30. Khan, M. J., Ahmed, J. (2021). Child education in the time of pandemic: Learning loss and dropout. Children and Youth Services Review. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8554110/pdf/main.pdf [in English].

31. Krasiuk, L., Hvozdetska, S., Havryshko, S. (2024). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia ditei molodshoho shkilnoho viku v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [Features of physical education of younger school-age children during martial law in Ukraine.]. *Aktualni pytannia u suchasnii nautsi – Actual Problems in Modern Science]*. № 2(20). S. 712–725 [in Ukrainian]. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/view/9181/9231

32. Lokshyna, O., Dzhurylo, A., Maksymenko, O., Shparyk, O. (2023). Do pytannia pro navchalni vtraty: terminolohichnyi kontsept u suchasnomu naukovo-pedahohichnomu dyskursi [On the issue of learning losses: terminological concept in modern scientific and pedagogical discourse.]. *Ukrainskyi Pedahohichnyi zhurnal – Ukrainian Pedagogical Journal.* № 2. S. 6–18 [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.32405/2411–1317–2023–2–6–18

33. Machel, G. (1996). The impact of armed conflict on children. UNICEF [in English]. URL: www.unicef.org/graca/

34. Muthanna, A., Almahfali, M. and Haider, A. (2022). The Interaction of War Impacts on Education: Experiences of School Teachers and Leaders. *Education Sciences*. № 12. [in English]. URL: https://www.mdpi.com/2227-7102/12/10/719

35. Riven zaluchenosti ditei ta molodi do rukhovoi aktyvnosti ta vplyv sportu na fizychne i mentalne zdorovia [Level of children's and youth's engagement in physical activity and the impact of sports on physical and mental health.]. *Sotsiolohichne doslidzhennia – Sociological study*. Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky, Vseukrainskyi tsentr fizychnoho zdorovia naselennia «Sport dlia vsikh». 2023 [in Ukrainian]. URL: https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/

36. Sysoieva, S. O. (2023). Osvitni vtraty u doshkilnii osviti : nehatyvnyi prohnoz dlia podalshoho navchannia [Educational losses in preschool education: negative forecast for further learning.]. *Diahnostyka ta kompensatsiia osvitnikh vtrat u zahalnii serednii osviti Ukrainy : metodychni rekomendatsii – Diagnosis and compensation of educational losses in general secondary education in Ukraine: methodological recommendations]* / kol. avtor.; za zah. red.. O. M. Topuzova; Kyiv : Pedahohichna dumka, 187 s. [in Ukrainian]. DOI https://doi.org/10.32405/978-966-644-736-7-2023-190

37. Tertychna, T. D., Brovchak, L. S., Hromov, Ye. V., Babchuk, Yu. M. (2023). Osvita yak zasib pokrashchennia emotsiinoho stanu vnutrishno peremishchenykh ukrainskykh ditei v umovakh viiny [Education as a means of improving the emotional state of internally displaced Ukrainian children during war]. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems* [in Ukrainian]. URL: https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-69-91-99

38. Cervantes-Duarte, L., Fernández-Cano, A. (2016). Impacto de los conflictos armados sobre la educación y sus agentes. Revista Electrónica Educare, vol. 20, no. 3, pp. 238–261 [in Spanish]. URL: https://www.redalyc.org/journal/1941/194146862012/html/

Стаття надійшла до редакції 30.04.2025.
The article was received 30 April 2025.