

УДК 373.2.091.33-027.22:796.2

DOI: 10.31499/2307-4914.2(32).2025.345839

## МІСЦЕ, РОЛЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ОЗДОРОВЧО-ВАЛЕОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Наталія Лісневська**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти, Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка.

ORCID: 0000-0001-7910-7932

E-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

*У статті акцентується увага на тому, що рухливі ігри здатні не тільки навчати і розвивати дітей, але й покращити рівень їх здоров'я. У відповідності до завдань з валеологічної освіти дітей наводяться приклади рухливих ігор валеологічного змісту для молодшого, середнього і старшого дошкільного віку на формування культурно-гігієнічних навичок, загартування та рухову активність, профілактику захворювань, формування емоційного благополуччя, важливості медицини та лікарів, здорового харчування, розвиток фізичних якостей, емоційне здоров'я та психологічне розвантаження, будову внутрішніх органів і частин тіла.*

**Ключові слова:** рухливі ігри; валеологія; валеологічна освіта; валеологічна робота; здоров'я дітей дошкільного віку; оздоровчо-валеологічна діяльність; здоровий спосіб життя; збереження і зміцнення здоров'я.

## PLACE, ROLE AND FEATURES OF ACTIVE GAMES APPLICATION IN HEALTH-VALEOLOGY ACTIVITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

**Nataliia Lisnevskia**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Preschool Education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-7910-7932

E-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

*The article states that preschool age is an important period for the formation, development, and upbringing of preschool children. It is noted that it is during the preschool period the foundation for physical and mental development, as well as for the formation, preservation, and strengthening of health, is laid in children. It is noted that recently, as a result of distance learning and changes in the country, the health of children has significantly deteriorated. Attention is focused on the fact that health and valeological activities have a positive effect on the mental and physical development of preschoolers, and most importantly, on the preservation and strengthening of their health. It is emphasized that various types of active games can not only teach and develop children, but also improve their health. It is noted that the role, place, and content of active games in health and wellness activities have not been sufficiently researched. Attention is drawn to the fact that active games are an important means of physical education for preschool children, which, unfortunately, are widely used only in physical education. The place and role of active games in improving the functioning of all systems of the children's body, hardening, strengthening the health of preschoolers, and forming their interest in an active lifestyle are revealed. The tasks of health education for children are outlined.*

*Examples of active games for younger, middle, and older preschoolers are provided with the aim of consolidating, improving, and deepening their acquired valeological knowledge, practical skills, and abilities. Examples of active games with a health-related content for children of different ages are given for the formation of cultural and hygienic skills, hardening and physical activity, disease prevention, the formation of emotional well-being, the importance of medicine and doctors, the importance of healthy nutrition, hardening and development of physical qualities, emotional health, and psychological relief, the structure of internal organs and body parts.*

**Keywords:** active games; valeology; valeological education; valeological work; health of preschool children; health-valeological activities; healthy lifestyle; preserving and strengthening of health.

Дошкільне дитинство є важливим періодом для становлення, розвитку і виховання дітей дошкільного віку. Саме в цей період відбувається закладання фундаменту не тільки для їх психічного розвитку, але й для фізичного, а також для формування, збереження і зміцнення в них здоров'я. Ураховуючи реалії сьогодення, коли діти змушені перебувати на дистанційному навчанні, останнє є вкрай важливим. Унаслідок частого перебування за комп'ютером у дітей дошкільного віку спостерігаються погіршення зору, постави, роботи опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної, нервової і травної систем. Крім того, низька рухова активність призводить до того, що в дітей не задовольняється їх природня потреба в рухах і це негативно відбивається не тільки на стані здоров'я, але й на психічному розвитку.

Виходячи з цього необхідно урізноманітнити діяльність дошкільників, акцентуючи увагу на оздоровчо-валеологічній діяльності, як такій, яка позитивно впливає на їх психічний і фізичний розвиток, а головне – на збереження і зміцнення здоров'я. Уважаємо, що рухливі ігри різноманітного характеру здатні не тільки навчати і розвивати дітей, але й покращити рівень їх здоров'я.

У науковій літературі знаходимо доробки, які присвячені важливості рухливих ігор: в оздоровчій діяльності школярів (Л. Прийменко, А. Гученко, А. Шматкова) [3], у формуванні фізичних якостей дітей дошкільного віку (А. Залізник) [2], у розвитку рухової активності дітей дошкільного віку (Н. Черепаня, Н. Русин) [4]. Хоча важливість рухливих ігор для фізичного розвитку дітей дошкільного віку давно доведена, однак їх роль, місце і зміст в оздоровчо-валеологічній діяльності недостатньо досліджено.

Мета статті – розкрити роль, місце та особливості застосування рухливих ігор в оздоровчо-валеологічній діяльності дітей дошкільного віку.

Рухливі ігри – важливий засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку. Переважна їх більшість застосовується саме у фізичному вихованні дітей і спрямована на розвиток у них фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості і швидкості) та основних рухів (ходьби, бігу, метання, стрибків, вправ з рівноваги). Однак у сучасних умовах з метою оздоровлення, навчання і розвитку дошкільників рухливі ігри можна застосовувати, окрім фізичної культури, у валеологічній діяльності, урізноманітнюючи їх зміст.

Можна виділити такі напрями застосування рухливих ігор: для розвитку та удосконалення фізичних якостей; для розвитку та удосконалення основних рухів; для удосконалення вмінь і закріплення навичок спортивних ігор і вправ; з патріотичною метою (народні); у туристичній діяльності; в оздоровчо-валеологічній діяльності. Останній напрям розглянемо більш детально.

Варто відмітити, що зазвичай в оздоровчій діяльності рухливі ігри застосовуються не тільки для розвитку фізичних якостей й удосконалення рухових

навичок, але й для покращення роботи всіх систем організму дітей, а також для загартування. Крім того, вони є важливим інструментом для зміцнення здоров'я дошкільників, формування в них інтересу до активного способу життя. Вони інтегруються в освітній процес через різні форми валеологічної роботи: через заняття, прогулянки, спостереження, досліди, сприяючи гармонійному фізичному, соціальному та емоційному розвитку дітей.

Головна умова використання рухливих ігор є відповідність віку дітей та їхнім фізичним можливостям. Важливо чергувати ігри різної інтенсивності, щоб уникнути перевтоми. Це робить оздоровчо-валеологічну діяльність захопливою та ефективною для дошкільнят.

Валеологія – це наука про те, як бути здоровим. Вперше дане поняття було введено І. Брехманом у 1982 році, а перша його книга з валеології вийшла в 1987 р. З тих пір вона почала активно розвиватись. Останні 20 років валеологія набула статусу важливої і була впроваджена для обов'язкового вивчення як у дошкільних закладах, так і в школах.

У закладі дошкільної освіти валеологічна діяльність є важливою ланкою освітнього процесу. Регулярними та обов'язковими є заняття з валеології, які повинні проводитись один раз на тиждень. Окрім цього протягом тижня з дітьми можна проводити досліди валеологічного характеру, фітотерапію, валеологічні ігри, спостереження тощо.

Урізноманітнити зміст валеологічної роботи можна завдяки рухливим іграм валеологічного характеру. Вони є важливим інструментом валеологічного виховання, оскільки сприяють фізичному, психічному і соціальному розвитку дошкільників і допомагають формувати в дітей основи здорового способу життя, усвідомленого ставлення до власного здоров'я, навчають правилам гігієни та безпеки, що є головною метою валеології. Такі ігри закріплюють у дітей вміння і навички сформовані на заняттях з валеології, допомагають їм довести навичку до автоматизму і вільного застосування її в повсякденному житті.

Зміст рухливих ігор для дітей дошкільного віку повинен змінюватись у відповідності до їх віку: для дітей молодшого дошкільного віку прості, нескладні ігри з одним-двома завданням; діти середнього віку можуть вже виконувати більш складні рухові дії, зміст ігор можна дещо ускладнити; для дітей старшого дошкільного віку рухливі ігри можна добирати з декількома завданнями, складні за змістом і використовувати декілька її варіантів.

Завданнями валеологічної освіти є: *сформувати в дітей знання про здоров'я людини; сформувати в дітей валеологічну свідомість, дбайливе ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших; виховувати в дітей мотивацію на ведення здорового способу життя; сформувати в дітей практичні вміння і навички щодо збереження як власного здоров'я, так і близьких; виховувати в дітей бажання брати активну участь в оздоровленні себе, інших людей (близьких і рідних)* [1].

Виходячи з цих завдань будуть добиратись і рухливі ігри з метою закріплення, удосконалення і поглиблення отриманих валеологічних знань, практичних умінь і навичок у дітей.

Рухливі ігри для найменших мають бути простими, емоційними та спрямованими на формування базових уявлень про здоров'я. У цьому віці діти

найкраще сприймають інформацію через наслідування, тому в іграх слід використовувати прості сюжети та образи.

Пропонуємо приклади рухливих ігор валеологічного змісту для дітей молодшого дошкільного віку (3–4 роки).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на формування культурно-гігієнічних навичок:*

- «Миємо ручки» (мета: закріпити правила миття рук).

- «Корисна тарілочка» (мета: вчити дітей розрізняти корисні продукти, формувати інтерес до здорового харчування).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на загартування та рухову активність:*

- «Сонечко і дощик» (мета: привчити дітей до рухливої активності на свіжому повітрі).

- «Допоможемо овочам» (мета: розвивати фізичні якості, вчити допомагати дорослим).

- «Ми – здорові діти» (мета: загальне зміцнення організму через фізичну активність, формування позитивного ставлення до здоров'я).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на профілактику захворювань:*

- «Зайчики-стрибайчики» (мета: зміцнення імунітету через рухову активність, вчити дітей імітувати рухи тварин).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на формування емоційного благополуччя:*

- «Сміємося і сумуємо» (мета: вчити дітей розрізняти емоції, сприяти емоційному розвантаженню).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на закріплення знань про будову і користь внутрішніх органів та частин тіла:*

- «Покажи, де живе?» (мета: познайомити дітей з розташуванням основних частин тіла та органів у ігровій формі).

- «Наші помічники» (спрощений варіант) (мета: вчити дітей, які функції виконують різні частини тіла, розвивати органи чуття).

- «Серце стукає» (мета: познайомити з поняттям серця, його розташуванням і функцією, вчити відчувати власне тіло).

У середньому дошкільному віці дії дітей стають більш скоординованими, зміст ігор ускладнюється, а валеологічна робота може бути глибшою та інтегрованою. У цьому віці можна закріплювати навички гігієни, розповідати про корисні та шкідливі звички, розвивати емоційну сферу.

*Рухливі ігри валеологічного змісту про важливість медицини та лікарів:*

- «Лікар Айболить» (мета: ознайомити дітей з професією лікаря, показати, що він допомагає хворим, зняти страх перед візитами до лікаря).

- «Швидка допомога» (мета: розвивати швидкість, увагу та вміння орієнтуватися у просторі).

Пропонуємо приклади рухливих ігор валеологічного змісту для дітей середнього дошкільного віку (4–5 років).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на формування культурно-гігієнічних навичок:*

- «Королева чистоти» (мета: закріпити знання про засоби особистої гігієни (мило, гребінець, зубна щітка)).

- «Чистий-брудний» (мета: вчити дітей визначати чисті та брудні предмети та розуміти, чому важливо підтримувати чистоту).

Для дітей старшого дошкільного віку можна запропонувати ускладнення – поділити на команди.

*Рухливі ігри валеологічного змісту про здорове харчування:*

- «Вітамінна естафета» (мета: закріпити знання про корисні продукти, розвивати швидкість і координацію рухів).

- «Овочі та фрукти» (мета: закріпити знання про користь овочів і фруктів).

- «Вітамінна естафета» (мета: закріпити знання в дітей про корисні продукти, розвивати швидкість і командний дух).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на загартування та розвиток фізичних якостей:*

- «Подолання перешкод» (мета: закріпити в дітей знання про важливість рухової активності для їх здоров'я).

- «Вулик та бджоли» (мета: закріпити в дітей знання про важливість рухової активності для їх здоров'я).

- «Подорож до країни Здоров'я» (мета: формувати в дітей уявлення про здоровий спосіб життя).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на емоційне здоров'я:*

- «Мій настрій» (мета: навчити дітей розрізняти різні емоції та вміти їх виражати, знімати емоційне напруження).

*Рухливі ігри валеологічного змісту про важливість медицини та лікарів:*

- «Збери аптечку» (мета: закріпити знання про медичні інструменти та їхнє призначення).

- «Допоможи хворому» (мета: формувати навички співчуття, відповідальності).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на закріплення знань про будову і користь внутрішніх органів та частин тіла:*

- «Де живе?» (мета: закріпити знання про розташування основних частин тіла та органів).

- «Наші помічники» (мета: підкреслити важливість різних органів чуття та частин тіла, розвивати координацію).

Для старших дошкільників рухливі ігри мають поєднувати фізичну активність, правила та інтелектуальні елементи, що дозволяють глибше закріпити валеологічні знання. Ігри можуть імітувати елементи спортивних змагань, медичних процедур або ситуацій, пов'язаних із доглядом за собою.

Пропонуємо приклади рухливих ігор валеологічного змісту для дітей старшого дошкільного віку (5–6 років).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на формування культурно-гігієнічних навичок:*

- естафета «Лікар Айболить» (мета: закріпити знання про медичні інструменти, послідовність дій при наданні першої допомоги, важливість гігієни).

- «Чистюлі та мікроби» (мета: показати дітям, чому важливо бути чистими, і закріпити знання про предмети гігієни). Як варіант гри – для «знешкодження» «мікробів» обирати способи знешкодження: картки з медом, із зображенням дітей на прогулянці на свіжому повітрі, які обливаються водою, вживають фіточаї тощо.

- «Знайди чисту рукавичку» (мета: закріпити знання важливості гігієни).

*Рухливі ігри валеологічного змісту про здорове харчування та фізичну активність:*

- естафета «Вітамінний кошик» (мета: закріпити знання про корисні та шкідливі продукти).

- «Здорова сімейка» (мета: формувати навички здорового способу життя та взаємодії в родині).

- «Ми – спортсмени» (мета: сприяти зацікавленості у спорті, закладати основи для подальших занять фізичною культурою).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на емоційне здоров'я та психологічне розвантаження:*

- «Віднайди свій настрій» (мета: навчити дітей розрізняти різні емоції та вміти ними керувати).

- «Вулик та бджоли» (ускладнений варіант) (мета: розвивати швидкісні реакції, увагу, навички колективної гри, сприяти зняттю психоемоційного напруження; гра допомагає дітям керувати своєю поведінкою та увагою).

*Рухливі ігри валеологічного змісту про важливість медицини та лікарів:*

- «Лікар Айболить» (мета: розвивати співчуття, увагу, формувати позитивне ставлення до лікарів і медицини).

- «На прийомі у лікаря» (мета: закріпити знання про різні лікарські спеціальності (окуліст, педіатр, стоматолог), розвивати вміння співпрацювати в команді).

*Рухливі ігри валеологічного змісту на закріплення знань про будову і користь внутрішніх органів та частин тіла:*

- естафета «Здорова людина» (мета: закріпити знання про взаємозв'язок різних систем організму, розвиток швидкості та командного духу).

- «Серце-моторчик» (мета: пояснити функцію серця, його важливість для руху, вчити дітей відчувати ритм серця).

- «Дихаємо правильно» (мета: навчити дітей виконувати дихальні вправи, зрозуміти роль легень).

Валеологія в закладі дошкільної освіти спрямована на формування в дітей усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток навичок здорового способу життя та зміцнення фізичного й психічного благополуччя. Рухливі ігри є невід'ємною та фундаментальною складовою валеологічної діяльності у дошкільному віці. Вони забезпечують цілісний підхід до виховання здорової дитини – фізично міцної, психічно стійкої та соціально адаптованої. Рухливі ігри є найбільш природним, доступним та ефективним інструментом для досягнення цих цілей, які також сприяють розвитку рухових якостей, психічних процесів, стимулюють емоційний розвиток.

Подальші дослідження вбачаємо в необхідності дослідити роль, місце і особливості застосування рухливих ігор в туристичній діяльності дітей дошкільного віку.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Завдання і структура базової валеологічної освіти. 2007. URL: <https://doshkolnik.org/valeolohiia/o-valeolohii/zavdannya-i-struktura-bazovoji-valeologichnoji-osviti?layout=default>.
2. Залізник А. Рухлива гра як засіб формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Збірник наукових праць Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. Вип. 1(9), 2023. С. 65–71.

3. Рухливі ігри для профілактики захворювань органів травлення : методичні рекомендації [для студ. вищ. навч. закл.] / [уклад. : Л. О. Прийменко, А. Б. Гученко, А. І. Шматкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 32 с. URL: <https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/36-1.pdf>.
4. Черепаня Н. І., Русин Н. М. Значення і роль рухливих ігор у розвитку рухової активності дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 41. Т. 2. 2021. С. 116–120. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/41/part\\_2/25.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/41/part_2/25.pdf).

#### **REFERENCES**

1. Zavdannya i struktura bazovoi valeolohichnoi osvity. (2007). [Tasks and structure of basic valeological education]. URL: <https://doshkolnik.org/valeolohiia/o-valeolohii/zavdannya-i-struktura-bazovoji-valeologichnoji-osviti?layout=default> [in Ukrainian].
2. Zalizniak, A. (2023). Rukhlyva hra yak zasib formuvannia fizychnykh yakosti u ditei doshkilnoho viku. [Active game as a means of developing physical qualities in preschool children]. *Zbirnyk naukovykh prats Psykholoho-pedahohichni problemy suchasnoi shkoly*, 1(9), 65–71 [in Ukrainian].
3. Rukhlyvi ihry dlia profilaktyky zakhvoriuvan orhaniv travlennia: metodychni rekomendatsii [dlia stud. vyshch. navch. zakl.] (2013). [Active games for the prevention of digestive diseases: methodological recommendations [for students of higher education institutions]] / [uklad. : L. O. Pryimenko, A. B. Huchenko, A. I. Shmatkova]. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. URL: <https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/36-1.pdf> [in Ukrainian].
4. Cherepania, N. I., Rusyn, N. M. (2021). Znachennia i rol rukhlyvykh ihor u rozvytku rukhovoï aktyvnosti ditei doshkilnoho viku. *Innovatsiina pedahohika* [The importance and role of outdoor games in the development of motor activity of preschool children]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, T. 2, 41. 116–120. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/41/part\\_2/25.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/41/part_2/25.pdf) [in Ukrainian].