



Фізична освіта і спорт

УДК 796.01/09:37.015.32

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18826919>

**Оздоровчий потенціал українських народних ігор і забав у системі
фізичного виховання дітей дошкільного віку**

Павлова Тетяна Віталіївна

к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1

ORCID- <https://orcid.org/0009-0009-6487-3533>

Яцюра Мирослава Олександрівна

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1

Долженко Людмила Павлівна

к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1

ORCID- <https://orcid.org/0000-0002-8830-875X>

Кузнецова Лариса Іванівна

к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Україна, м. Київ -03150, вул. Фізкультури 1



ORCID- <https://orcid.org/0000-0001-9322-8984>

Прийнято: 11.02.2026 | Опубліковано: 28.02.2026

***Анотація.** Метою нашого дослідження є обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності використання українських народних ігор у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку. У статті розглядаються особливості використання українських народних ігор для дітей 5–6 років та їх вплив на фізичний і психічний розвиток дітей дошкільного віку. Сучасна система фізичного виховання дітей дошкільного віку в Україні перебуває у процесі постійного оновлення та вдосконалення. Проблема впровадження народних ігор у процес фізичного виховання дітей дошкільного віку набуває особливого значення у зв'язку з необхідністю пошуку ефективних, цікавих і доступних форм рухової активності, що відповідають віковим особливостям дітей та стимулюють їх до систематичних занять фізичними вправами [2,4]. Саме тому вивчення особливостей застосування українських народних ігор у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку є актуальним і має практичне значення. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні методи досліджень (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент) соціологічні методи досліджень (анкетування вихователів), методи математичної обробки результатів дослідження.*

***Результати.** Отримані результати засвідчили, що систематичне впровадження народних ігор сприяє підвищенню рівня рухової активності дітей, покращенню їхніх фізичних якостей та загального функціонального стану організму. Застосування ігрових форм із національно-культурним змістом позитивно впливає на емоційний стан дошкільників, підвищує їхню мотивацію до рухової діяльності та формує стійкий інтерес до занять фізичною культурою.*

***Висновки.** Важливим результатом дослідження стало*



встановлення позитивного впливу народних рухливих ігор на формування національної ідентичності дітей дошкільного віку. У процесі ігрової діяльності діти ознайомлювалися з елементами української культури, народними традиціями, лічилками, пісенними супроводами та символікою, що сприяло розвитку почуття приналежності до українського народу, формуванню поваги до його культурної спадщини та вихованню національної самосвідомості. Результати формувального етапу дослідження засвідчили позитивну динаміку показників рухової активності та фізичної підготовленості дітей, зокрема зростання кількості дітей з високим рівнем фізичного розвитку та зменшення частки дітей з низьким рівнем.

***Ключові слова.** Національні традиції, національна ідентичність, фізичний стан дошкільнят.*

The health-improving potential of Ukrainian folk games and pastimes in the system of physical education of preschool children

Pavlova Tatiana

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Education National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Yatsyura Myroslava

a first (bachelor) level higher education student
of the Department of Theory and Methods of Physical Education
of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine
Ukraine, Kyiv



Dolzhenko Liudmyla

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Education National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Kuznetsova Larysa

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor at the Department of Theory and Methodology of Physical Education National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. *The purpose of our study is to substantiate and experimentally verify the effectiveness of using Ukrainian folk games in the process of physical education of preschool children. The article examines the features of the use of Ukrainian folk games for children 5–6 years old and their impact on the physical and mental development of preschool children. The modern system of physical education of preschool children in Ukraine is in the process of constant renewal and improvement. The problem of introducing folk games into the process of physical education of preschool children is of particular importance due to the need to find effective, interesting and accessible forms of physical activity that correspond to the age characteristics of children and stimulate them to systematic physical exercises [2,4]. That is why the study of the features of the use of Ukrainian folk games in the process of physical education of preschool children is relevant and has practical significance. To achieve the goal, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical research methods (pedagogical observation, pedagogical experiment), sociological research methods (surveys of educators), methods of mathematical processing of research results. **Results.** The results obtained showed that the systematic introduction of folk games contributes to an increase in the level of*



*motor activity of children, improvement of their physical qualities and general functional state of the body. The use of game forms with national and cultural content has a positive effect on the emotional state of preschoolers, increases their motivation for physical activity, and forms a stable interest in physical education. **Conclusions.** An important result of the study was the establishment of the positive influence of folk outdoor games on the formation of national identity of preschool children. During the game activity, children became familiar with elements of Ukrainian culture, folk traditions, counters, song accompaniments, and symbolism, which contributed to the development of a sense of belonging to the Ukrainian people, the formation of respect for their cultural heritage, and the upbringing of national identity. The results of the formative stage of the study showed positive dynamics in the indicators of motor activity and physical fitness of children, in particular, an increase in the number of children with a high level of physical development and a decrease in the proportion of children with a low level.*

Keywords: *National traditions, national identity, physical condition of preschool children.*

Постановка проблеми. Одним із важливих напрямів розвитку сучасної система фізичного виховання дітей дошкільного віку в Україні є звернення до національних традицій, народних ігор і забав, які протягом століть сприяли зміцненню здоров'я, вихованню витривалості, спритності, колективізму та любові до рідного краю. Українські народні ігри є не лише засобом фізичного розвитку, а й вагомим чинником формування духовних і моральних цінностей дитини.

Дослідження науковців (О. Тимошенко, І. Малафіїк, С. Куц) підтверджують, що використання народних ігор у педагогічному процесі позитивно впливає на розвиток основних рухових якостей, зміцнення здоров'я, підвищення емоційного фону занять і виховання морально-вольових якостей.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Народні ігри – неоціненний виховний скарб, який залишили нам наші прадіди. Вони відіграють важливу роль у формуванні національної самосвідомості та самовираженні народу. Через гру діти знайомляться з традиціями, обрядами, віруваннями та культурою свого народу, розвивають кмітливість, логічне мислення, волю та витримку. Народна гра стає джерелом радості, знань і естафетою традицій поколінь, відображаючи спосіб життя людей, їхній побут, працю та прагнення бути сильними і спритними. Тому видатні педагоги закликали збирати й описувати народні ігри для збереження колориту звичаїв і національного самовираження [7].

Науковці неодноразово підкреслювали, що гра — це мікро модель суспільства. У структурі й змісті народних ігор відображено характер українського народу: товариськість, хазяйновитість, любов до природи, повагу до старших, уміння працювати в колективі. Саме тому українські народні ігри виконували не лише розважальну, а й виховну, комунікативну, оздоровчу й соціалізуючу функції [5]. Сучасна українська освіта продовжує традицію збереження народних ігор як важливого елементу виховного процесу. У Базовому компоненті дошкільної освіти (нової редакції) народні ігри входять до інваріантної складової освітнього напрямку «Гра дитини», де визначені вимоги щодо формування емоційно-ціннісного ставлення до гри, розвитку соціальних навичок, рухової активності та творчості [3].

В умовах сьогодення, коли Україна переживає важкі наслідки повномасштабної війни, народні ігри набувають нового змісту. Вони стають не лише засобом розвитку, але й способом збереження національної ідентичності, підтримки емоційного стану дітей, формування стійкості, почуття згуртованості та віри у власний народ. Багато педагогів зазначають, що використання українських народних ігор у воєнний час допомагає дітям відчувати причетність до культури, традицій, історії, а отже — повертає відчуття безпеки й стабільності.



Дошкільний вік є критичним етапом формування особистості дитини, який характеризується не стільки накопиченням знань, скільки — становленням основ її психічного, соціального, морального та фізичного розвитку. Вітчизняні педагоги, такі як Василь Сухомлинський, Олександра Савченко, Лариса Артемова, підкреслювали, що дошкільний період — один із найважливіших у становленні дитини, коли закладається світогляд, формується самосвідомість, моральні орієнтири та почуття відповідальності [5]. Соціально-психологічні новоутворення цього віку ґрунтуються на тому, що у дошкільному віці формується нова соціальна ситуація розвитку: дитина виходить за межі сім'ї — розширюється коло спілкування, з'являються однолітки, нові форми взаємодії. Змінюються відносини з дорослими: спільні дії поступово замінюються на самостійну поведінку з дорослими або ровесниками. Це стимулює розвиток незалежності, самостійності, відповідальності. Зростає потреба у соціально значимій діяльності та комунікації: через взаємодію з однолітками, постановку ігор, розподіл ролей у грі, діти освоюють навички співпраці, спілкування, чергування, обмін досвідом. Гра стає провідною діяльністю віку — саме в ній закладаються основи соціальної поведінки [8].

Фізичні й рухові особливості відіграють важливу роль, а саме у дошкільному віці діти перебувають у періоді активного фізичного росту та розвитку моторики.

Водночас їхній організм ще формується — найкраще сприймає прості, природні, рухливі дії. У цьому віці активно формуються великі м'язові групи, координація рухів, рівновага, загальні рухові вміння. Регулярна рухова активність — необхідна для гармонійного розвитку. Народні ігри, завдяки своїй різноманітності рухів (біг, стрибки, зміна напрямків, ритміка), відповідають природній руховій потребі дитини [3,9].

Гра забезпечує розвиток моторики, спритності, швидкості реакції, гнучкості, координації — усе це в умовах, коли дитина не відчуває навантаження,



адже заняття проходять у формі гри з радістю та цікавістю. Через колективні ігри діти навчаються регулювати свої дії, підлаштовуватись під інших, контролювати свою поведінку, що сприяє формуванню саморегуляції та дисципліни [9].

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо прямо або опосередковано відображаються явища навколишнього середовища (праця і побут людей, наслідування рухів тварин та ін.). Ігри, в яких яскраво проявлена роль рухів, мають загальну умовну назву рухливих ігор [1].

Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо [11].

Саме дошкільний період є ключовим етапом, коли формуються підвалини міцного здоров'я й тривалого активного життя, а також закладаються численні рухові навички та розвиваються фізичні якості через участь у рухливих іграх [10]. Ефективність проведення українських народних рухливих ігор значною мірою залежить від креативності та професіоналізму вихователя, який у роботі з дітьми може творчо застосовувати їхній зміст, модифікуючи та доповнюючи його, впливати на формування національної ідентичності дітей [12].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У результаті аналізу наукових підходів до класифікації українських народних ігор встановлено їх різноманітність та педагогічний потенціал. Процес узагальнення класифікацій не завершений та все ж таки дозволив визначити основні критерії поділу народних рухливих ігор, що створює теоретичне підґрунтя для їх доцільного добору та використання у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Виходячи з поставленої мети нами вирішувалася низка завдань. Спираючись на аналіз науково-методичної літератури з проблеми використання українських народних



ігор у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку, визначити особливості використання українських народних ігор для дітей 5–6 років та дослідити їх вплив на фізичний і психічний розвиток дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Констатувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на всебічне вивчення вихідного рівня рухової активності та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, а також на з'ясування ступеня їх обізнаності з елементами української національної культури, що передаються через народні рухливі ігри. Актуальність такого підходу зумовлена тим, що фізичне виховання в сучасних умовах повинно поєднувати розвиток фізичних якостей із формуванням національної ідентичності, духовних цінностей та культурної спадщини українського народу. Саме народні ігри виступають унікальним педагогічним засобом, який інтегрує рухову діяльність, емоційне сприйняття та етнокультурний компонент.

Дослідження проводилося серед 25 дітей старшої дошкільної групи. Для визначення вихідного рівня рухової активності використовувалися педагогічні спостереження за поведінкою дітей під час занять з фізичної культури, прогулянок та самостійної ігрової діяльності. Аналізувалися такі показники, як інтенсивність рухів, здатність до тривалого виконання рухових дій, рівень координації, спритності, швидкості реакції та дотримання правил гри.

Отримані результати показали, що значна частина дітей демонструвала недостатній рівень фізичної підготовленості. Високий рівень фізичної підготовленості було виявлено лише у 20 % дітей, тоді як середній і низький рівні становили відповідно 40 % і 40 %. Діти з низьким рівнем фізичної підготовленості швидко втомлювалися, уникали активної участі в рухливих іграх, мали труднощі з виконанням складних рухів і потребували постійного стимулювання з боку педагога (Рис.1).

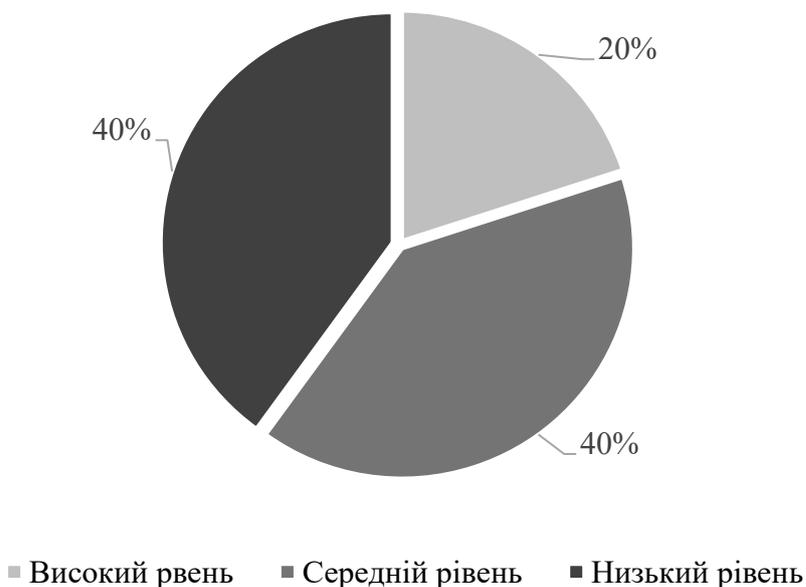


Рис.1. Рівень фізичної підготовленості дітей на констатувальному етапі дослідження

Окрему увагу під час констатувального етапу було приділено аналізу обізнаності дітей з українськими народними іграми та елементами національної культури. Встановлено, що більшість дітей мають обмежені уявлення про українські традиційні ігри, їх походження та зміст. У переважній більшості випадків рухова діяльність дітей була пов'язана з сучасними іграми або стандартними фізичними вправами, що не мають національно-культурного наповнення.

Недостатній рівень сформованості національно-культурних уявлень проявлявся у слабкому знанні народних назв ігор, ігрових лічилок, пісенних елементів та символічних рухів. Це свідчить про втрату зв'язку між фізичним вихованням і національними традиціями, що негативно впливає на формування національної ідентичності дітей дошкільного віку.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження підтвердили необхідність цілеспрямованого впровадження українських народних рухливих ігор як засобу комплексного впливу на фізичний розвиток та формування національно-культурної свідомості дітей.



На формувальному етапі педагогічного експерименту було впроваджено систему занять з використанням українських народних рухливих ігор, що проводилися під час занять фізичної культури, прогулянок та фізкультурних хвилинок. Ігровий матеріал добирався з урахуванням вікових особливостей дітей, рівня їх фізичної підготовленості та виховних завдань.

Українські народні ігри використовувалися не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а й як важливий інструмент формування національної ідентичності. Під час ігор діти знайомилися з традиційними назвами, лічилками, пісненими супровадами, образами народної культури, що сприяло емоційному залученню та підвищенню інтересу до рухової діяльності.

Після завершення формувального етапу було проведено контрольне обстеження, яке засвідчило суттєві позитивні зміни у рівні рухової активності дітей. Кількість дітей з високим рівнем фізичної підготовленості зросла до 44 %, тоді як частка дітей з низьким рівнем зменшилася до 13 %. Ці зміни свідчать про ефективність систематичного використання народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання.

Окрім фізичних показників, позитивна динаміка була зафіксована й у сфері національно-культурного розвитку дітей. Дошкільники стали краще орієнтуватися в назвах українських народних ігор, охоче відтворювали лічилки, пісенні елементи, проявляли зацікавленість до традицій та символів української культури. Народні ігри сприяли формуванню почуття приналежності до українського народу, розвитку поваги до його традицій та культурної спадщини.

Особливе значення мало те, що народні ігри створювали позитивний емоційний фон занять, сприяли згуртованості дитячого колективу, розвитку комунікативних навичок та взаємодопомоги. Через колективну гру діти вчилися дотримуватися правил, взаємодіяти з однолітками та сприймати рухову діяльність як джерело радості й самовираження.



Висновки. Таким чином, використання українських народних рухливих ігор забезпечило комплексний педагогічний ефект, поєднавши фізичний розвиток, емоційне благополуччя та формування національної ідентичності дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Адаменко В., Кошель В. До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я. *Збірник наукових праць SCIENTIA*, 2021.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні / за ред. Н. М. Бібік. Київ : МОН України, 2021.
3. Гулюк Н. О., Пальчук М. Б. Сучасна концепція системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти. Київ: *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. № 3 (175). С. 71-76.
4. Закон України «Про дошкільну освіту» (зі змінами). Київ: 2023.
5. Карпенко М. І. Роль народних традицій фізичного виховання і національних рухливих ігор у процесі спортивно-патріотичного виховання підлітків. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. № 24. URL: [{"https://doi.org/10.5281/zenodo.17795338" \h}](https://doi.org/10.5281/zenodo.17795338)
6. Митчик О. П., Кліш І. С., Чиж А. Г., Лещук В. І. Розвиток сили верхніх кінцівок у молодших школярів засобом народних рухливих ігор. Київ: *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2025. Серія 15, № 2(187). С.134-138.
7. Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. Українські народні ігри: монографія. Львів: ЛДУФК, 2021. 432 с.



8. Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: *Rehabilitation and Recreation*, 2021. No 9. С. 200–204.
9. Смолянко Ю., Козлова В. Реалізація педагогічного потенціалу народних традицій у вихованні дітей дошкільного віку. *Вісник науки та освіти*, 2023. No 8(14). URL: { [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8\(14\)-779-791](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8(14)-779-791) \h}.
10. Товстоп'ятко Ф. Ф., Притула О. Л. Національні методи фізичної культури як превентивна система оздоровлення населення. *Академічні візії*, 2024. No 32. URL: "<https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2377>"
11. Хлус Н. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир, 2025. Том 20 No (39). URL: {"[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-87-96](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-87-96)" \h}
12. Яницька О. Л. Народні ігри як засіб формування національної ідентичності дітей дошкільного віку. Рівне : РДГУ, 2022. 190 с.