

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

Хлус Наталія

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. Стаття присвячена проблемі розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор. **Актуальність дослідження** зумовлена необхідністю пошуку ефективних, природовідповідних і культурно зорієнтованих засобів фізичного виховання дітей 5–6 років, що забезпечують не лише гармонійний фізичний розвиток, а й формування національної ідентичності, моральних цінностей і позитивного ставлення до рухової активності. У сучасних умовах зниження рухової активності дітей дошкільного віку українські народні рухливі ігри виступають унікальним засобом, що поєднує здоров'язберезувальне, виховне та патріотичне значення. **Метою статті** є дослідження розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор, а також обґрунтування ефективності їх використання в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний і контрольний етапи), контрольне тестування, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Представлено результати проведеного педагогічного експерименту, спрямованого на визначення впливу систематичного використання українських народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Встановлено, що використання українських народних рухливих ігор: «Перетягни булаву», «Козаки й татари», «Ланцюг», «Горю, горю, пень», «У лісі ведмідь», «Подоланочка», «Перепілка», «Козаки», сприяє значному покращенню показників швидкості, координації, сили та витривалості. В ЕГ діти продемонстрували істотні позитивні зміни порівняно з КГ, що підтверджує ефективність обраних методів.

DEVELOPING OLDER PRESCHOOL CHILDREN'S PHYSICAL QUALITIES BY MEANS OF UKRAINIAN FOLK MOVEMENT GAMES

Nataliia Khlus

Abstract. The article is devoted to the issue of developing older preschool children's physical qualities by means of Ukrainian folk movement games. **The relevance of the study** is determined by the need to identify effective, natural, and culturally oriented means of physical education for children aged 5–6, which ensure not only harmonious physical development but also the formation of national identity, moral values, and a positive attitude toward physical activity. In modern conditions of decreasing physical activity of preschoolers, Ukrainian folk movement games serve as a unique tool that combines health-preserving, educational, and patriotic significance. **The aim of the article** is to study the developing older preschool children's physical qualities by means of Ukrainian folk movement games, as well as to substantiate the effectiveness of their use in the educational process of preschool education institutions. **Research methods:** a theoretical analysis of psychological and pedagogical literature, a pedagogical experiment (ascertaining, formative, and control stages), control testing, and methods of mathematical statistics. **Results.** The article presents the results of a pedagogical experiment aimed at determining the impact of systematic use of Ukrainian folk movement games on the development of older preschool children's physical qualities. It has been found that the use of Ukrainian folk movement games such as "Peretyahny bulavu" (Pull the Mace), "Kozaky i tatory" (Cossacks and Tatars), "Lantsyuh" (Chain), "Horiu, horiu, pen'", "U lisi vedmid'" (A Bear in the Forest), "Podolianochka", "Perepilka" and "Kozaky" significantly improves indicators of speed, coordination, strength, and endurance.

Порівняльний аналіз результатів контрольного тестування показав статистично значуще зростання у більшості показників фізичних якостей дітей ЕГ, тоді як у КГ покращення було менш вираженим. Крім того, використання українських народних рухливих ігор позитивно вплинуло на емоційний стан дітей, їхню комунікативну активність, уміння працювати в команді та дотримуватися правил. **Висновки.** Таким чином, українські народні рухливі ігри є потужним засобом розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, оскільки відповідають їх віковим потребам, сприяють всебічному гармонійному розвитку, забезпечують рухову активність і водночас зберігають культурні традиції українського народу. Результати роботи можуть бути використані вихователями закладів дошкільної освіти, інструкторами з фізичної культури та методистами для покращання занять з фізичної культури, спортивних свят і розваг, для впровадження етнічних культурних складників у сучасний освітній процес закладу дошкільної освіти.

Children in the experimental group demonstrated notable positive changes compared to those in the control group, confirming the effectiveness of the chosen methods. Comparative analysis of the control testing results has showed statistically significant improvement in majority of physical qualities indicators in the experimental group, whereas the control group demonstrated less pronounced progress. Moreover, the use of Ukrainian folk movement games positively influenced children's emotional state, communication skills, teamwork abilities, and adherence to rules. **Conclusions.** Thus, Ukrainian folk movement games are an effective means of developing older preschool children's physical qualities, as they meet their age-specific needs, promote overall harmonious development, ensure motor activity, and simultaneously preserve cultural traditions of the Ukrainian people. The results may be used by preschool teachers, physical education instructors, and methodologists to enhance physical education classes, sports events and activities, as well as to integrate ethnic cultural components into the modern educational process of preschool institutions.

Ключові слова: *фізичні якості, діти старшого дошкільного віку, українські народні рухливі ігри, заклад дошкільної освіти, рухова підготовленість.*

Keywords: *physical qualities, older preschool children, Ukrainian folk movement games, preschool education institution, motor preparedness.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства питання збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку набуває особливої ваги. Адже саме в цей період життя формується основа фізичного, психічного та духовного здоров'я майбутньої особистості. Дошкільний період є найбільш сприятливим для розвитку рухових умінь і навичок та основних фізичних якостей. Водночас спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності дітей, що зумовлено впливом урбанізації, цифровізації, зменшенням обсягу самостійної ігрової діяльності, недостатньою увагою батьків і педагогів до організації рухової активності [12].

У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема пошуку ефективних, цікавих і національно орієнтованих засобів фізичного виховання, які б не лише сприяли розвитку фізичних якостей, а й формували духовно-моральні цінності, любов до рідної культури, почуття колективізму й взаємопідтримки. Саме

такими універсальними засобами виступають українські народні рухливі ігри, що поєднують у собі фізичне, моральне, емоційне та соціальне виховання дитини [9].

Українські народні рухливі ігри – це унікальне педагогічне явище, у якому відображено національний характер, світогляд і традиції народу. Вони є не лише формою розваги, а й дієвим засобом виховання рухової культури [8, 14]. Виконуючи ігрові дії, діти непомітно для себе тренують основні групи м'язів, удосконалюють координацію, орієнтування у просторі, швидкість реакції, розвивають увагу та витривалість. При цьому, ігрова діяльність створює позитивний емоційний фон, сприяє формуванню доброзичливих міжособистісних стосунків, умінню діяти за правилами й у команді.

Використання українських народних рухливих ігор у закладах дошкільної освіти відповідає завданням Базового компоненту дошкільної освіти України, що визначає необхідність реалізації принципів національної спрямованості, гуманізації, інтеграції освітнього процесу та формування основ здорового способу життя [1]. Включення українських народних рухливих ігор у систему фізичного виховання дозволяє поєднати традиції народної культури з сучасними педагогічними технологіями, забезпечити гармонійний розвиток дитини, її фізичну досконалість і духовне збагачення [7].

Крім того, українська народна рухлива гра має велике значення як засіб соціалізації дітей старшого дошкільного віку. В процесі гри дитина вчиться взаємодіяти з однолітками, дотримуватися правил, виявляти ініціативу, лідерські якості, емпатію, почуття справедливості. Це сприяє не лише зміцненню фізичного здоров'я, а й розвитку емоційного інтелекту та комунікативних компетентностей.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлюється такими чинниками, зокрема: необхідністю підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку в сучасному інформаційному суспільстві; потребою у збереженні національних традицій і використанні народної педагогіки у вихованні дітей; пошуком ефективних форм і методів розвитку фізичних якостей, що поєднують навчально-виховні й оздоровчі аспекти; відповідністю українських народних рухливих ігор віковим особливостям дітей старшого дошкільного віку – їх потребі в грі, емоційності, змаганні та русі.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Питаннями дослідження фізичних якостей у дітей дошкільного віку займалися такі науковці, як А. Я. Вольчинський, Я. А. Смаль [3], С.І. Матвієнко, І. І. Заплішний [7], Н. О. Хлус [12].

Проблеми методології, теорії і практики використання українських народних рухливих ігор у своїх працях розкривають такі автори: А. В. Цьось [14], Є. Н. Приступа, О. В. Слимаківський, О. І. Лук'янченко [8], А. Я. Вольчинський [2], В. Г. Кузь, Н. П. Сивачук [6]; проблематиці українського дитячого фольклору присвячені праці Н. Сивачук, О. Циганок [11]; питання українських народних рухливих ігор для дітей дошкільного віку досліджували О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко [9]; українські народні рухливі ігри для здобувачів дошкільної та

загальної середньої освіти розглядали О. І. Курок, Н. О. Хлус, Л. Г. Капелько [10]; історію розвитку українських народних рухливих ігор вивчали Н. О. Хлус, О. О. Петрикей [13].

Таким чином, використання українських народних рухливих ігор як засобу розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку є науково обґрунтованим, педагогічно доцільним і соціально важливим напрямом у системі сучасної дошкільної освіти. Ця проблема має не лише теоретичне, а й велике практичне значення для виховання здорового, активного, національно свідомого покоління українців.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в рамках плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка за темою «Оптимізація освітньо-виховного процесу в закладі дошкільної освіти» (номер державної реєстрації теми в УКР ІНТЕІ: 0120U100787).

Мета дослідження – дослідити розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор.

Відповідно до поставленої мети були відокремлені такі **завдання дослідження**: 1. Визначити вихідні показники фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку; 2. Розробити та перевірити ефективність системи роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники та організація дослідження.* З метою дослідження розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор було проведено педагогічний експеримент, що здійснювався від січня до червня 2025 року на базі Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) № 28 «Ювілейний» Сумської міської ради. В педагогічному експерименті взяли участь 32 дитини старшої групи (5-6 років), з яких було сформовано контрольну групу (КГ, n=16) та експериментальну групу (ЕГ, n=16). Діти КГ та ЕГ займалися за освітньою програмою «Дитина» [5], проте до змісту занять з фізичної культури дітей ЕГ було включено розроблену систему роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами українських народних рухливих ігор.

Методи дослідження: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний і контрольний етапи), контрольне тестування, методи математичної статистики. Для визначення рівня розвитку спритності використовували тест «Рівновага на одній нозі» (с), для визначення розвитку швидко-силових якостей – «Стрибок у довжину з місця» (см), для визначення розвитку сили – «Метання набивного м'яча» (м), для визначення розвитку гнучкості – «Нахил тулуба вперед із положення стоячи» (см), для визначення розвитку швидкості – «Біг на 10 м» (с), для визначення розвитку витривалості – «3-хвилинний біг» (м). Отримані результати порівнювали з оціночними таблицями [4].

Статистичний аналіз. Для опрацювання результатів вимірювання використовувалася описова статистика. Числові дані опрацьовувалися за допомогою комп'ютерної програми Excel.

Результати дослідження. Розвиток фізичних якостей у період дошкільного дитинства є важливою умовою формування здоров'я, фізичної працездатності та готовності дитини до навчання в закладах загальної середньої освіти [10, 12]. Відповідно до завдань нашого дослідження, на констатувальному етапі педагогічного експерименту були визначені вихідні показники фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Результати, що отримали під час констатувального етапу педагогічного експерименту, представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту (КГ, ЕГ (по n=16))

Контрольні тести	Досліджувані групи	Рівні розвитку фізичних якостей					
		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Витривалість 3-хвилинний біг (с)	КГ	3	19 %	7	44 %	6	37 %
	ЕГ	3	19 %	6	37 %	7	44 %
Сила Метання набивного м'яча (м)	КГ	4	25 %	5	31 %	7	44 %
	ЕГ	4	25 %	5	31 %	7	44 %
Швидкість Біг на 10 м (с)	КГ	4	26 %	6	37 %	6	37 %
	ЕГ	3	19 %	7	44 %	6	37 %
Спритність Рівновага на одній нозі (с)	КГ	4	26 %	6	37 %	6	37 %
	ЕГ	4	25 %	5	31 %	7	44 %
Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	4	26 %	6	37 %	6	37 %
	ЕГ	3	19 %	7	44 %	6	37 %
Гнучкість Нахил тулуба вперед із положення стоячи (см)	КГ	3	19 %	7	44 %	6	37 %
	ЕГ	3	19 %	6	37 %	7	44 %

На констатувальному етапі було визначено загальний рівень розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку: в КГ високий рівень розвитку фізичних якостей мають 26 % дітей, середній рівень – 37 %, низький рівень – 37 % дітей. В ЕГ високий рівень розвитку фізичних якостей мають 19 % дітей, середній рівень – 44 %, низький рівень – 37 % дітей. Аналіз результатів тестування на виявлення рівнів розвитку фізичних якостей показав, що КГ і ЕГ на

констатувальному етапі експерименту знаходяться на однаковому рівні, тобто мають однакові показники.

На формувальному етапі педагогічного експерименту була розроблена та впроваджена система роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом українських народних рухливих ігор в освітній процес закладу дошкільної освіти (ЗДО). Розроблена система роботи передбачала використання українських народних рухливих ігор для розвитку фізичних якостей під час занять з фізичної культури та впровадження їх у режимні моменти ЗДО. Розроблена система роботи була впроваджена в ЕГ, в КГ використовувалися рухливі ігри, що традиційно були включені до змісту режимних моментів, відповідно до освітньої програми «Дитина». За розробленою системою роботи українські народні рухливі ігри для розвитку фізичних якостей розучували під час прогулянки в першій половині дня. До змісту занять з фізичної культури включали знайомі дітям українські народні рухливі ігри. Окрім прогулянок і занять з фізичної культури, українські народні рухливі ігри включали до змісту спортивних свят і розваг, що проводилися 2 рази на місяць. Українські народні рухливі ігри з дітьми проводилися щодня. Ця система роботи була розрахована на період другого півріччя навчального року (січень – червень). У разі необхідності вносилися зміни до змісту занять з фізичної культури перед початком його проведення. У теплу пору року заняття з фізичної культури проводилися на свіжому повітрі щоденно. Діти виявляли активність і бажання брати участь в українських народних рухливих іграх, а саме в іграх зі змагальним характером.

До змісту системи роботи були включені українські народні рухливі ігри, що були об'єднані за переважним впливом на розвиток фізичних якостей (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл українських народних рухливих ігор за розвитком фізичних якостей для дітей старшого дошкільного віку

Фізичні якості	Приклади українських народних рухливих ігор
Сила	«Перетягни булаву», «Козаки й татари», «Візок», «Чий батько дужчий?», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Вернигорова», «Бій півнів», «Боротьба за булаву», «Тягни в коло», «Хто сильніший?», «Виштовхування з кола», «Гопак», «Силачі», «Тягни бука».
Швидкість	«Гуси-гуси», «Квач», «Зайці й вовк», «Дуб», «Горшки».
Швидкісно-силові здібності	«День і ніч», «Викликач», «Гречка», «Човник», «У річку – гоп!», «Переправа через річку», «Мисливці і качки», «М'яч ловцю», «Між двох вогнів».
Спритність (координація)	«Подоланочка», «Ой, хто, хто Миколая любить», «Кіт і миші» «Заячий біг», «Яструб і квочка», «Чабан», «Бузьки», «Журавель», «Ластівка», «Рак-неборак», «Горобець».
Витривалість	«Горю, горю, пень», «У лісі ведмідь», «Змогти – наздогнати», «Боротьба за м'яч», «Ковбаса», «Квач», «Кривенька качечка», «Рибалка», «Мисливці, зайці і вовки».
Гнучкість	«Передача м'ячів», «Місток і кішка».

На контрольному етапі педагогічного експерименту було повторно проведено тестування дітей старшого дошкільного віку щодо розвитку фізичних якостей. Отримані результати представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту (КГ, ЕГ (по n=16))

Контрольні тести	Досліджувані групи	Рівні розвитку фізичних якостей					
		Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Витривалість 3-хвилинний біг (с)	КГ	4	25 %	7	44 %	5	31 %
	ЕГ	5	31 %	8	50 %	3	19 %
Сила Метання набивного м'яча (м)	КГ	4	26 %	6	37 %	6	37 %
	ЕГ	6	37 %	6	37 %	4	26 %
Швидкість Біг на 10 м (с)	КГ	4	26%	7	44 %	5	30 %
	ЕГ	6	37 %	7	44 %	3	19 %
Спритність Рівновага на одній нозі (с)	КГ	4	25%	7	44 %	5	31 %
	ЕГ	6	37 %	6	37 %	4	26 %
Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	4	26%	7	44 %	5	30 %
	ЕГ	6	37 %	7	44 %	3	19 %
Гнучкість Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	КГ	4	25%	7	44 %	5	31 %
	ЕГ	5	31%	8	50 %	3	19 %

На контрольному етапі педагогічного експерименту отримали дані загального рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку: в КГ високий рівень розвитку фізичних якостей мають 26 %, середній рівень 44 %, низький рівень – 30 % дітей. В ЕГ високий рівень розвитку фізичних якостей мають 37 % дітей, середній рівень – 44 %, низький рівень – 19 % дітей. Порівняльний аналіз результатів контрольного тестування показав статистично значуще зростання у більшості показників фізичних якостей дітей ЕГ, тоді як у КГ покращення було менш вираженим.

Дискусія. Отримані результати дослідження підтвердили ефективність використання українських народних рухливих ігор як засобу розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Разом із тим, їх інтерпретація потребує ширшого осмислення у контексті сучасних підходів до фізичного виховання, національно-патріотичного виховання та збереження культурної спадщини. Важливо враховувати, що українські народні рухливі ігри відзначаються високим рівнем емоційної насиченості, що є природним стимулом рухової активності. Це свідчить про їхню перевагу над стандартними фізичними вправами, що нерідко сприймаються дітьми як одноманітні та менш привабливі [12]. Підвищена

емоційність ігрової діяльності позитивно впливає на мотивацію дітей, сприяє формуванню стійкого інтересу до рухової активності. Однак у педагогічній практиці важливо враховувати можливість надмірного емоційного збудження та необхідність корекції темпу рухливої гри, залежно від індивідуальних особливостей дітей дошкільного віку. Інтеграція українських народних рухливих ігор у систему фізичного виховання створює умови для одночасного розвитку рухових навичок і формування культурної ідентичності дітей [9, 10]. Результати підтверджують, що діти беруть активнішу участь у діяльності, яка має національно забарвлений зміст, адже вона супроводжується знайомими з фольклору образами, ритмами та мотивами. Проте залишається відкритим питання оптимального балансу між традиційними українськими народними рухливими іграми та сучасними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ці дослідження засвідчили, що найбільш динамічні ігри («Горю, горю, пень», «Козаки», «Перепілка» тощо) суттєво впливають на розвиток швидкості, координації та спритності. Однак менш виражений вплив спостерігається на розвиток сили та витривалості, що потребує комбінування українських народних рухливих ігор із спеціальними вправами, спрямованими на розвиток цих фізичних якостей [12]. Отже, українські народні рухливі ігри ефективні як базовий, але не єдиний засіб фізичного виховання дітей цього віку. Отримані результати педагогічного експерименту засвідчили важливість правильного добору рухливих ігор відповідно до фізичних можливостей і психофізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку. Деякі українські народні рухливі ігри потребують тривалої уваги, швидкого реагування чи складних координаційних рухів, що може бути викликом для дітей із затримками розвитку або низьким рівнем рухової підготовленості. Це ставить питання про адаптацію окремих ігор і створення варіативних умов для участі всіх дітей.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що українські народні рухливі ігри є ефективним і перспективним засобом розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Водночас, вони вимагають подальшого комплексного осмислення та практичного вдосконалення з урахуванням сучасних вимог до фізичного виховання, інклюзивності й етнокультурної освіти. Отримані дані відкривають нові напрями для подальших наукових розвідок і водночас підтверджують доцільність ширшого впровадження українських народних рухливих ігор у практику ЗДО.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило високу ефективність використання українських народних рухливих ігор як засобу розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Використання системи українських народних рухливих ігор у освітньому процесі ЗДО сприяло не лише підвищенню рухової активності дітей, а й формуванню в них позитивного ставлення до фізичних вправ, інтересу до українських народних традицій. Українські народні рухливі ігри є ефективним засобом розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку, оскільки органічно поєднують фізичну активність із елементами

української народної культури. Їх систематичне використання забезпечує комплексний вплив на розвиток рухових умінь, формування позитивних емоцій, моральних якостей, національної свідомості, підвищує мотивацію дітей до рухової діяльності та зміцнює здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому розробленні спеціальних варіантів українських народних рухливих ігор для дітей з особливими освітніми потребами.

Список літературних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти. Під науковим керівництвом доктора психологічних наук, професора, члена-кореспондента НАПН України Т. О. Піроженко. 2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0033729-21#Text>
2. Вольчинський А. Українські рухливі ігри. Палітра педагога. 1999. № 2. С. 25–29.
3. Вольчинський А. Я., Смал Я. А. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 77–81.
4. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / автори-укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с.
5. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проєкту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Бєленька, О. Л. Богиніч, Н. І. Богданець-Білоskalенко та ін. Київ: Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2020. 304 с.
6. Кузь В. Г., Сивачук Н. П. Українські народні дитячі ігри : посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. Київ : Науковий світ, 2003. 32 с.
7. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в

References

1. Bazovyi komponent doshkilnoi osvity (2021). [A basic component of preschool education]. Pid naukovym kerivnytstvom doktora psykhologichnykh nauk, profesora, chlena-korespondenta NAPN Ukrainy T. O. Pirozhenko. [in Ukrainian]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0033729-21#Text>
2. Volchynskiy, A. (1999). Ukrainski rukhlyvi ihry. Palitra pedahoha. [Ukrainian outdoor games. Teacher's palette]. 2. 25–29. [in Ukrainian].
3. Volchynskiy, A. Ya. & Smal, Ya. A. (2013). Osoblyvosti orhanizatsii rukhovoho rezhymu doshkilniat zasobamy narodnoi fizychnoi kultury. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky [Peculiarities of organizing the motor regime of preschoolers using folk physical culture. Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainka Eastern European National University]. Lutsk, 9. 77–81. [in Ukrainian].
4. Diahnostychni metodyky otsiniuvannia fizychnoho stanu ditei doshkilnoho viku ta profilaktychni vpravy shchodo yoho pokrashchennia: navchalnyi posibnyk. [Diagnostic methods for assessing the physical condition of preschool children and preventive exercises to improve it]. (2023). 2-he vydannia, dopovnene / avtory-ukladachi E. C. Vilchkovskiy, O. I. Kurok, N. O. Khlus. Vinnytsia: TOV «Tvory», 63 s. [in Ukrainian].
5. Dytyna (2020): Osvitnia prohrama dlia ditei vid 2 do 7 rokiv / nauk. ker. proiektu V. O. Ohneviuk; avt. kol. H. V. Bielienska, O. L. Bohinich, N. I. Bohdanets-Biloskalenko ta in. [Child: Educational program for children from 2 to 7 years old]. Kyiv: Kyiv. universytet im. B. Hrinchenka, 304 s. [in Ukrainian].
6. Kuz, V. H. & Syvachuk, N. P. (2003). Ukrainski narodni dytiachi ihry [Ukrainian folk children's games] : posibnyk dlia studentiv filolohichnoho fakultetu, studentiv doshkilnoho ta pedahohichnoho fakultetiv. Kyiv : Naukovyi svit. 32 s. [in Ukrainian].
7. Matviienko, S. I. & Zaplishnyi, I. I. (2017). Ukrainski narodni rukhlyvi ihry v doshkilnomu

- дошкільному навчальному закладі : навч. посібник. Ніжин : Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 134 с.
8. Приступа Є. Н., Слимаківський О. В., Лук'янченко О. І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич: Видання ТОВ «Вимір», 1999. 449 с.
9. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій): навчальний посібник / автори-укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Титаренко. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 198 с.
10. Рухливі ігри для здобувачів дошкільної та загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник / укладачі: О. І. Курок, Н. О. Хлус, Л. Г. Капелько. Глухівський НПУ ім. Довженка, 2025. 255 с.
11. Український дитячий фольклор: критичні матеріали / уклад. Н. Сивачук, О. Циганок. Умань: ФОП Жовтий О. О, 2016. 205 с.
12. Хлус Н. О. Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор. Спортивні ігри. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2022. № 3 (25). С. 154–163. URL: <http://www.sportscience.org>.
13. Хлус Н. О., Петрикей О. О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. Спортивні ігри. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2025. 2 (36). С. 71–78.
14. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.
- navchalnomu zakladi [Ukrainian folk outdoor games in a preschool educational institution]: navch. posibnyk. Nizhyn : Vyd-vo NDU im. Mykoly Hoholia, 134 s. [in Ukrainian].
8. Prystupa, Ye. N., Slymakivskiy, O. V. & Lukianchenko, O. I. (1999). Ukrainski narodni rukhlyvi ihry, rozvahy ta zabavy: metodolohiia, teoriia i praktyka [Ukrainian folk outdoor games, entertainment and fun: methodology, theory and practice]. Drohobych: Vydannia TOV «Vymir». 449 s. [in Ukrainian].
9. Rukhlyvi ta sportyvni ihry dla ditei doshkilnoho viku (kurs lektsii) [Outdoor and sports games for preschool children (lecture course)]: navchalnyi posibnyk (2023) / avtory-ukladachi: O. I. Kurok, N. O. Khlus, S. A. Titarenko. Vinnytsia: TOV «Tvory», 198 s. [in Ukrainian].
10. Rukhlyvi ihry dla zdobuvachiv doshkilnoi ta zahalnoi serednoi osvity [Outdoor games for preschool and general secondary education students]: navchalno-metodychnyi posibnyk (2025) / ukladachi: O. I. Kurok, N. O. Khlus, L. H. Kapelko. Hlukhivskiy NPU im. Dovzhenka, 255 s. [in Ukrainian].
11. Ukrainskyi dytiachyi folklor: krytychni materialy (2016) [Ukrainian children's folklore: critical materials] / uklad. N. Syvachuk, O. Tsyhanok. Uman: FOP Zhovtyi O. O. 205 s. [in Ukrainian].
12. Khlus, N. O. (2022). Rozvytok vytryvalosti u ditei starshoho doshkilnoho viku pid chas provedennia rukhlyvykh ihor [Development of endurance in older preschool children during outdoor games]. Sportyvni ihry. Kharkiv: Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury, 3 (25). 154–163. [in Ukrainian]. URL: <http://www.sportscience.org>.
13. Khlus, N. O. & Petrykei, O. O. (2025). Istoriia rozvytku ukrainskykh narodnykh rukhlyvykh ihor: teoretychnyi aspekt. [The history of the development of Ukrainian folk outdoor games: a theoretical aspect]. Sportyvni ihry. Kharkiv: Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury, 2 (36). 71–78. [in Ukrainian].
14. Tsos, A. V. (1994). Ukrainski narodni ihry ta zabavy. [Ukrainian folk games and entertainment]. Lutsk : Nadstyria, 96 s. [in Ukrainian].

DOI: 10.31652/2071-5285-2025-20(39)-87-96

Відомості про автора:

Хлус Н. О.; orcid.org/0000-0001-9860-1047; hlusnatasha2020@ukr.net;

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка