

УДК 373.2.091.33.796.2

DOI: 10.31499/2307-4906.1.2026.355691

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПЛАВАННІ, ТУРИСТИЧНІЙ І КОРЕКЦІЙНО- ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Лісневська, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

ORCID: 0000-0001-7910-7932

E-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

У статті акцентується увага на важливості рухливих ігор у роботі з дітьми дошкільного віку. Відзначається, що рухливі ігри є ефективними для закріплення умінь і формування навичок у різних напрямках: фізичному розвитку дітей, валеологічній освіті, корекційно-оздоровчій діяльності, спортивних іграх і вправах. Наводяться приклади рухливих ігор на воді для дітей молодшого дошкільного віку. Наводяться приклади рухливих ігор з туристичної і корекційно-оздоровчої діяльності для дітей дошкільного віку.

Ключові слова: рухливі ігри; плавання; дитячий туризм; туристична діяльність; корекційно-оздоровча діяльність; здоров'я дітей дошкільного віку; корекція стану здоров'я; оздоровлення організму.

FEATURES OF THE APPLICATION OF ACTIVE GAMES IN SWIMMING, TOURIST AND HEALTH-IMPROVING 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 focuses on the importance of active games in working with preschool children. It notes that active games are effective for consolidating and forming skills in various areas: physical development of children, health education, corrective and health activities, sports games and exercises, etc. The article reveals the features of using active games in sports exercises, such as swimming, as well as in tourism and corrective and health-improving activities for preschool children. It is noted that outdoor games are integrated into the educational process through various forms of work with children: in swimming through swimming lessons; in tourism through special classes, hiking, nature excursions, and camping trips, promoting the harmonious physical, social, and emotional development of children; in corrective and health-improving activities through special classes, classes in valeology, during free time, on walks, etc. Examples of active games in the water for children in the second junior group are given to reinforce various skills: overcoming fear of water; familiarization with the properties of water; immersion in water; exhaling into the water. It is noted that games increase the emotionality of classes and develop

independence, helping to learn swimming material in a fun, unobtrusive, interesting, and stress-free way, which is very important both for overcoming fear of water and for learning swimming techniques. Examples are given of active games from tourist activities for preschool children to reinforce various skills: packing a map and backpack, pitching a tent, overcoming obstacles, rules of conduct in the forest, lighting a fire, orienteering, etc. Examples of active games from corrective and health-improving activities for preschool children are given to reinforce various skills and form habits: healthy and unhealthy foods, the benefits of physical activity, the importance of following a daily routine, etc.

Keywords: *active games; swimming; children's tourism; tourist activities; corrective and health-improving activities; health of preschool children; correction of health status; health improvement of the body.*

Період дитинства є найважливішим етапом становлення особистості людини. У цей час закладаються основи не тільки для розумового розвитку, але й фізичного, яке тісно пов'язане зі здоров'ям. На жаль, в умовах сьогодення стан здоров'я дітей дошкільного віку, їх фізичний розвиток знаходяться не на належному рівні. У дітей спостерігаються погіршення зору, постави, роботи внутрішніх органів і систем тощо.

Виходячи з цього, важливим є урізноманітнити діяльність дошкільників, акцентуючи увагу на фізичній культурі, зокрема плаванні, різних видах діяльності, зокрема туристичній і корекційно-оздоровчій. Уважаємо, що найкращим засобом у цьому є рухливі ігри різноманітного характеру.

Серед публікацій з плавання знаходимо доробки, які присвячені використанню рухливих ігор та розваг на воді [2; 4]. Однак у науковій літературі велика увага приділяється дітям саме шкільного віку – спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку (Л. Шейко) [5]. У туристичній діяльності – роль рухливих ігор для різних верст населення (С. Дразіна, С. Ігнатенко, Г. Кучеренко, Т. Ковальова) [1]; у корекційно-оздоровчій діяльності – використання рухливих ігор для профілактики захворювань органів травлення (Л. Прийменко, А. Гученко, А. Шматкова) [3].

Мета статті – розкрити особливості застосування рухливих ігор у плаванні, туристичній і корекційно-оздоровчій діяльності дітей дошкільного віку.

Рухливі ігри широко застосовуються в роботі з дітьми. Вони є ефективними для закріплення умінь і формування навичок у різних напрямках: фізичному розвитку дітей, валеологічній освіті, корекційно-оздоровчій діяльності, спортивних іграх і вправах тощо. Розглянемо більш детально особливості застосування рухливих ігор у спортивній вправі – плавання, а також туристичній і корекційно-оздоровчій діяльності дітей дошкільного віку.

Рухливі ігри інтегруються в освітній процес через різні форми роботи з дітьми: у плаванні – заняття з плавання; у туристичній діяльності – спеціальні заняття, піші переходи, екскурсії в природу, туристичні походи; у корекційно-оздоровчій – спеціальні заняття, заняття з валеології тощо.

Рухливі ігри у воді для дошкільнят – це сюжетно-образні вправи, що сприяють закріпленню різноманітних навичок з плавання. Вони підвищують емоційність занять і розвивають самостійність. Крім того, рухливі ігри на воді допомагають весело, непомітно, цікаво і без навантаження допомогти дітям засвоїти матеріал з плавання.

Що стосується туристичної діяльності, то дитячий туризм для дошкільників – це форма активного відпочинку, оздоровлення та навчання через гру. Він включає короткі

прогулянки-походи, екскурсії та рухливі ігри на природі і може бути частиною пошукових квестів або естафет. Туризм сприяє кращому спілкуванню в колективі, зміцненню фізичного здоров'я, розвитку витривалості, координації рухів, а також вихованню екологічної свідомості та пізнанню навколишнього світу.

У закладі дошкільної освіти туризм впроваджується з молодшого дошкільного віку. Дітям дають елементарні знання щодо організації і проведення туристичних походів, екскурсій, прогулянок у природу тощо. Дошкільників навчають складати карти, рюкзак, намет, розпалювати вогнище, знайомлять з умовними позначками, правилами пересування до місця дислокації, поведження себе в природі.

Крім навчання і розвитку, важливим є збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, особливо якщо дошкільники мають різні відхилення в стані свого здоров'я: хронічні захворювання, часті застудні хвороби, порушення функціонування систем організму, ослаблений імунітет тощо. Рухливі ігри сприяють закріпленню навичок збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Наведемо деякі приклади рухливих ігор для закріплення вмінь і навичок плавання в дітей молодшого дошкільного віку.

Рухливі ігри з плавання для подолання страху перед водою

- **«Сонечко і дощик».** За командою «Сонечко!» діти гуляють по басейну (вода по коліна або пояс). За командою «Дощик!» вихователь бризкає на них водою, а діти мають «сховатися» – присісти у воду або весело плескати руками, створюючи свої бризки.

- **«Переправа».** Діти тримаються за руки (або за край басейну) і ланцюжком переходять з одного боку на інший.

- **«Море хвилюється».** Гравці розгойдують воду руками, створюючи хвилі.

Рухливі ігри з плавання на ознайомлення з властивостями води

- **«Жабенята».** Діти присідають у воді, а потім підстрибують угору, імітуючи стрибки жаб, відчуваючи «виштовхувальну» силу води.

- **«Кораблики» (або «Каченята»).** Малята намагаються «дмухати» на легкі іграшки (пластикові кульки або качечки), що плавають на поверхні, щоб ті рухалися вперед.

- **«Злови рибку».** Вихователь кидає на дно (на невелику глибину) яскраві предмети, що не тонуть або повільно занурюються. Діти мають наздогнати їх та схопити, відчуваючи, як вода «заважає» швидко рухати руками.

Рухливі ігри з плавання для навчання дітей занурюватись у воду

- **«Вмивання».** Діти імітують ранкове вмивання, спочатку торкаючись води лише долонями, а потім обережно притискаючи мокрі долоні до обличчя або злегка бризкаючи на себе.

- **«Рибки вмиваються».** Діти присідають так, щоб підборіддя торкалося води, і пускають бульбашки ротом у воду.

- **«Моторний човен».** Малята роблять глибокий вдих і видихають повітря у воду через губи, створюючи шум і багато бульбашок.

Ігри на повне занурення (з головою)

- **«Хованки» (або «Рибки»).** За сигналом «Акула!» або «Великий птах!» діти мають швидко «сховатися» – присісти так, щоб вода закрила плечі, а згодом і підборіддя чи ніс.

- **«Водолази»**. Вихователь кидає на дно (на невелику глибину) яскраві предмети, що не тонуть. Діти мають нахилитися або присісти, щоб дістати «скарб», опускаючи обличчя у воду.

- **«Подивись, що там»**. Діти занурюють обличчя у воду, намагаючись побачити іграшку або пальці вихователя під водою.

Ігри на затримку дихання

- **«Замри»**. Діти роблять вдих, занурюються у воду до рівня носа і намагаються «завмерти» на кілька секунд, не вдихаючи воду.

- **«Медуза»**. Дитина затримує дихання і намагається лягти на воду обличчям донизу, розслабивши руки й ноги. Вихователь підтримує малюка під животик для безпеки.

Рухливі ігри з плавання на закріплення вмінь робити видих на воду

- **«Бульбашки» (або «Кипіння каші»)**. Діти присідають так, щоб рот опинився у воді, і роблять довгий видих, створюючи багато дрібних бульбашок.

- **«Вітерець і хмарка»**. На поверхню води кладуть легку іграшку. Дитина має підборіддям торкатися води і дути на іграшку ротом, складеним «трубочкою», щоб перегнати її до протилежного бортика.

- **«Пірнаємо за перлиною»**. Вихователь кидає яскраву іграшку на невелику глибину. Дитина має опустити обличчя у воду, зробити видих (випустити бульбашки) і лише потім схопити іграшку.

Рухливі ігри з плавання на закріплення вмінь лежати на грудях на воді

- **«Морська зірка»**. Дитина робить глибокий вдих, затримує дихання і лягає на воду, широко розставивши руки й ноги. Вихователь може спочатку злегка підтримувати малюка під животик.

- **«Медуза»**. Схожа на «зірку», але руки й ноги вільно звисають донизу. Тіло має бути максимально розслабленим, щоб вода сама виштовхувала його на поверхню.

- **«Поплавок»**. Дитина групується у воді (підтягує коліна до грудей і обхоплює їх руками), ховає голову. Тіло спливає на поверхню, як коркова пробка.

Рухливі ігри з плавання на закріплення вмінь просуватись уперед у воді

- **«Дельфіни»**. Діти імітують рух дельфінів – роблять стрибок вперед, витягуючи руки «стрілочкою», і намагаються проковзнути у воді якнайдалі після поштовху ногами від дна.

- **«Моторний човен»**. Діти тримаються руками за дощечку або за плечі дитини, що стоїть попереду, і активно працюють ногами (вгору-вниз), створюючи фонтан бризок ззаду.

- **«Крокодили»**. На мілкій частині басейну діти спираються руками на дно («йдуть на руках»), а ноги витягують горизонтально і роблять ними плавальні рухи. Це ідеальна вправа для відчуття опору води.

Наведемо деякі приклади рухливих ігор туристичного змісту для дітей дошкільного віку.

Рухливі ігри туристичного змісту на складання рюкзаку

- **Естафета «Збери рюкзак у похід»**. Діти діляться на дві команди. На старті стоять порожні рюкзаки. На фініші лежать перемішані картки з предметами. За сигналом перший учасник біжить до карток, вибирає одну картку з потрібним предметом, біжить назад, «кладе» предмет у рюкзак і передає естафету наступному

учаснику.

- **«Розклади речі по місцях».** Кожна дитина отримує рюкзак і набір «речей».

Завдання: якнайшвидше та найправильніше розкласти речі в рюкзак.

Рухливі ігри туристичного змісту на фізичну активність

- **«Туристична переправа».** Діти надягають рюкзаки. Вони повинні подолати смугу перешкод, не знімаючи рюкзака.

- **«Переправа через річку».** На підлозі або землі позначається «річка» (дві паралельні лінії або мотузки). Дітям видаються «плотики» (невеликі килимки, обручі, або дощечки). Завдання команди – перебраться через річку, наступаючи лише на «плотики». Не можна наступати на «воду». Діти повинні перекидати «плотики» вперед по черзі.

Рухливі ігри туристичного змісту на закріплення знань щодо походу

- **«Що візьмемо з собою?».** Діти стають у коло. Вихователь у центрі з м'ячем і кидає його дитині та називає предмет. Якщо предмет потрібен у поході (наприклад, «сірники», «вода», «компас»), дитина ловить м'яч. Якщо предмет не потрібен (наприклад, «телевізор», «тапочки»), дитина відбиває м'яч. Той, хто помилився, на крок відходить назад. Гра триває в швидкому темпі.

- **«Встанови намет».** Діти діляться на команди. Кожна команда отримує «дитячий намет» у розібраному вигляді, який треба зібрати якнайшвидше.

- **«Рятувальники в лісі».** Одна дитина призначається «рятувальником» або «лікарем». Одна або дві дитини – «заблукали» або «постраждали» (наприклад, «підвернули ногу»). «Рятувальник» повинен знайти «постраждалого» і «надати допомогу».

- **«Безпечний вогонь».** На майданчику малюють велике коло – «місце для вогнища». Навколо розкладають картки з дозволеними для вогнища речами (дрова, сухі гілки) та забороненими (пластик, папір, зелені гілки). Діти бігають навколо. За сигналом «Вогонь!» вони повинні швидко зібрати лише дозвалені предмети і покласти їх у коло.

- **«Юні слідопити».** Вихователь заздалегідь готує маршрут, залишаючи на ньому прості «сліди» (наприклад, стрілки з гілочок, камінців, крейди на асфальті) або ховає на маршруті певні предмети.

Наведемо деякі приклади рухливих ігор корекційно-оздоровчого змісту для дітей дошкільного віку.

Рухливі ігри корекційно-оздоровчого змісту в поєднанні з плаванням на збереження зору

- **«Знайди пару під водою» (розрізнення деталей).** На дні басейну лежать картки (ламіновані) або фігурки, що мають пари (наприклад, два червоних кола, два синіх квадрати). Дитина занурюється з відкритими очима, знаходить одну фігуру, виринає, а під час наступного занурення має знайти саме її пару.

- **«Кольорові ліхтарик» (тренування фіксації погляду).** Вихователь тримає яскраву іграшку (або ліхтарик) і повільно рухає нею вгору-вниз, вліво-вправо, по колу. Діти, стоячи у воді, мають стежити за предметом тільки очима, не повертаючи голови.

- **«Підводне полювання» (на розвиток акомодатії).** Вихователь кидає у воду яскраві кільця або фігурки рибок. Завдання дитини — простежити поглядом за предметом, поки він занурюється, а потім пірнути (або нахилитися з відкритими очима)

і дістати його.

- **«Морський семафор» (розвиток периферійного зору).** Діти стоять у шерензі, дивлячись прямо на вихователя. Вихователь розводить руки в сторони, тримаючи в них різні за кольором прапорці. Діти повинні, не повертаючи голови, боковим зором визначити, в якій руці прапорець певного кольору (наприклад: «Де синій?» – «Справа!»).

- **«Спіймай сонячного зайчика» (профілактика короткозорості).** Вихователь за допомогою дзеркальця пускає «зайчика» по стінах басейну або по поверхні води. Діти мають «наздогнати» його руками або очима. Рухи мають бути плавними.

- **«Водна доріжка» (корекція координації).** На поверхні води викладається «доріжка» з плавучих іграшок. Дитина має пропливти (або пройти) між ними зигзагом, не торкаючись жодної. Це змушує постійно контролювати простір і відстань до об'єктів.

Рухливі ігри корекційно-оздоровчого змісту в спортзалі

Ігри для формування правильної постави

- **«Струнка чапля».** Діти крокують залу, високо піднімаючи коліна. За сигналом «Чапля!» треба зупинитися на одній нозі, руки розвести в сторони, спина пряма, голова піднята. Хто похитнувся – програв.

- **«Королівська хода».** Кожній дитині на голову кладуть мішечок з піском (або плоску іграшку). Потрібно пройти по прямій лінії або змійкою, не впустивши предмет. Гра вчить тримати голову прямо та фіксувати хребет.

- **«Літак на зльоті».** Діти лягають на живіт, руки в сторони. За командою «Зліт!» потрібно підняти голову та верхню частину тулуба, відриваючи прямі руки від підлоги (імітація крил). Утримувати положення 5-10 секунд.

Ігри для профілактики плоскостопості

- **«Спритні малярі».** Діти сидять на лаві або килимку. Потрібно пальцями босих ніг захопити олівець (або хустинку) і спробувати «намалювати» щось у повітрі або перекласти предмет з одного місця на інше.

- **«Веселий потяг».** Діти йдуть один за одним, змінюючи спосіб ходьби за командою вихователя: на носочках («високий потяг»), на п'ятах («важкий потяг»), на зовнішній стороні стопи («ведмежий потяг»).

- **«Збираємо врожай».** По залу розсипані дрібні предмети (каштани, гудзики, кришечки). Дітям необхідно зібрати їх у кошик, використовуючи лише пальці ніг.

Ігри для розвитку дихальної системи

- **«Сердитий їжачок».** Під час ходьби або присідань діти роблять короткий вдих носом і на видиху вимовляють звуки «пфф-пфф» або «ф-ф-ф», імітуючи пихкання їжака.

- **«Птахи летять».** Діти бігають по залу, розмахуючи руками, як крилами. На підйомі рук – глибокий вдих, на опусканні – тривалий видих зі звуком «у-у-у».

- **«Погаси свічку».** Дитина робить глибокий вдих і через складені трубочкою губи намагається одним або кількома уривчастими видихами «загасити» уявну свічку (можна використовувати паперові смужки).

Ігри на координацію та зняття гіперактивності

- **«Замри – відібри».** Під активну музику діти хаотично рухаються. Як тільки музика змовкає, треба завмерти в химерній позі.

• **«Стежка перешкод».** Потрібно пройти по гімнастичній лаві (рівновага), пролізти під дугою (гнучкість) та перестрибнути через «калюжі» (координація). Це допомагає дитині краще відчувати межі власного тіла.

Плавання, туристична та корекційно-оздоровча діяльність у в закладі дошкільної освіти спрямована на фізичний розвиток дітей, збереження і зміцнення їхнього здоров'я, формування в них усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Велика роль у цьому належить рухливим іграм, які є найбільш природним, доступним та ефективним інструментом для досягнення цих цілей.

Подальші дослідження вбачаємо в необхідності дослідити роль, місце і особливості застосування рухливих ігор під час вивчення спортивних ігор з дітьми дошкільного віку.

Конфлікт інтересів. Автор повідомляє про відсутність конфлікту інтересів.

Фінансування дослідження. Дослідження виконано без залучення зовнішнього фінансування.

Доступність даних. Дослідження не передбачало використання окремих наборів даних.

Використання інструментів штучного інтелекту. Gemini, генерація ідей, автор перевіряв і відредагував отримані результати і несе повну відповідальність за зміст статті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дразіна Є. В., Ігнатенко С. О., Кучеренко Г. В., Ковальова Т. М. Туристична діяльність як засіб фізичної рекреації: роль лікувальної фізкультури та рухливих ігор. *Науковий часопис Уманського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Випуск 9 (196). С. 90–94. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2830/2795>.
2. Ігри та розваги на воді. 2024. URL: <https://irc-netushyn.miskrada.org.ua/news/11-26-04-01-07-2024/>.
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. Сіряченко І. І. Ігри та розваги на воді. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/igri-ta-rozvagi-na-vodi-386242.html>.
5. Шейко Л. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Спортивні ігри*. 2022. № 1(23). С. 68–75.

REFERENCES

1. Drazina, Ye. V., Ihnatenko, S. O., Kucherenko, H. V., Kovalova, T. M. (2025). Turystychna diialnist yak zasib fizychnoi rekreatsii: rol likuvalnoi fizkultury ta rukhlyvykh ihor. [Tourist activity as a means of physical recreation: the role of therapeutic physical education and outdoor games]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Vypusk 9 (196). 90-94. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2830/2795> [in Ukrainian].
2. Ihry ta rozvahy na vodi. (2024). [Water games and entertainment]. URL: <https://irc-netushyn.miskrada.org.ua/news/11-26-04-01-07-2024/> [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. Siriachenko, I. I. Ihry ta rozvahy na vodi. 2024. [Water games and entertainment]. URL: <https://naurok.com.ua/igri-ta-rozvagi-na-vodi-386242.html> [in Ukrainian].

5. Sheiko, L. (2022). Sportyvni ta rukhlyvi ihry na vodi yak zasib rozvytku fizychnykh yakostei ditei molodshoho shkilnoho viku. [Sports and active games on water as a means of developing the physical qualities of primary school children]. *Sportyvni ihry*, 1(23), 68–75 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 25.02.2026 р.

Прийнята до друку 13.03.2026 р.

Опубліковано 26.03.2026 р.