

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ДОШКІЛЬНОЇ ТА
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**Засоби розвитку рухової активності здобувачів початкової освіти в
умовах синхронного проведення уроків /
Strategies for enhancing motor skills of elementary school pupils in
synchronous learning environments**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Виконала здобувачка
Заочної форми навчання
Другого (магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальність 013 Початкова освіта
II курс (скр.т.н.) 09-261 М група
Байовська Діана Юріївна
Керівник: доктор педагогічних
наук, професор Андрієвський.Б.М.
Рецензент: вчитель початкових
класів, вчитель методист НВК
“Школа гуманітарної праці”
Херсонської обласної ради
Мороз О.О.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1 Рухова активність здобувачів початкової освіти в умовах сьогодення	7
1.1. Особливості організації виховного процесу спрямованого за фізичне здоров'я здобувачів освіти в контексті Нової української школи	7
1.2. Обґрунтування проблеми здоров'язбереження здобувачів початкової освіти	11
1.3.Активізація рухового режиму в умовах дистанційного навчання	18
Розділ 2 Організація рухової активності під час синхронного навчання	25
2.1. Мотивація рухової активності здобувачів початкової освіти	25
2.2. Засоби розвитку рухової активності на уроках в початковій школі	29
2.3. Результативність застосування вправ рухової активності для здобувачів початкової освіти	38
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Пошук шляхів формування і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним напрямом державної політики України. У процесі розв'язання проблеми покращення здоров'я школярів суттєвим фактором є вдосконалення процесу їх фізичного виховання. На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання розвитку рухових якостей школярів як важливої складової процесу формування їхньої рухової функції, основи для успішного оволодіння технікою рухових вправ, підґрунтя для збереження та зміцнення здоров'я дитини.

Актуальність та необхідність вирішення проблеми фізичної активності обумовлено тим, що не один рік сучасним здобувачам освіти приходится навчатися в режимі дистанційного навчання. В умовах воєнного стану освітній процес має свої особливості: запровадження синхронного і асинхронного навчання, залежність від безпекової ситуації, активне використання цифрових технологій, інтеграція онлайн-контенту та адаптація до реформ Нової української школи. Така організація освітнього процесу є однією з причин зниження рухової активності молодших школярів, і як наслідок – погіршення здоров'я. Тому проблема профілактики малорухомого способу життя є сучасною, актуальною, важливою, а гіподинамія – хворобою цифровізованого освітнього процесу в системі дистанційного навчання.

Слід відзначити, що «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», націлена на необхідність формування у суспільстві умов для розвитку оздоровчої рухової активності й покращення та збереження здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі» [28].

Аналіз теоретичних наукових джерел з предмету дослідження та практичного педагогічного досвіду з підвищення мотивації рухової

активності молодших школярів свідчать, що основними перешкодами ефективного фізичного виховання у дистанційному навчанні є недостатній рівень цифрової грамотності вчителів, слабе володіння методиками онлайн-викладання, низька адаптація до нових умов взаємодії з учнями, недостатня мотивація дітей до занять, а також технічні труднощі, пов'язані з застарілим обладнанням і поганою якістю інтернет-з'єднання. Розв'язання цих проблем передбачає впровадження методичних підходів, адаптованих до дистанційного формату, що сприятиме розвитку фізичних якостей дітей, удосконаленню освітнього процесу, підвищенню інтересу школярів до фізичної культури, формуванню медійної грамотності педагогів та створення структури будь якого уроку з урахуванням рухової активності кожного учня.

Упровадження системи рухової активності у процес навчання здобувачів освіти розглядається низкою авторів (Бобренко С., Єременко Н., Ковальова Н., Круцевич Т., Рибалко Л., Шиян Б.), які зазначають про важливість долучення учнів початкових класів до активності, яка відповідала б їх індивідуальним особливостям розвитку та рівню фізичної підготовки. Теми дистанційного навчання та фізичного розвитку учнів досліджували у своїх працях такі вчені, як Биков В., Винник В., Ковальська К., Мурашко М., Татарчук Г. та інші.

Науковці роблять висновок «про недостатній обсяг рухової активності у дітей молодшого шкільного віку як в Україні, так і за кордоном. Тому дана проблема обумовлює подальший напрямок досліджень з визначенням взаємозв'язку обсягу рухової активності молодших школярів з показниками фізичного та психічного здоров'я, а також з функціональними можливостями організму та рівнем фізичної підготовленості. Також необхідне дослідження форм та засобів для організованого фізичного навантаження, що буде цікавим і корисним для дітей цієї вікової групи» [21].

Таким чином, проблема залишається актуальною і потребує визначення засобів розвитку рухової активності молодших школярів в умовах синхронного навчання. Відповідно обраної нами тема сформульована в такий спосіб: **“Засоби розвитку рухової активності здобувачів початкової освіти в умовах синхронного проведення уроків”**.

Об’єкт дослідження: рухова активність учнів.

Предмет дослідження: засоби рухової активності здобувачів початкової освіти під час синхронного навчання.

Мета: визначити особливості усвідомлення потреби в рухової активності учнів в умовах синхронного навчання.

Для досягнення зазначеної мети поставлені наступні **завдання**:

1. визначити вплив рухової активності на здоров’я здобувачів початкової освіти;
2. розкрити зміст основних понять дослідження;
3. з’ясувати рівень впливу мотивації рухової активності на результативність уроків;
4. обґрунтувати педагогічно доцільні засоби рухової активності на уроках в початковій школі.

Дослідження проводилось відповідно до загально кафедральної теми «Психолого-педагогічна підготовка фахівців дошкільної та початкової освіти в умовах криз». Таким чином, дослідження узгоджується з основними науковими напрямками кафедри і є важливим складником її наукової діяльності.

Методи дослідження включають: теоретичні : вивчення та наліз наукових джерел з проблем рухової активності здобувачів початкової освіти та обґрунтування положень Нової української школи щодо підходів до здоров’язбереження школярів; практичні методи: спостереження, анкетування.

Наукова новизна дослідження полягає у переосмисленні засобів рухової активності здобувачів початкової освіти на уроках у синхронному форматі.

Практичне значення: автором визначено і обґрунтовано педагогічно доцільні засоби розвитку рухової активності здобувачів початкової школи під час проведення уроків в синхронному режимі.

Апробація. Основні теоретичні положення та результати дослідження були представлені на засіданні кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти, де здобули позитивні відгуки, а також на щорічних Всеукраїнських педагогічних читаннях ОСОБИСТІСТЬ І СОЦІУМ (до 100-річчя з дня народження професора Євгена Петухова) 23-24 жовтня 2025 року висвітлено у публікації автора (м.Івано-Франківськ); Всеукраїнської науково-практична інтернет-конференції «Нові педагогічні виміри професійного розвитку майбутніх учителів: сучасні реалії та виклики»¹⁴ листопада 2025 р. та оприлюднено в збірнику 1st International Scientific and Practical Conference «Modern The Integration of Research, Innovation and Economy» October 8-10, 2025 Seville, Spain: Фізкультурні хвилинки як засіб рухової активності на заняттях в дистанційному форматі.

Робота складається з двох розділів, висновків (40 стор.), списку використаних джерел (28 найменувань), додатків. Загальна кількість сторінок - 57. Роботу ілюстровано рисунками та таблицями.

Розділ 1 Рухова активність здобувачів початкової освіти в умовах сьогодення

1.1. Особливості організації виховного процесу спрямованого за фізичне здоров'я здобувачів освіти в контексті Нової української школи

Реформа освіти, відома як Нова українська школа (НУШ), кардинально змінює не лише підходи до навчання, а й до виховання. Метою НУШ є не просто надати знання, а виховати інноватора та громадянина, здатного критично мислити, брати на себе відповідальність та успішно взаємодіяти у суспільстві. Організація виховного процесу, спрямованого на фізичне здоров'я здобувачів освіти в контексті Нової української школи, має низку особливостей, що впливають із загальної мети. У контексті реформування освіти в Україні, Нова українська школа пропонує нове бачення виховного процесу, яке ґрунтується на особистісно орієнтованому, компетентнісному та демократичному підходах.

Наприклад, інтегративний підхід передбачає широке застосування здоров'я збережувальних технологій, де виховання фізичного здоров'я не обмежується лише уроками фізкультури, а інтегрується у всі сфери освітнього процесу. Міжпредметні зв'язки мають бути реалізовані під час вивчення тем про гігієну, режим дня, харчування, безпеку та вплив фізичних вправ обговорюються на уроках «Я досліджую світ». Здоров'язбережувальні технології реалізуються в процесі проведення активних перерв, динамічних пауз (руханок) під час уроків, гімнастики для очей, забезпечення оптимального санітарно-гігієнічного режиму та раціональної організації праці й відпочинку. Створення оздоровчого освітнього середовища вимагає створення фізичний, психологічний, соціальний підґрунтя [5, 6].

У компетентнісному підході головний акцент зміщується з засвоєння суто знань та виконання нормативів на формування ключових компетентностей: фізична компетентність (демонстрація рухових умінь і

навичок, здатність використовувати їх у різних життєвих ситуаціях), здоров'язбережувальна компетентність (свідоме ставлення до здоров'я, формування навичок здорового способу життя (раціональне харчування, особиста гігієна, загартування, відмова від шкідливих звичок)); соціальна та громадянська компетентності (дотримання правил чесної гри, уміння працювати в команді, повага до суперника).

Не менш важливим є особистісно-орієнтований та диференційований підходи. НУШ вимагає врахування індивідуальних особливостей, потреб, інтересів і стану здоров'я кожного учня.

Враховуючи сучасний стан організації освітнього процесу, який вимагає практичну готовність до самореалізації у режимі дистанційного формату занять, викликом є використання інноваційних та інтерактивних методів. Серед них поширеними є ігрові технології, інтерактивні вправи. Можливе використання онлайн-ресурсів, фітнес-додатків, мультимедійних інструментів для навчання та демонстрації вправ.

Ще одним з найважливіших напрямів організації діяльності здобувачів початкової освіти – це залучення батьків. Співпраця з родинами для стимулювання фізичної активності дітей вдома та поза школою, надання рекомендацій щодо організації режиму дня та харчування.

Аналіз літератури дозволив узагальнити деякі напрями організації виховного процесу (Табл.1. 1)

Таблиця 1.1.

Ключові аспекти, які розкривають важливість і суть організації виховання в закладах загальної середньої освіти

Важливість виховного процесу в НУШ	Формування цілісної особистості Виховання спрямоване на розвиток моральних, емоційних, соціальних і громадянських якостей учня, що є основою для успішної самореалізації в суспільстві.
	Виховна діяльність має на меті формування активного громадянина, здатного приймати рішення, співпрацювати, поважати права інших.

	Виховання є невід’ємною частиною освітнього процесу, що забезпечує гармонійний розвиток дитини поряд із навчанням.
	Цінності формуються не через декларування, а через конкретний досвід учня, його участь у проєктній, груповій, волонтерській діяльності.
Особливості організації виховного процесу	Компетентнісний підхід. Виховання орієнтоване на розвиток ключових компетентностей — критичного мислення, комунікації, ініціативності, емоційного інтелекту.
	Метод проєктів дозволяє учням самостійно здобувати знання, працювати в команді, розвивати лідерські якості та креативність.
	Впровадження учнівського самоврядування, партнерських стосунків між учителем і учнем, створення безпечного освітнього простору.
	Впровадження учнівського самоврядування, партнерських стосунків між учителем і учнем, створення безпечного освітнього простору.
	Виховання здійснюється у співпраці з родиною, громадськими організаціями, закладами культури, спорту тощо.
	Доброзичливе і позитивне ставлення, довіра у відносинах. Виховання не тотожне покаранню чи публічній критиці

Організація виховного процесу в контексті НУШ – це виклик і водночас величезна можливість. Це зміна парадигми: від директивного впливу до супроводу, наставництва та допомоги в становленні справжнього громадянина, який поважає себе та інших, свідомо робить вибір і відповідає за нього. Завдання педагогів – створити у школі простір, де дитина відчуває себе шукачем і відкривачем, де її духовне життя наповнене творчістю, а виховання стає життєтворчістю [4].

Головна мета виховання в НУШ полягає у формуванні цілісної, гармонійно розвиненої особистості, здатної до самореалізації, успішної життєтворчості та відповідального громадянства. Ця мета охоплює ключові компоненти, де здоров'я є наріжним каменем. «В Концепції Нової української школи враховуються індивідуальні здібності дитини, за основу

береться педагогіка партнерства, співпраці між учителем, учнем та батьками, які будуть рівноправними учасниками освітнього процесу, що для вчителя впершу чергу дає можливість розробки власних авторських програм, методів, стратегій та засобів навчання» [35].

Отже, серед основних завдань школи пріоритетним є врахування особистих здібностей кожної дитини, забезпечення збереження здоров'я, впровадження партнерської педагогіки, налагодження співпраці між учителем, учнем і батьками, а також створення сприятливого психологічного клімату для комфортного перебування у навчальному закладі.

Виховання здорової нації є обов'язковою передумовою для досягнення всіх інших цілей. Здоров'я розглядається комплексно, зокрема, формування культури здорового способу життя, рухової активності, навичок безпечної поведінки. Однак мова ідеться не тільки про фізичне, але й про психічне здоров'я. Створення безпечного, підтримуючого середовища (вільного від стресу та булінгу), розвиток емоційного інтелекту, навичок самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів. Це забезпечує психологічний комфорт та стійкість учнів.

Аналіз педагогічних доробок дозволів виокремити основні особливості виховання фізичного здоров'я в НУШ. Наприклад, інтеграція здоров'я збережувального компонента в освітній процес передбачає: впровадження елементів здорового способу життя у всі навчальні предмети; формування навичок самоконтролю, гігієни, харчування, рухової активності.

Важливою складовою організації виховного процесу в початковій школі є створення безпечного та комфортного освітнього середовища (ергономічне облаштування класів, зон відпочинку, спортивних майданчиків; дотримання санітарно-гігієнічних норм, регулярне провітрювання, освітлення). Однак, сьогодні це детермінується воєнним

станом в державі. Багато шкіл перейшли в режим дистанційного навчання, таким чином надаючи навантаження і відповідальність на батьків. У той же час підвищується ступінь інформування батьків про принципи здорового способу життя, психологічну підтримку та профілактику стресу. Педагоги мають враховувати фізичну активність як частину щоденного розпорядку (руханки, фізкультхвилинки, активні перерви). Особливої уваги потребує робота з емоційним станом учнів, розвиток навичок саморегуляції; впровадження практик медитації, релаксації, арт-терапії.

Слід зазначити: виховний процес, орієнтований на фізичне здоров'я, у НУШ — це не лише уроки фізкультури, а комплексна система, що охоплює всі аспекти життя учня. Його мета — сформувати культуру здоров'я, яка стане основою для щасливого і продуктивного життя.

Таким чином, виховання здорової нації є невіддільною і фундаментальною складовою виховного процесу НУШ. Без фізично та психічно здорової особистості неможливо виховати ані успішного інноватора, ані відповідального громадянина.

1.2. Обґрунтування проблеми здоров'язбереження здобувачів початкової освіти

Формування та розвиток організму в дитячому віці тісно пов'язані з рівнем рухової активності. Обмежене фізичне навантаження, представлене лише уроками фізичної культури та короткотривалими прогулянками, не забезпечує необхідного обсягу моторної стимуляції. З огляду на це, організація рухової активності дітей повинна бути системною та збалансованою, спрямованою на попередження гіподинамії, водночас уникаючи надмірного фізичного навантаження, що може призвести до перевтоми.

Одним із пріоритетних завдань сучасної освітньої системи є формування у здобувачів освіти усвідомленого ставлення до власного здоров'я та сприяння подоланню стійких моделей поведінки, пов'язаних із

шкідливими звичками. Якість майбутнього суспільства значною мірою визначається рівнем фізичного, психічного та духовного розвитку нинішнього покоління школярів. Лише особистість, яка є творчо активною, морально зрілою та фізично здоровою, здатна ефективно вирішувати як повсякденні професійні завдання, так і стратегічні виклики, що забезпечують поступ національного розвитку.

Базовими для нашого дослідження є наукові дороби О. Кононко, «фундаментальними умовами особистісного становлення дитини є її фізичне і психічне здоров'я. Фізично здорова дитина не має серйозних захворювань, гармонійно розвинена, володіє навичками гігієни та дотримується правил безпечної поведінки. Психічно здорова дитина позбавлена ознак нервовості, імпульсивності, агресивності або загальмованості; її основні психічні процеси – відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мовлення, емоції, увага і воля – відповідають віковим нормам, а нервова система стабільна й розвивається у відповідності до віку [24, с. 19].

Попри те, що діти на інтуїтивному рівні усвідомлюють важливість здоров'я, справжнє його цінування формується поступово, з віком. У зв'язку з цим, школа повинна відігравати ключову роль у популяризації здорового способу життя та створенні умов для всебічного розвитку особистості, яка є енергійною, освіченою, морально відповідальною та здатною до самореалізації.

Відповідно, педагогічна діяльність має включати не лише трансляцію знань і формування компетентностей, а й системну роботу, спрямовану на збереження та укріплення фізичного і психічного здоров'я учнів. Слід зауважити на проблемі, яку окреслила О.Лопатюк, «збереження здоров'я дітей є однією з найактуальніших суспільних викликів сьогодення. Це обумовлено такими факторами, як зростання рівня захворюваності серед дітей, загострення екологічних проблем, погіршення соціально-

економічних умов життя, збільшення навчального навантаження, низький рівень культури здоров'я в сім'ях та недостатня мотивація у дітей до ведення здорового способу життя» [27, с. 39].

Як відомо [14], початковий етап шкільного навчання відіграє фундаментальну роль у становленні ключових компетентностей, що визначають подальшу освітню траєкторію та соціальну адаптацію учнів. Саме в цей період формуються основи навчальної діяльності, поведінкові моделі та усвідомлення себе як активного учасника соціального середовища.

Серед ключових компетентностей особливе значення має здоров'язбережувальна компетентність, яка розглядається як інтегрована здатність учня відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших [14]. Вона охоплює систему знань, практичних навичок, ціннісних орієнтацій і мотиваційних установок, спрямованих на підтримку, збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального благополуччя в межах навчального процесу та позаурочної діяльності.

Аналіз наукових доробок свідчить: «серед головних чинників погіршення здоров'я дітей молодшого шкільного віку у більшості випадків виступають і педагогічні обставини, а саме: стресова тактика, інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій виховання віковим і функціональним можливостям дітей, нераціональна організація навчальної діяльності, відсутність системи роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності. Тому існує потреба у використанні здоров'язберігаючих технологій, які навчають учнів розумному поєднанню навчальної діяльності та прийомів поновлення своїх фізичних і психічних ресурсів, що стане основою для збереження здоров'я та успішного навчання в закладі освіти» [39].

Для нашого дослідження важливим є усвідомлення основних визначень змісту понять сутності технологій збереження здоров'я

здобувачів освіти, які реалізуються в шкільному загальноосвітньому середовищі (Табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Змістове наповнення поняття «здоров'язбереження»

Ковальова О.	засоби організації і послідовних дій у ході навчально-виховного процесу, реалізації освітніх програм на основі врахування індивідуального здоров'я учнів, особливостей їх вікового, психофізичного, духовно-етичного стану і розвитку
Соловйова Н.	функціональну систему організаційних способів управління навчально-пізнавальною і практичною діяльністю учнів, яка науково й інструментально забезпечує збереження і зміцнення їхнього здоров'я
Сонькін В., Петров О.	умови навчання дитини в школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональну організацію навчального процесу (у відповідності до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог); відповідність учбового і фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [36]
Михайлова Н.	сукупність прийомів, методів, форм навчання і підходів до освітнього процесу, які ґрунтуються на обліку індивідуальних (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і інших) особливостей учня, його темпераменту, характеру сприйняття ним навчального матеріалу, типу пам'яті, недопущенні надмірного інтелектуального, емоційного, нервового навантаження при освоєнні навчального матеріалу, оптимізації необхідних витрат часу й сил учня і педагога, підтримці сприятливого морально-психологічного клімату, зміцненні психічного здоров'я учнів (розвиток вмінь самостійно захищатися від стресів, образ, навчання засобам психологічного захисту і збереження здоров'я)
Міт'яєва А.	сукупність принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження
Науменко Ю.	система різних цілеспрямованих дій на цілісний навчально-виховний процес, які організовуються освітньою установою для медико-психолого-

	педагогічної профілактики і корекції негативних психофізіологічних, психологічних і особистісних станів школярів у рамках традиційної системи освіти
Кучма В.	педагогічні технології навчання, які засновані на: вікових особливостях пізнавальної діяльності дітей, навчанні на оптимальному рівні складності, варіативності методів і форм навчання, оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень, навчанні у малих групах, використанні наочності і поєднанні різних форм надання інформації, створенні емоційно сприятливої атмосфери, формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»), на культивуванні у школярів знань про питання здоров'я

Ми поділяємо думку Юлії Глінчук, що «шкільні технології збереження здоров'я учнів (як усі напрями діяльності школи щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я учнів) загалом доречно розділити на *здоров'явідповідні* (технології, які реалізуються в навчально-виховному процесі без шкоди для здоров'я його суб'єктів: врахування індивідуальних, вікових, гендерних ознак; дотримання санітарно-гігієнічних, ергономічних, технічних, організаційних норм навчально-виховного процесу тощо) та *здоров'яформувальні* (технології, спрямовані на формування компетенцій учнів щодо збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих: виховання культури здоров'я, здорового способу життя, саногенного мислення тощо)» [16].

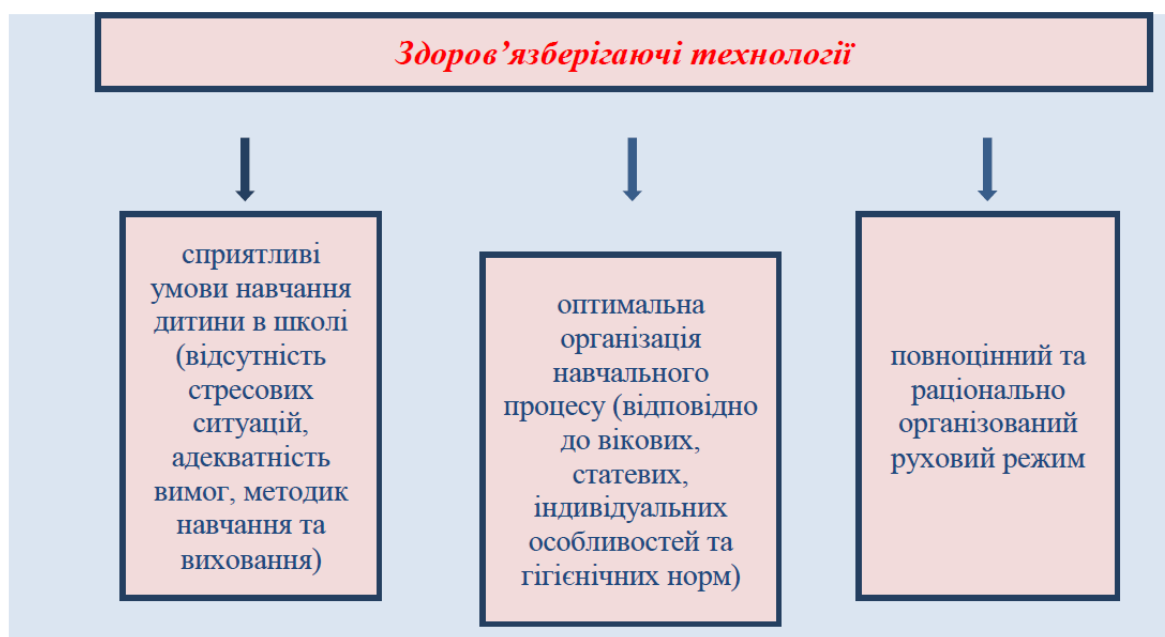


Рисунок 1.1. Здоров'язберігаючі технології [33]

У дослідженні ми дотримувались окреслених завдань для вирішення проблем ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження, зокрема: «зміна ставлення вчителя до учня. Педагог повинен сприймати учня таким, яким він є, розуміти особливості дитини, її схильності, знання та здібності, відповідно проектувати шлях розвитку учня; зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, власного життєвого досвіду з метою усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження; зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не лише досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям» [22].

Метою впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій є забезпечення умов для збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти впродовж усього періоду навчання. Ці технології спрямовані на формування у школярів системи знань, практичних навичок і поведінкових установок, необхідних для ведення здорового способу життя, а також на розвиток здатності до їх свідомого застосування в повсякденній діяльності.

Комплексний аналіз здоров'язбережувальних освітніх технологій передбачає вивчення матеріально-технічної бази закладів освіти, організаційно-педагогічних умов навчального та виховного процесу, що сприяють формуванню безпечного та сприятливого освітнього середовища. Особлива увага приділяється інтеграції цінностей здоров'я, фізичного і психічного благополуччя, а також мотивації до здорового способу життя як ключових компонентів освітньої парадигми.

На нашу думку, треба звернути увагу на аналіз поняття «здоров'язбережувальне середовище». Можна констатувати: більшість дослідників розкривають сутність здоров'язбережувальної середовищної взаємодії через категорію «умови», що характеризуються комплексністю та системністю; умови створення такого середовища є багатограними й включають медико-гігієнічні, культурно-соціологічні, психолого-педагогічні аспекти; взаємодія суб'єктів середовища орієнтована на гармонійне збереження та зміцнення фізичних, духовних і соціальних компонентів здоров'я особистості» [11] .

З огляду на вищезазначене, «здоров'язбережувальне середовище початкової школи можна визначити як педагогічно організовану систему умов, що спрямовує взаємодію учасників освітнього процесу для забезпечення його як ефективності. Воно базується на формуванні пріоритетного ставлення до здоров'я основної життєвої цінності та на впровадженні здоров'язбережувальних методів, технологій і засобів, що сприяють розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів» [9, с. 7].

Таким чином постає питання: як створити здоров'язбережувальне середовище сучасного уроку, особливість якого полягає у нестандартній для дітей дистанційній формі проведення? На це питання ми спробуємо відповісти у другому розділі.

1.3.Активізація рухового режиму в умовах дистанційного навчання

Рівень рухової активності є показником фізичного здоров'я, починаючи з раннього дитинства. За результатами багатьох досліджень, дитячий організм має біологічну потребу в русі, «для забезпечення повноцінного розвитку життєво важливих систем: опорно-рухового апарату, дихальної та серцево-судинної систем, кори головного мозку. Рухи сприяють активізації діяльності різних органів та зміцненню здоров'я, впливають на емоційний стан дітей, підвищуючи рівень життєрадісності та оптимізму» [34, с. 165].

Є. Франків та І. Григус у своїх дослідженнях звертають увагу на тому, що «дорослі нерідко намагаються обмежити рухову активність дитини з перших днів її життя. Однак це їм, на щастя, не вдається. Попри всі заборони дитина використовує для руху будь-які сприятливі можливості, її спонукає до цього хоча й неусвідомлена, але могутня й непереборна внутрішня природна потреба в русі. Однак із віком сила цієї потреби знижується: по-перше, це є результатом неправильного виховання та постійного обмеження дитини в русі, а чим менше дитина рухається, тим швидше згасає потреба; по-друге, з часом у дитини з'являються нові, сильніші інтереси та потреби, задоволення яких вимагає все більше часу; ще однією причиною зниження рухової активності є підвищення рівня соціально-економічного життя людей, скорочення частки ручної, немеханізованої праці» [40].

Слід констатувати: рухова активність — це природна біологічна потреба людини, яка сприяє не лише фізичному розвитку дитини, а й її пізнанню навколишнього світу та власних можливостей. Її задоволення є фундаментом для гармонійного формування організму. В умовах сучасного життя, коли малорухливість дорослих негативно позначається і на дітях, питання забезпечення достатньої рухової активності набуває особливої важливості. Обмеження у русі може спричинити гіподинамію у дітей молодшого шкільного віку, тому необхідно з раннього віку прищеплювати

звички активного способу життя — через ранкову зарядку, заняття фізкультурою та участь у рухливих іграх. [34, с. 217].

Рухова активність має важливе значення і з точки зору нейропсихологічних підходів, зокрема методу заміщувального онтогенезу, запропонованого А. Богуш. «Цей метод розглядає розвиток дитини на трьох рівнях: соматичному, нейронному та психічному. На соматичному рівні закладаються базові механізми саморегуляції. Для ефективного формування нейронних структур головного мозку необхідна різноманітна фізична активність, яка поступово ускладнюється. Саме вона сприяє зміцненню нейронних зв'язків, що є основою для розвитку мовлення та когнітивних функцій». [8, с. 8].

Ми підтримуємо думки про рухову активність як джерело радості та задоволення для дитини (основа моторики та кінезофілія). Вона є стимулом як для фізичного, так й для інтелектуального розвитку, створюючи базу для особистісного зростання, легкої адаптації в соціумі та самореалізації в широкому колі видів діяльності.

За Г. Грибаном, «рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи» [38, с.100].

Рухова активність школярів охоплює щоденні форми, зокрема ранкова зарядка, прогулянки пішки, активні перерви та фізичні паузи протягом навчального дня, а також періодичні заняття, які можуть мати різноманітний характер. Поняття рухового режиму передбачає фізичне навантаження, дозоване за інтенсивністю, що повністю задовольняє природну потребу організму в русі та узгоджується з функціональними можливостями дитячого організму, який активно розвивається.

На рисунку 1.2. узагальнено значення рухової активності для дітей молодшого шкільного віку.

Біологічна потреба:	Нейропсихологічний аспект:	Психоемоційний баланс:
• Рух — це природна потреба дитини, яка сприяє формуванню опорно-рухової системи, розвитку координації, витривалості та саморегуляції.	• Згідно з методом заміщувального онтогенезу (А. Богуш), фізична активність впливає на розвиток нейронних зв'язків, що є основою для мовленнєвих і пізнавальних процесів.	• Рухливі ігри та фізичні вправи сприяють зниженню рівня тривожності, покращують настрій і стимулюють мотивацію до навчання.

Рисунок 1.2. Складові потреби в русі

Рухова активність школярів охоплює щоденні форми, зокрема ранкова зарядка, прогулянки пішки, активні перерви та фізичні паузи протягом навчального дня, а також періодичні заняття, які можуть мати різноманітний характер. Поняття рухового режиму передбачає фізичне навантаження, дозоване за інтенсивністю, що повністю задовольняє природну потребу організму в русі та узгоджується з функціональними можливостями дитячого організму, який активно розвивається.

Загалом, рухова активність школяра має становити щонайменше п'яту частину його добового часу (без урахування сну та періодів відпочинку). Її структура варіюється залежно від віку дитини. У молодших школярів переважає спонтанна, неорганізована активність, тоді як участь у формах руху, що наближаються до трудової діяльності, є значно меншою. У таблиці 1.3. наведено приблизний обсяг рухової активності здобувачів початкової освіти.

Таблиця 1.3.

Приблизний обсяг рухової активності учнів різних класів

Класи	Щоденний об'єм часу, год.	Фізкультурно-оздоровчі заходи		
		Гімнастика до навчальних занять, хв.	Фізкультхвилинки на уроках, хв.	Рухливі перерви, хв.
I	2	5-6	5	15-20
II	2	5-6	5	15-20
III	2	5-6	5	15-20
IV	2	5-6	5	15-20

У контексті трансформації освітнього процесу, спричиненої переходом до дистанційних форм навчання, особливої актуальності набуває проблема зниження рівня фізичної активності учнів. Відсутність традиційного шкільного середовища, обмеження у просторі та тривале перебування перед екраном комп'ютера спричиняють гіподинамію, що негативно впливає на фізичне та психоемоційне здоров'я дітей.

Таким чином, можна виокремити основні компоненти ефективної організації рухової активності: *систематичність і регулярність* (рухова активність має бути щоденною, включати ранкову гімнастику, активні перерви, прогулянки; важливо дотримуватися режиму дня, де рухи чергуються з навчанням і відпочинком); *вікова відповідність* (вправи мають відповідати віковим особливостям дітей: тривалість, інтенсивність, форма подачі; для молодших школярів переважають ігрові форми, що стимулюють інтерес і мотивацію; *різноманітність форм* (поєднання організованої (фізкультура, гуртки) та неорганізованої (вільні ігри, рухи вдома) активності; залучення танців, творчих рухових завдань); *безпека і комфорт* (створення безпечного середовища для руху: простір, одяг, інвентар; врахування індивідуальних особливостей дітей (стан здоров'я, темперамент); *психоемоційна підтримка* (позитивна атмосфера, заохочення, участь дорослих у спільних активностях; використання музики, казкових сюжетів); інтеграція в освітній процес (включення рухових пауз у

навчальні заняття; використання фізичних вправ як засобу активізації уваги, пам'яті, мислення).

Активізація рухового режиму в умовах дистанційного навчання передбачає впровадження цілеспрямованих педагогічних стратегій, які включають:

- інтеграцію фізичних вправ у навчальний розклад — короткі фізкультхвилинки, динамічні паузи, вправи на розтягування та релаксацію між навчальними сесіями;
- використання цифрових ресурсів — відеоуроки з фізичної культури, мобільні додатки для моніторингу активності, інтерактивні платформи для спільних тренувань;
- організацію індивідуальних та сімейних фізичних активностей — прогулянки на свіжому повітрі, домашні комплекси вправ, залучення батьків до спільного руху;
- формування мотивації до активного способу життя — просвітницька робота щодо користі фізичної активності, створення умов для самостійного вибору форм руху, розвиток саморегуляції.

Таким чином, забезпечення оптимального рухового режиму в дистанційному форматі навчання є важливою складовою здоров'язбережувального освітнього середовища, що сприяє гармонійному розвитку учнів та профілактиці негативних наслідків малорухливого способу життя.

Наприклад, в умовах дистанційного навчання важливо забезпечити структурований і різноманітний руховий режим, який включає:

1. щоденну активність:

- ранкову гімнастику — 5–10 хвилин простих вправ для пробудження організму;
- фізичні паузи між уроками — короткі рухливі перерви (танці, стрибки, розтяжка);

- перебування на свіжому повітрі — за можливості, щоденні прогулянки.

2. періодичну активність:

- онлайн-уроки фізкультури — інтерактивні заняття з вчителем або відеоуроки;
- домашні обов'язки з елементами руху — прибирання, догляд за тваринами, садівництво.

Активізація рухового режиму в умовах дистанційного навчання є критично важливою для гармонійного розвитку молодших школярів. Вона потребує системного підходу, участі дорослих та врахування вікових особливостей дітей.

Зокрема синхронний режим організації освітнього процесу в початкової школі має свої плюси і мінуси. У таблиці 1.4. наводимо можливі переваги і недоліки такого навчання.

Таблиця 1.4.

Синхронний режим: позитивні і негативні риси

Синхронний режим передбачає одночасну взаємодію учнів в електронному освітньому середовищі або спілкування за допомогою аудіо- чи відео конференції	
переваги	недоліки
Можливість взаємодіяти найбільш наближено до роботи в класі. Учитель та учні чують та бачать одне одного, працюючи одночасно. Стимулювати та контролювати роботу учнів. Авторитет вчителя допомагає учню ставитися до уроку та виконувати завдання більш відповідально. Миттєво реагувати на запитання учнів, надавати допомогу та оцінювати їх. Учні початкової школи як нікому важлива підтримка та схвалення вчителя на кожному етапі виконуваної роботи. Організовувати групову роботу, давати можливість учням взаємодіяти між собою, висловлювати та доводити свою думку. Підтримувати емоційний зв'язок. Лише так учитель та учні можуть перебувати на одній хвилі та розуміти одне одного.	Відсутність або нестабільність інтернет-зв'язку, як у вчителя так і в учнів. Недостатня кількість гаджетів у родині. Це проблема, яку неможливо контролювати. Накладання розкладу занять у родині із декількома учнями.

У форматі дистанційного навчання організація активного рухового режиму в освітньому закладі потребує переосмислення та нових підходів.

Попри використання сучасних технологій, вони не забезпечують достатньої ефективності у залученні всіх учнів до систематичних фізичних навантажень, підтримки здоров'я та формування належного рівня фізичної підготовки. Найбільша проблема — слабка мотивація до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

Розділ 2 Організація рухової активності під час синхронного навчання

2.1. Мотивація рухової активності здобувачів початкової освіти

У багатьох країнах світу рухова активність визнається ключовим чинником зміцнення здоров'я, підтримання високої працездатності та покращення якості життя населення. З огляду на це, заходи, спрямовані на стимулювання фізичної активності, розглядаються як один із найбільш економічно доцільних інструментів системи охорони здоров'я.

Школа відіграє ключову роль у формуванні рухової активності учнів, адже саме в освітньому середовищі закладаються основи фізичного здоров'я, розвиваються мотиви, інтереси та потреби у веденні здорового способу життя. Попри позитивні зрушення в модернізації фізичного виховання в межах сучасної шкільної освіти України, актуальною залишається проблема низької мотивації здобувачів освіти до регулярної рухової активності.

Це підтверджують дослідження вітчизняних науковців, які акцентують увагу на недостатній зацікавленості учнів у фізичних вправах як під час уроків, так і в позаурочний час. Наукові дослідження останніх часів були зосереджені на вивченні мотиваційних чинників та інтересу учнів до рухової активності, занять фізичною культурою і спортом. Зокрема, цим питанням приділяли увагу такі дослідники, як С. Савчук, В. Дмитрук, В. Ковальчук, Т. Вознюк, Н. Свірщук, М. Галайдюк, І. Мамедова.

Згідно з аналізом літературних джерел [12,30,37], формування мотивації є складним і багатогранним педагогічним процесом, який вимагає системного підходу. Він передбачає комплекс заходів, спрямованих на активізацію навчальної діяльності здобувачів базової середньої освіти, розвиток інтересу до процесу та результатів діяльності, а також формування внутрішнього задоволення від виконаної роботи.

Науковці зазначають, що «потреби, мотиви, інтереси в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя» [30].

Термін «мотивація» охоплює широкий спектр внутрішніх спонукань, таких як мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, установки, ідеали тощо. Вона є одним із ключових чинників, що визначає успішність навчального процесу, сприяє розвитку самостійності, відповідальності та орієнтації на досягнення результатів. У широкому розумінні мотивація розглядається як процес, що детермінує поведінку людини загалом.

Одним із ключових компонентів мотиваційної сфери учнів є мотив, який, за визначенням Г. Безверхньої, являє собою спрямованість діяльності на певний об'єкт. Це внутрішній психічний стан, що формується під впливом об'єктивних властивостей предмета, до якого спрямована активність, і визначає її зміст та інтенсивність [3].

У сфері фізичного виховання мотив виникає як внутрішнє спонукання, яке визначає готовність учня брати участь у фізичній активності. Він формує спрямованість поведінки на досягнення певної мети: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, досягнення спортивних результатів, соціальне визнання тощо. Прикладами мотивів у фізичному вихованні можна назвати бажання бути здоровим і сильним, прагнення до самореалізації через спорт, інтерес до рухливих ігор, потреба в спілкуванні та командній взаємодії, прагнення до перемоги або самовдосконалення.

Ми погоджуємось з результатами досліджень В. Глухова, який зазначає, що «визначальним моментом у мотивації є не мотиви, а мета діяльності і вже потім – відповідні їм мотиви. Відповідно до уміння ставити мету діяльності, мету здорового способу життя, бажання досягнути цієї мети є суттєвими характеристиками мотивації, а мета є

невід'ємним компонентом мотивації, що є відображенням певної людської потреби» [17].

Мотивація учнів являє собою змінну систему, яка здатна адаптуватися та еволюціонувати під впливом освітнього процесу. Її можна стимулювати, знижувати або змінювати за допомогою різноманітних педагогічних технологій, організаційних форм навчальної діяльності та психологічних прийомів впливу. Основними вимогами до формування мотивації можна назвати такі:

1. Діагностика мотиваційної сфери (визначення початкового рівня мотивації учня; аналіз інтересів, потреб, установок щодо фізичної активності; врахування індивідуальних особливостей, емоційного стану, попереднього досвіду).
2. Постановка цілей мотиваційного виховання (чітке формулювання мети: розвиток інтересу, формування потреби у русі, виховання відповідального ставлення до здоров'я; узгодження цілей з віковими та психологічними особливостями учнів).
3. Науково обґрунтований процес виховання мотивації (використання сучасних теорій мотивації (когнітивної, діяльнісної, гуманістичної); побудова навчального процесу на основі поетапного розвитку мотиваційної сфери).
4. Педагогічно доцільні засоби (впровадження ігрових форм, змагань, творчих завдань; використання позитивного підкріплення, рефлексії, самооцінки; створення ситуацій успіху, підтримка індивідуального прогресу).

Формування мотивації є однією з найважливіших умов досягнення високих результатів у навчальній та фізичній діяльності. Мотиваційний компонент має потужний потенціал, адже саме він визначає рівень активності, цілеспрямованості та наполегливості учня. Згідно з дослідженнями психологів, мотиваційна сфера є значно більш динамічною,

ніж пізнавальна чи інтелектуальна. Це означає, що вона швидше реагує на зовнішні та внутрішні впливи, змінюється залежно від умов, досвіду, емоційного стану.

Мотивація має як позитивні (можливість швидко активізувати інтерес, сформувати нові потреби, адаптувати мотивацію до змін), так і негативні (нестабільність, ризик втрати мотивації, зниження її рівня, якщо процес не контролюється педагогічно) ознаки. Якщо мотиваційною сферою не управляти, вона може зазнати регресу, тобто поступового згасання інтересу, втрати внутрішніх стимулів, зниження ефективності діяльності. У крайніх випадках це призводить до втрати дієвості мотивації, коли учень перестає бачити сенс у зусиллях і результатах.

Таким чином, мотивацію характеризує не лише внутрішній імпульс, а й педагогічно керований процес, який потребує постійної уваги, діагностики та підтримки. Її формування має бути цілеспрямованим, науково обґрунтованим і адаптованим до індивідуальних особливостей учнів.

Як вважають А.Кошуба, В.Ковальський, В.Шелюк, «незважаючи на різноплановість підходів дослідження проблеми мотивації покращення рухової активності, фізичного здоров'я абсолютна більшість дослідників сходяться на тому, що рухова і фізична активність у шкільному віці є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку організму, а її дефіцит призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників життєвої ємності легень, станової сили, ожиріння, підвищення рівня холестерину в крові та інше [25].

Мотиви до занять руховою активністю можуть бути пов'язані з процесом діяльності та її результатом. Як зазначає А.Полулях, «у першому випадку учень задовольняє потребу у руховій активності, в отриманні вражень від змагань (відчуття хвилювання, радості перемоги)» [31]. «У другому випадку він може прагнути отримати такі результати:

самовдосконалення (вдосконалення статури, розвиток фізичних і психічних якостей, зміцнення здоров'я); самовираження та самоствердження (не бути гіршим за інших, стати привабливим для протилежної статі тощо); підготовка до праці; задоволення духовних потреб (через спілкування з друзями, через почуття приналежності до колективу тощо)» [10].

Мотивація до активних фізичних вправ значно зростає, коли учень усвідомлює їхню реальну користь для здоров'я, емоційного стану та соціального життя. Завдання педагога — не лише організувати рухову активність, а й допомогти дитині побачити її цінність.

2.2. Засоби розвитку рухової активності на уроках в початковій школі

Проблема рухової активності на уроках в початковій школі, особливо коли вони проводяться в синхронному режимі залишається актуальною. Зважаючи на те, що школярі часто виконують завдання не для власного розвитку, а щоб догодити дорослим, то швидко втрачають інтерес, якщо не відчувають підтримки чи зацікавленості з боку батьків. Підтримка інтересу до діяльності в тому числі й рухової активності — як діяльності, цілком залежить від цілеспрямованої діяльності педагогів та опосередкованого контролю з боку батьків.

Однак, необхідно враховувати самостійність та ініціативність самих здобувачів освіти. Як вже наголошувалось, особливо складно буває учням першого-другого класів. Наукові дослідження свідчать, що «в період 6-7 років починається формування вигинів хребта, тому саме у цьому віці необхідно приділяти увагу особливостям постави [43]. Доречи, у цій віковий період діти дуже активні і усадити їх за парту складно. «Але будь-яка діяльність у молодшому шкільному віці потребує емоційного підкріплення і розвитку певної мотивації. Зауважимо, що саме у молодшому шкільному віці закладаються звички до здорового способу життя, у тому

числі формується мотивація до рухової активності» [18]. У той же час, доведено медиками, що «рухова активність допомагає організму дітей молодшого шкільного віку краще пристосовуватись до стресових факторів, формує звичку до здорового способу життя підвищує увагу, самооцінку та психомоторні можливості» [44].

Наведемо часові нормативи щодо рухової активності здобувачів початкової освіти (Табл 2.1.)

Таблиця 2.1.

Гігієнічні норми часу рухової активності молодшого школяра

Вид рухової активності	Тривалість занять (хв/д)		
	6-7 років	8-10 років	11 років
Ранкова гімнастика	10	10	10-15
Гімнастика до уроків	10	10	10
Фізкультпаузи на уроках	10	10	10

Невиконання даних норм часто призводить до відповідних наслідків (швидка втомлюваність, неуважність, відволіканні від виконання завдань, втома очей тощо).

В.Арефьев зазначає, що «однією з причин зменшення фізичної активності є загальна комп'ютеризація населення. Зокрема використання комп'ютера серед дітей та молоді набуло форм проведення дозвілля (ігри, соці-альні мережі, електронне листування), що поглинає час, призначений на фізичну активність. Водночас, заборона користування комп'ютером не означає збільшення дитиною фізичної активності. Для цього необхідно стимулювати її до активних дій, ігор та занять фізичною культурою» [1].

Видатна педагогіня О.Дубогай у своїх дослідженнях глибоко вивчала проблеми рухової активності дітей різних вікових категорій. Зокрема, науковця стверджує, що «інтенсифікація навчального процесу, своєрідність соціально-економічних й екологічних умов існування

вимагають від організму школярів, особливо в період навчання в початкових класах, специфічної адаптації до статичного компонента, пов'язаного з навчальним навантаженням на фоні зниження загального опору до несприятливих факторів довкілля. Ці явища можуть бути збалансованими достатнім об'ємом рухової активності, системою оздоровчо-виховної роботи школи, здоровим способом життя в системі «школа–сім'я» [20]. Згідно з системним підходом, здоров'я розглядається як оптимальний стан організму, що забезпечує найвищу здатність адаптуватися до різноманітних впливів навколишнього середовища. Іншими словами, чим ширші адаптаційні можливості людини, тим вищим є рівень її здоров'я, і навпаки — зниження адаптивності свідчить про погіршення стану здоров'я.

Таким чином, ми підтримуємо основні ідеї формування і розвитку рухової активності, зокрема, здобувачів початкової освіти. Дієвість форм і методів розвитку рухової активності доведено часом. В умовах сьогодення, коли медики б'ють тривогу про критичний стан рухливої діяльності дітей, її досвід якнайкраще може бути адаптованим до навчання в синхронному форматі.

Предмет нашого дослідження полягає в обґрунтуванні засобів рухової активності здобувачів початкової освіти на уроках в синхронному форматі. Тому, головне для нас визначити педагогічно-доцільні засоби рухового режиму, який є доцільним і необхідним для здоров'язбереження молодших школярів.

Звернемо увагу на логіку побудови розвитку рухової активності, розроблену Б. Шияном [42]. На його думку запровадження рухової активності повинно включати такі операції:

1. Постановка педагогічного завдання, яка полягає в аналізі стану рухової підготовленості учнів та визначені на цій основі рухових якостей, які слід розвивати і до якого рівня.

2. Добір найефективніших для виконання поставленого завдання рухових вправ.

3. Добір адекватних методів виконання вправ стосовно підготовленості та якості, які підлягають розвитку.

4. Визначення місця вправ в окремому занятті і системи суміжних занять відповідно до закономірностей переносу рухових якостей.

5. Визначення тривалості впливу на розвиток конкретної якості та необхідної кількості тренувальних занять.

6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки відповідно до закономірностей адаптації та тренувальних впливів. Швидкий і помітний приріст рухових якостей (створення ситуацію успіху) рекомендують розглядати як обов'язкову умову організації педагогічного процесу, спрямовану на формування позитивної мотивації та інтересу до самовдосконалення особистості.

На нашу думку, врахування педагогом такого алгоритму дій призведе до активізації здобувачів освіти на уроках, де комп'ютер є основним засобом проведення занять. «В умовах воєнного стану освітній процес має свої особливості: запровадження дистанційної форми навчання, залежність від безпекової ситуації в регіоні, активне використання цифрових технологій, інтеграція онлайн-контенту та адаптація до реформ Нової української школи» [2].

У процесі формування життєво важливих умінь і навичок у молодших школярів педагоги мають приділяти особливу увагу розвитку дрібної моторики рук, координації обох рук та здатності до швидкої перебудови рухів відповідно до змін умов. Це є важливою складовою сенсомоторного розвитку, що безпосередньо впливає на успішність навчання, зокрема у письмі, малюванні, ручній праці та самообслуговуванні.

Розвиток рухів руки — одне з ключових завдань початкової освіти, оскільки саме в цьому віці закладаються основи моторної компетентності.

Згідно з дослідженнями нейропсихологів, дрібна моторика тісно пов'язана з розвитком мовлення, уваги та пам'яті, а також із формуванням навичок саморегуляції.

Фізична культура відіграє особливу роль у цьому процесі, оскільки забезпечує умови для довільної регуляції рухів рук через спеціально підібрані вправи. Заняття з предметами — великими і малими м'ячами, скакалками, прапорцями — сприяють розвитку точних, узгоджених і координованих рухів. Крім того, вправи на розвиток диференційованих рухів пальців рук (наприклад, «пальчикові ігри», маніпуляції з дрібними предметами) активізують сенсомоторні зони кори головного мозку, що позитивно впливає на загальний психофізичний розвиток дитини.

Таким чином, цілеспрямоване використання спеціально розроблених вправ як засобу розвитку рухів руки в молодшому шкільному віці є не лише педагогічно доцільним, а й нейрофізіологічно обґрунтованим. Це дозволяє формувати в дітей навички, необхідні для успішного навчання, соціальної адаптації та здорового розвитку.

Як відомо, ігрова діяльність для молодших школярів є більш привабливою, тому педагоги надають їй значну перевагу під час проведення занять, цінуючи позитивний вплив на нервову систему, мотивацію до активних дій, яскраві емоції тощо.

Ігрова діяльність у фізичному вихованні молодших школярів має науково підтверджений позитивний вплив на фізичний, емоційний та соціальний розвиток дітей, що обґрунтовує її пріоритетне використання в освітньому процесі. «Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні тощо» [32].

Як відомо, ігрова діяльність для молодших школярів є більш привабливою, тому педагоги надають їй значну перевагу під час проведення занять, цінуючи позитивний вплив на нервову систему, мотивацію до активних дій, яскраві емоції тощо. Наукові дослідження підтверджують, що рухливі ігри сприяють активізації фізіологічних процесів в організмі дитини, покращують роботу серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем.

Цікавою для нашого дослідження є методика, яку запропоновано К. Огниста та А.Огнистим, зокрема «ігри з елементами танцю». Автори доводять, що такі ігри «сприяють формуванню правильної постави та легкої ходи. Вони побудовані на танцювальних елементах. Це кроки різних танців, які відрізняються один від одного ступенем координаційної складності, характером та манерою їх виконання. Музика в іграх посилює виразність і граціозність рухів, сприяє розвитку слуху і чуття ритму у дітей. Ігри в танцях допомагають молодшим школярам засвоїти різні танцювальні позиції (положення, що фіксує початок і закінчення танцювального руху), ходьбу під музику або пісню, танцювальний крок на носках, крок з підскоком, приставний крок (виконується в танцювальному ритмі), крок з притупом, подвійний ковзний крок, крок галопом вбік і крок польки. Діти привчаються слухати музику та узгоджувати з нею свої рухи в грі...» [29].

Безумовно, неможна залишити поза увагою автора оригінальної педагогічної технології «Театр фізичного розвитку і оздоровлення» М.Єфіменка. Вона розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Упродовж усієї роботи простежується ключова ідея трансформації стандартних занять у яскраві, насичені емоціями діями, які не лише приносять дітям задоволення, а й сприяють їхньому фізичному та інтелектуальному розвитку, а також формуванню навичок спілкування й взаємодії з однолітками.

Слід зазначити, що в умовах синхронного навчання здобувачів початкової освіти, методи М.Єфіменка є достатньо дієвими, зокрема для застосування на основних уроках як релакс, активність рухів тощо. У межах педагогічної технології «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» як оригінальну форму фізичної активності використовується авторський підхід — горизонтальний пластичний балет, або «пластик-шоу», запропонований М. Єфіменком. Цей вид діяльності вирізняється високим рівнем музичності, хореографічної виразності та естетичної насиченості, що сприяє гармонійному розвитку дитини.

Наприклад, у процесі музичного сприймання та самовираження автором визначено три послідовні етапи:

- рухово-танцювальна наслідувальна діяльність — діти повторюють рухи педагога, формуючи базові навички;
- частково-наслідувальна рухова активність — поєднання наслідування з елементами імпровізації, що стимулює творчість;
- вільний стиль — повне музичне і пластичне самовираження, яке дозволяє дитині інтерпретувати музичну композицію у власному русі.

Такий підхід сприяє розвитку емоційної чутливості, координації, уяви та самовираження, поєднуючи фізичне навантаження з естетичним і психоемоційним збагаченням. Учителі активно включають музичні руханки, яких доволі багато на You Tube.

Таким чином, ігрова діяльність у фізичному вихованні молодших школярів — це не лише засіб фізичного розвитку, а й потужний інструмент формування особистості, що враховує вікові особливості дітей, їхні потреби та інтереси.

У таблиці 2.2. наведено вправи для активізації рухової активності здобувачів початкової школи. Їх можна застосовувати як на уроках, так і пропонувати для проведення на перервах.

Таблиця 2.2

Вправи для розвитку рухової активності

(за розробкою Є.Починок, Ю.Бойко)

Вправа	Зміст
Степ-аеробіка	сприяє формуванню правильної постави, розвитку координації рухів, зміцненню серцево-судинної та дихальної системи. В педагогічній системі нашого дослідження степ-аеробіка впроваджується в групі дітей старшого дошкільного віку у формі занять оздоровчо-тренувального характеру, як частина заняття, у формі ранкової гімнастики, у показових виступах дітей під час святкування та як степ-розвага.
Хатха-йога	у дослідженні використано з урахуванням вікових фізичних особливостей дітей 6-7 років, зокрема: ніжний скелет, слабкі зв'язки і м'язи передбачають спрямування технології на ігрову гімнастику для зміцнення стоп, спини, розвитку координації, ритмічності, рівноваги, а також дихальні вправи для розвитку діафрагмального (черевного) дихання, розслаблювальні вправи.
Кольоротерапія	запроваджено в педагогічну систему на основі досліджень науковців щодо впливу кольору на фізичний стан людини. Сучасні науковці доводять, що на наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів, які ми бачимо і відчуваємо: колір стін кімнати впливає на настрій, апетит, концентрацію і натхнення тощо. Колір ураховується педагогами у підготовці дидактичного матеріалу, як демонстраційного, так і роздаткового.
Дихальна гімнастика та релаксація	запроваджується в моделі педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку для емоційної релаксації дошкільнят, розвитку фантазування та імпровізування, що сприяє гармонізації емоційної духовної сфер дитини. Важливим аспектом фізичної підготовки дітей дошкільного віку є вміння регулювати темп власного дихання, адже дихальний процес нерозривно пов'язаний з кровообігом, обміном речовин та енергією в організмі. Правильне дихання є чинником нормального функціонування адаптивних механізмів, регуляції рівнів працездатності тощо.
Фізкультхвилинки	Вчитель на уроці визначає час активних хвилин самостійно і проводить їх для попередження втомлюваності учнів. До фізкультпауз включені дихальні вправи, вправи для попередження втоми очей та розслаблення м'язів навколо очей, вправи для верхніх кінцівок, загальні вправи. Один комплекс вправ або одна рухавка може виконуватись упродовж 2—3-х тижнів.
Роуп-скіппінг	вправи зі скакалкою входять у багато тренувальних комплексів. Висока ефективність занять зі скакалкою призвела до розвитку окремого напрямку під назвою «роуп-скіппінг», що набирає все більшу популярність.

	Можливість змінювати інтенсивність і складність вправ допомагає контролювати навантаження і дозволяє підбирати комплекси для дітей з різними рівнями фізичної підготовки.
Арттерапія	Допомагає активізувати всі сенсорні системи: візуальну, аудіальну, кінестетичну, що особливо важливо для гіперактивних дітей. Основна ідея — виготовлення й маніпулювання паперовими «пальчиковими ляльками». Переваги арт-терапії полягають в можливості надання м'якого впливу на психіку.
Сміхотерапія (гелотологія)	Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах. Корисний сміх і для легенів. Під час сміху людина робить більш глибокий і тривалий за часом, ніж видих, вдих. Тому «сміхові» вправи найкраще здатні збагатити організм киснем, очищають верхні дихальні шляхи від слизу, що скупчився. А кисень, необхідний дітям для кращого засвоєння навчального матеріалу. Під час сміху організм викидає на слизову дихальних шляхів антитіла, що захищають від різних інфекцій. Також сміх сприяє появі в організмі у великій кількості Т-лімфоцитів, які необхідні для боротьби з різними хворобами.
Танцювальна терапія	Основне завдання танцювальної терапії — спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але і емоційна і чуттєва. Вона спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів і набуття групового досвіду. У дітей значно посилюється відчуття власної гідності, підвищується рівень самооцінки, розвивається групова взаємодія (спільна робота, невербальне спілкування один з одним, гра в ритмічних діях, експериментування з жестами, позами і рухами).
Пальчикова гімнастика	це ігрові вправи для розвитку дрібної моторики дитини. Науково підтверджено, що розвиток мовлення дитини пропорційно залежить від гнучкості, тону, сили, точності рухів пальців рук. Бо пальчикові ігри постають не лише як інструмент формування фізіологічно правильного кістяка дитини, а ще й як елемент емпатійної комунікації учня з вчителем та учнями між собою на уроці. Саме емпатія — емоційний відгук на почуте — дозволяє забезпечити атмосферу відвертості та довіри в спілкуванні, встановленню хороших взаємовідносин співрозмовників, що сприяє процесу інтеракції на онлайн-уроці. Діти з великим інтересом та цікавістю виконують пальчикову гімнастику, творячи своїми руками. Крім того, під час виконання пальчикових вправ у дітей розвивається

	креативність, мимовільна увага, пам'ять, а також відчуття темпу та ритму мовлення, формуються навички самоконтролю. А ще, якщо дитині важко дається вивчення віршованого твору, пальчикові вправи часто стають у нагоді.
--	--

Для досягнення мети здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовуються такі групи засобів [13]:

- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри тощо);
- оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія тощо);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну тощо).

Застосування в освітній процес методів і прийомів рухової активності залежить від рівня професійної підготовки педагога, його особистісної зацікавленості і, що немало важливо від регіональних та місцевих умов.

2.3. Результативність застосування вправ рухової активності для здобувачів початкової освіти

Відповідно до вирішення завдань дослідження нами проведено спостереження, метою якого було визначення якості проведення фізкультурних хвилин у 4 класі Херсонській гімназії №28.

Наукові дослідження підтверджують, що для успішного формування здорового способу життя необхідно активно залучати учнів до навчального процесу, спрямованого на збереження здоров'я, а також формувати в них свідоме ставлення та відповідальність за власне фізичне і психічне благополуччя.

Зокрема, нами проаналізовано ступінь впливу фізкультурних хвилин на рухову активність здобувачів початкової освіти. У дослідженні ми спирались на те, що фізхвилинки як засіб активного відпочинку учнів

мають проводитися систематично впродовж навчального процесу. Їх основна мета — відновлення працездатності, зниження розумового та м'язового напруження, а також профілактика порушень постави. Проведення таких пауз доцільне при перших ознаках втоми, з урахуванням вікових особливостей дітей та інтенсивності розумової діяльності.

Тривалість фізкультурної хвилини має становити 2,5–3 хвилини, протягом яких виконуються 3–4 вправи. Деякі з них, зокрема для рук або корекції постави, можуть виконуватися безпосередньо за місцем біля комп'ютера. Крім загально-розвивальних вправ, до комплексу можуть входити біг на місці, стрибки, елементи рухливих ігор. Фізкультхвилини поділяються на повні та скорочені (включають одну-дві вправи, спрямовані на зняття локального напруження або активізацію окремих систем організму). Час їх проведення визначається індивідуально, залежно від стану учнів та динаміки уроку.

Щоб фізкультхвилинка мала загальний профілактичний ефект, до її складу слід включати вправи, які активізують скелетні м'язи (наприклад, нахили тулуба, обертання голови), м'язи нижніх кінцівок (присідання, згинання стоп у різних напрямках), що сприяє запобіганню застійним явищам у кровообігу ніг і органів малого тазу. Також важливо виконувати рухи, які покращують мозковий кровообіг. Для зниження втомлюваності очей і профілактики короткозорості рекомендовано застосовувати вправи, що зміцнюють очні м'язи.

Проведене опитування учнів свідчить про необхідність проведення хвилинки відпочинку на уроках. Це підтверджують результати опитування четверокласників. Відповідаючи на запитання «Як ви оцінюєте своє здоров'я», ми отримали такі результати:

65% розуміють здоров'я як повне фізичне, психічне і моральне благополуччя;

80% оцінюють власне здоров'я як «хороше»;

38% дотримуються режиму дня і відпочинку;

43% страждають від швидкої втоми;

39% страждають від недосипання;

30% приходили на урок з головним болем.

Як бачимо, є підстави для серйозного відношення до організації фізкультхвилин. На рисунку 2.1. показані основні види фізхвилин.



Рисунок 2.1. Види фізкультурних хвилин

Останнім часом педагоги часто використовують нейргімнастику. Нейрогімнастичні вправи прості і цікаві. Вони забезпечують цілісну роботу мозку .

Опитування учнів свідчить, що вони із задоволенням виконують нейрогімнастику. 87 % роблять ці вправи із своїми молодшими членами сім'ї у позаурочний час. 34% учнів сказали, що такі вправи їх заспокоюють.

Враховуючи те, що діти багато часу проводять перед екранами комп'ютерів, важливо зберігати їх зір. Спеціальні вправи для очей

відіграють важливу роль у збереженні та покращенні зору, а також у профілактиці короткозорості та інших офтальмологічних порушень. Навіть короткотривале виконання (до 1 хвилини), за умови регулярності, забезпечує ефективне зниження зорового навантаження та запобігає розвитку втоми.

У процесі онлайн-навчання особливо важливо регулярно включати вправи для зняття зорового напруження. Їх слід виконувати, уникаючи погляду на екран монітора, щоб забезпечити справжній відпочинок очам. Ефективними є прості дії: рух очима вгору-вниз, вліво-вправо, огляд навколишнього простору, спрямування погляду у вікно, а також короткочасне перебування із заплющеними очима.

Для активізації та урізноманітнення таких пауз можна використати ігрові елементи, наприклад, гру «День і ніч», яка поєднує рухову активність із релаксацією, сприяючи зниженню зорового навантаження та загальному відновленню працездатності учнів.

Такі вправи доцільно включати до структури навчального заняття, особливо в умовах інтенсивної роботи з текстами, екранами чи дрібними деталями. Вони сприяють нормалізації кровообігу в очах, зменшенню спазму акомодатії та загальному оздоровленню зорової системи.

ВИСНОВКИ

У сучасному освітньому просторі, де активно застосовуються цифрові технології, питання підтримки здорового способу життя та фізичної активності дітей, набуває особливої ваги для їхнього гармонійного фізичного й розумового розвитку. На етапі базової школи, що є стартовою платформою формування особистості, необхідно забезпечити умови для впровадження фізичних вправ у формат дистанційного та змішаного навчання. Це сприятиме підвищенню рівня рухової активності учнів і позитивно вплине на їхні навчальні досягнення.

Фізичне виховання є невід'ємною частиною гармонійного розвитку дитини, адже воно спрямоване на підтримку фізичної форми, зміцнення здоров'я та вдосконалення функціонування організму. Регулярна рухова активність відіграє ключову роль у збереженні здоров'я школярів, знижуючи ризик виникнення різноманітних захворювань. Натомість малорухливий спосіб життя негативно впливає на обмін речовин, призводить до ослаблення м'язів і кісткової системи, спричиняє застійні процеси в організмі. Особливо це актуально в умовах дистанційного навчання, яке з раннього віку формує звичку до малорухливості.

Для забезпечення результативного дистанційного навчання потрібно розуміти всі його особливості, знати середовище для взаємодії та вміти підлаштовувати найефективніші методи та прийоми під нову форму роботи. Дистанційне навчання й потреба переносити уроки у віртуальний простір стали черговим викликом для освітян. Не всім вдається швидко опанувати нові технології. Проте онлайн-формат виявився потужним стимулом для розвитку і професійного зростання кожного вчителя.

Данні спеціальної літератури вказують на те, що з початком навчання в школі рухова активність дітей знижується майже на 50 %. При цьому 82-85 % часу учні знаходяться в сидячому положенні, а на довільну рухову активність припадає лише 16-19 % на організовані форми рухової

активності приходить менше ніж 13% [7, 23]. Таким чином, проблематика нашого дослідження набувається своєї актуальності та вимагає міні дослідження для магістерського рівня.

У ході дослідження нами реалізовано такі завдання:

1. Визначено та обґрунтовано вплив рухової активності на здоров'я здобувачів початкової освіти. Зокрема, формування здорової особистості є одним із пріоритетних завдань сучасної початкової освіти. У цьому контексті рухова активність виступає важливим чинником, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. З огляду на зростаючу тенденцію до малорухливого способу життя, особливо в умовах дистанційного навчання, актуальним є наукове обґрунтування ролі фізичної активності у зміцненні здоров'я здобувачів освіти. Дослідження спрямоване на визначення впливу систематичних фізичних навантажень на функціональний стан організму, рівень фізичної підготовленості та загальне самопочуття учнів початкової школи.

У результаті проведеного дослідження було визначено та обґрунтовано значення рухової активності як ключового чинника збереження та зміцнення здоров'я здобувачів початкової освіти. Встановлено, що систематичні фізичні вправи позитивно впливають на функціональний стан організму, сприяють розвитку опорно-рухового апарату, нормалізації обміну речовин, покращенню психоемоційного стану та формуванню навичок здорового способу життя.

2. З'ясовано рівень впливу мотивації рухової активності на результативність уроків в початковій школі. Окрему увагу приділено мотиваційному компоненту рухової активності. З'ясовано, що рівень мотивації учнів до фізичних вправ безпосередньо впливає на результативність уроків у початковій школі. Висока мотивація сприяє активному залученню до рухової діяльності, підвищує концентрацію уваги,

покращує емоційний фон та загальну навчальну успішність. Натомість низький рівень мотивації обмежує фізичну активність, знижує ефективність освітнього процесу та може негативно позначатися на загальному розвитку дитини.

У ході дослідження з'ясовано, що рівень мотивації до рухової активності має безпосередній вплив на результативність уроків у початковій школі. Висока мотивація учнів сприяє активному залученню до фізичних вправ, підвищує концентрацію уваги, покращує емоційний стан та загальну працездатність, що позитивно позначається на навчальних досягненнях. Натомість низький рівень мотивації знижує ефективність освітнього процесу, обмежує фізичну активність і може призводити до зниження інтересу до навчання. Таким чином, формування позитивної мотивації до рухової діяльності є важливою умовою успішного проведення уроків та всебічного розвитку здобувачів початкової освіти

Отримані результати підтверджують необхідність впровадження ефективних педагогічних стратегій, спрямованих на активізацію рухової діяльності та формування позитивної мотивації до фізичного виховання в умовах сучасної початкової школи.

3. Обґрунтовано педагогічно доцільні засоби рухової активності на уроках в початковій школі. У процесі дослідження наведені педагогічно доцільні засоби рухової активності, які сприяють ефективному фізичному розвитку здобувачів початкової освіти. До таких засобів належать: ігрові вправи, рухливі ігри, фізкультхвилинки, елементи ритмічної гімнастики, інтеграція руху в навчальні предмети та використання музичного супроводу.

На основі проведеного аналізу обґрунтовано ефективність таких засобів, як:

- рухливі ігри та ігрові вправи, що сприяють розвитку координації, витривалості та соціальних навичок;

- фізкультхвилинки, які дозволяють зняти напруження, активізувати увагу та підвищити працездатність учнів;
- елементи ритмічної гімнастики та танцювальні рухи, що позитивно впливають на емоційний стан і мотивацію до занять;
- інтеграція рухової активності в навчальні предмети (математика, українська мова, природознавство), що забезпечує міжпредметні зв'язки та підвищує інтерес до навчання;
- використання музичного супроводу, який стимулює емоційну залученість і створює позитивну атмосферу на уроці.

Доведено, що реалізація зазначених засобів має бути адаптована до вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних потреб здобувачів початкової освіти. Вони не лише сприяють фізичному розвитку, а й позитивно впливають на психоемоційний стан, мотивацію до навчання та загальну результативність уроків. Їх застосування забезпечує оптимальне поєднання навчальної та рухової діяльності, активізує пізнавальну активність вихованців, покращує їх емоційний стан та сприяє формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Врахування вікових особливостей, інтересів та рівня фізичної підготовленості учнів є важливою умовою ефективного використання рухової активності в освітньому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арефьев В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Чернігів, 2014. Т. 3. 5–10.
2. Баштовенко О. Станєва О. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. Науковий вісник ІДГУ. Серія Педагогічні науки. Ізмаїл. № 53, 2021.С. 9–22.
3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 22 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: навчальний посібник. 7-е вид., перероб. і доп. Київ: Либідь, 2018. 848 с.
5. Бигар Г. П., Чуньківська І. С. Проблеми формування здоров'язбережувального середовища початкової школи: основні чинники та програмно-цільове забезпечення. Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи: зб. наукових праць/укл. Поясик О.І., Слипанюк О.В., Ковальчук М.П. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. 13, 228с. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/78-1-37>
6. Бигар Г. Проблема формування здоров'язбережувального середовища початкової школи: основні чинники та програмно-цільове забезпечення / Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 78, том 1, 2024. С.263-269.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.; за ред. Круцевич ТЮ. К.: вид-во «Олімп. л-ра, 2017. Т. 2.
8. Богуш А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. Дошкільне виховання, 2014. № 5. С.9-12.
9. Ващенко О.М. Особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. Здоров'я та фізична культура, 2014. №4 (292). С.2-9.
10. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою і спортом. Педагогіка і психологія, 1995. № 1. С. 109-114.
11. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі початкової школи https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/11366/m_educ_2_025_053.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання, 2010. № 12 с. 39-42. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295864.pdf>
13. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. :

Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015.. – 221 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705367/1/%D0%97%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F.pdf url:http://edu-post-diploma.kharkov.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=712

14. Волошин О. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». Черкаси, 2022. (1(50)). С.48-51.

15. Гакман, А. (2024). Роль рухової активності для дітей постраждалих унаслідок воєнних дій. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Випуск 12(185). 77–81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14)

16. Глінчук Ю. Шкільні технології збереження здоров'я учнів: загальна класифікація. ISSN Online: 2312-5829 Освітологічний дискурс, 2020, № 1 (28). <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.1.8>

17. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Київ: Здоров'я, 1989. 71 с.

18. Горобець ІА Формування культури здоров'я молодших школярів в освітньому просторі. Педагогічний альманах, 2018;7:28-34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_37_6

19. Гриньова М. В. До питання про класифікацію здоров'язбережувальних технологій. URL: <https://periodicals.karazin.ua/valeology/article/download/4577/4166/>

20. Дубогай О. Д. Цьось А.В. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл., вихователів дошкіль. навч. закл., учителів фіз. культури, методистів, батьків]. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 324 с.

21. Єлізарова О. Т., Гозак С. В., Станкевич Т. В., Парац А. М., Рівні оздоровчої рухової активності для дітей молодшого шкільного віку: системний огляд актуальних дослідень. Актуальні проблеми сучасної медицини. Випуск 7. АРРМ, 2021 DOI: <https://doi.org/10.26565/2617-409X-2021-7-04>

22. Здоров'язбережувальні технології у початковій школі: практичний порадник для вчителів: методичний посібник для студентів психолого-педагогічного факультету. – Полтава: ПНПУ, 2021. 83 с.

23. Трачук С, Куликовська С, Заяць Л. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3: 226-229.

24. Кононко О. Л. Виховуємо здорову особистість. Сучасне дошкілля: реалії та перспективи: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ.

конф.(Київ, 16 жовтня 2008 р.). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. С. 16-20.

25. Кашуба Анатолій, Ковальський Володимир, Шелюк Василь. Визначення мотиваційних чинників та інтересів у старшокласників для покращення рухової активності. SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF» | № 52 DOI: <https://10.51582/interconf.21-22.04.2021.054>

26. Кудла М.В. Розвивальне освітнє середовище у початковій школі як фактор становлення успішної особистості. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. Праць, 2020. № 70. Т. 2. С. 95- 99.

27. Лопатюк, О. В., Старчевод, Я. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес здобувачів вищої освіти, 2023. С. 38-44.

28. Балашов Д. та ін. Дослідження рухової активності учнів основної школи. Режим доступу: <https://spppc.com.ua/downloads/4k-132-2021.pdf> .

29. Огніста К.М., Огністий А.В. Рухливі ігри у фізичному вихованні моднихшколярів. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с

30. Отравенко, О. і Олійник, В. (2021) Аналіз стану сформованості мотивації до рухової активності здобувачів середньої освіти на уроках фізичної культури за допомогою гри в баскетбол. InterConf, (86). доступний у: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/16141> (дата звернення: 7 Жовтень2025).

31. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти. Фізичне виховання в школі, 2002. №4. С. 35-38

32. Посібник "Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів" <https://naurok.com.ua/posibnik-ruhlivi-igri-yak-zasib-fizichnogo-vihovannya-molodshih-shkolyariv-164086.html>

33. Починок Є. А., Бойко Ю. О. Здоров'язбережувальні технології у початковій школі: практичний поради́ник для вчителів: методичний посібник для студентів психолого-педагогічного факультету. – Полтава: ПНПУ, 2021. с. 83

34. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. К.: Каравела, 2006. 344с.

35. Розвиток основних рухових навичок учнів початкових класів в умовах Нової української школи / укладачі Р. Фролов, О. Голозубова. Балаклія, 2024. 60 с. <https://naurok.com.ua/metodichni-nastanovi-rozvitok-osnovnih-ruhovih-navichok-uchniv-v-umovah-novo-ukra-nsko-shkoli-421297.html>

36. Сонькін В. Д., Петров О. В. Здоров'язберігаюча діяльність школи. Педагогіка, 2005. № 6. С. 37–44.
37. Стрикаленко, Є., Стрикаленко, А., Шалар, О., & Шалар, Г. (2024). Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3(175), 185–190. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).36)
38. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
39. Формування у молодших школярів здоров'язбережувальної компетентності <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-formuvannya-v-molodshih-shkolyariv-zdorov-yazberezhuvalno-kompetentnosti-339826.html>
40. Франків, Є. Є., & Григус, І. М. (2012). Мотивація рухової активності школярів. Physical Education Theory and Methodology, (6), 15–18. Retrieved from <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/799>
41. Цись В. Особливості використання казкотерапії на уроках у початковій школі. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи, 2013. Вип. 46. С. 172-177.
42. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. - Львів: ЛОНМІО, 1996.- 232 с. <https://naurok.com.ua/motivaciya-uchniv-na-zanyattiah-za-dopomogoyu-fizinih-navantazhen-206402.html>
43. Яворська ТЄ, Роль та значення уроків з фізичної культури на опорно-руховий апарат молодших школярів. Формування професійної компетентності майбутніх педагогів дошкільної та початкової освіти. 2014:481-484. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12807>
44. Barbosa A, Whiting S, Simmonds P, Scotini Moreno R, Mendes R, Breda J, Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(16):5972. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>

Результативність рухової активності



Примірний комплекс вправ з рухової активності:

Рухова активність для покращення мозкового кровообігу:

1. Вихідне положення - сидячи на стільці, 1-2 - відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3-4 - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
2. Вихідне положення - сидячи, руки на поясі, 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.
3. Вихідне положення - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 - в. п., 3-4 - теж правою рукою. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

Рухова активність для зняття стомлення з плечового поясу та рук:

1. Вихідне положення - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - праву руку вперед, ліву вгору, 2 - перемінити положення рук. Повторити 3-4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.
2. Вихідне положення - стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1-2 - звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3-4 - лікті назад, прогнутися. Повторити 6-8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.
3. Вихідне положення - сидячи, руки вгору, 1 зжати кисті в кулак, 2 - розжати кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

Рухова активність для зняття стомлення з тулуба:

1. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
2. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1-3 - кругові рухи тазом в один бік, 4-6 - теж у інший бік, 7-8 - руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

3. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, 1-2 - нахил вперед, права рука скользяє вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору, 3-4 - в. п., 5-8 - теж в інший бік. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

Комплекс вправ рухливої активності для молодших школярів на навчальних заняттях з елементами письма:

1. Вправа для покращення мозкового кровообігу. Вихідне положення - сидячи, руки на поясі. 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п., 5 - плавно нахилити голову назад, 6 - в. п., 7 - голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. Вправа для зняття стомлення з м'язів кисті. Вихідне положення - сидячи, руки підняти вгору, 1 - стиснути кисті в кулак, 2 - розтиснути кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

3. Вправа для зняття стомлення з м'язів тулуба. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

4. Вправа для мобілізації уваги. Вихідне положення - стоячи, руки вздовж тулуба, 1 - праву руку на пояс, 2 - ліву руку на пояс, 3 - праву руку на плече, 4 - ліву руку на плече, 5 - праву руку вгору, 6 - ліву руку вгору, 7-8 - хлопки руками над головою, 9 - опустити ліву руку на плече, 10 - праву руку на плече, 11 - ліву руку на пояс, 12 - праву руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по стегнах. Повторити 4-6 разів. Темп - 1 раз повільний, 2-3 рази - середній, 4-5 - швидкий, 6 - повільний.

Вправи з коляротерапії

Діагностична вправа «Квітка-семиквітка»

Мета: визначення емоційного стану дитини відповідно до кольорової гами: жовтий – радість; червоний – щастя; синій – образа; зелений – спокій; сірий – сум; помаранчевий – здивування; коричневий – втома.

Обладнання: кольорові картки у формі пелюсток квітки, розкладені в довільному порядку.

Завдання. Візьміть у руки пелюстку того кольору, який вам сьогодні найбільше до вподоби, з яким хочеться потоваришувати, побути довше.

Завдяки кольорам значно розширюється індивідуальна сфера переживань.

Діагностична вправа «День мого кольору»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону.

Обладнання: підручні засоби (кольоровий папір, предмети різних кольорів, фарби, тканини)

Завдання. За допомогою підручних засобів створіть: веселку настроїв; одяг настроїв; кольорову паличку-виручалочку; ласкаве проміннячко настрою; куточки свого настрою; малюнки «Мій настрій».

Графічна вправа «Хвилянка-кольоринка»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; емоційний відпочинок дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання: намалюйте те, що побажаєте (просто лінії, кульки, сніжинки, квіти тощо), використовуючи кольорові олівці або фломастери.

Час на виконання вправи: 4 – 5 хв.

Графічна вправа «Малюємо себе»

Мета: створювати умови для усвідомлення дітьми себе як індивідуальності; розвивати особисту емоційну сферу дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Намалюйте кольоровими олівцями себе зараз і себе в минулому.

Рекомендації педагогу: обговоріть з дітьми деталі малюнка; у чому вони розрізняються; з'ясуйте, що дитині подобається і що не подобається в собі, що їй хотілося б змінити.

Комплекс вправ для зняття зорової втоми та покращення кровообігу очей

Вправа 1. Положення – сидячи. Сильно заплющити очі на 3–5 секунд та далі відкрити очі на 3–5 секунд. Повторити 6 разів (Зміцнення м'язів повік, покращання кровообігу та розслаблення м'язів очей)

Вправа 2. Положення – сидячи. Швидко кліпати очима впродовж 1 — 2 хвилин. (Покращання кровообігу окуломоторних м'язів)

Вправа 3. Положення – стоячи. Дивитися прямо перед собою протягом 2–3 секунд. Розташувати палець правої руки за середньою лінією обличчя на відстані 25–30 см від очей. Перевести погляд на кінець пальця і дивитися впродовж 2–3 секунд. Опустити руку. Повторити 10-12 разів (Зняття зорової втоми, забезпечення оптимальної зорової роботи на близькій відстані)

Вправа 4. Положення – стоячи. Простягнути руку вперед. Дивитися на кінець пальця простягнутої руки, який розташований за середньою лінією обличчя. Повільно наблизити палець та не зводити з нього очей до тих пір, поки палець не почне двоїтися. Повторити вправу 5-6 разів (Полегшення зорової роботи на близькій відстані).

Вправа 5. Положення – сидячи. Закрити повіки та провести масаж очей круговими рухами пальців протягом 1 хвилини (Розслаблення та покращання кровообігу окуломоторних м'язів).

Вправа 6. Положення – стоячи. Розташувати палець правої руки на рівні середньої лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей. Дивитися двома очима на кінець пальця впродовж 3-5 секунд. Прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд. Забрати долоню і дивитися двома очима на кінець пальця протягом 3-5 секунд. Поставити палець лівої руки на рівні середньої лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей. Дивитися двома очима на кінець пальця протягом 3-5 секунд тощо. Прикрити долонею правої руки ліве око на 3-5 секунд. Забрати долоню і дивитися двома очима на кінець пальця протягом 3-5 секунд (Покращання координації дій м'язів ока).

Вправа 7. Положення – сидячи. Трьома пальцями рук злегка натиснути на верхні повіки обох очей. Через 2 секунди зняти пальці з повік. Вправу повторити 3 – 4 рази (Покращання циркуляції внутрішньочної рідини).

Вправа 8. Положення – стоячи. Відвести руку у правий бік та, переміщуючи палець напівзігнутої руки з права наліво, при нерухомій голові слідкувати за пальцями. Повторити 10 – 12 разів. Здійснити аналогічну вправу рухами рук зліва направо (Зміцнення м'язів очей вертикальної дії).

Вправа 9. Дитина в окулярах або без них стає перед вікном на відстані 25 см. На рівні очей на вікні прикріплюється мітка – коло 2–3 см. Учня просять поперемінно фіксувати цю мітку та будь-який предмет за вікном, що розташований на рівні цієї мітки. Перші 3 дні тривалість вправ становить 3 хвилини, наступні 3 дні – 5 хвилин, далі наступні 3 дні – 7 хвилин (Розвиток здатності до оцінки відстані та координатії дій внутрішніх і зовнішніх м'язів ока).

Дихальні вправи

Вдих, далі повільний видих, потім знову повільний глибокий вдих. Затримайте дихання на чотири секунди. Знову повільно видихніть і повільно зробіть глибокий вдих. Затримайте дихання на чотири секунди і видихніть.

Повторіть шість разів, і ви переконаєтеся, що стали спокійніші.



Вправа «Задуй свічку». Зробіть глибокий спокійний вдих, набираючи в легені якомога більше повітря. Витягнувши губи трубочкою, повільно видихніть, ніби дуючи на свічку, при цьому тривало вимовляйте звук «у-у-у». Повторіть вправу 5-6 разів.

Вправа «Ледача кішечка». Підніміть руки вгору, потім витягніть вперед, потягніться, як кішечка. Відчуйте, як тягнеться тіло. Потім різко опустіть руки вниз, одночасно на видиху вимовляючи звук «а!». Також повторіть вправу кілька разів.

Ефект цих вправ полягає у заспокоєнні і позбавленні від напруги.



М'язове розслаблення

Добре б було, якщо би під час занять проводились фізкультхвилинки, а на них виконувались ці прості й корисні вправи – вправи на розслаблення м'язів плечового поясу і рук. Таким чином можна швидко і ефективно відпочити після напруги, пов'язаної з роботою на комп'ютері. Будь-яка вправа повторюється 5-6 разів.



Вправа «Струшуємо воду з пальців». Прийміть вихідне положення: руки зігнуті в ліктях долонею вниз, кисті пасивно звисають. Швидким і безперервним рухом передпліччя трясати кистями, як ганчірочками (5-10 секунд).



Перед вправами корисно міцно стиснути кисті в кулак, щоб ясніше відчувалася різниця в напруженому і розслабленому стані м'язів.



Вправа «Лимон». Опустіть руки вниз і уявіть собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискайте якомога сильніше праву руку в кулак. Відчуйте, як напружена права рука. Потім киньте «лимон» і розслабте руку. Виконайте цю вправу лівою.

Візуалізація

Можливе розслаблення і через образи, які малює наша уява. Наша уява має над нами владу. Вона може бути деструктивною (*руйнівною*) і чинити негативний вплив на наше життя. Наполегливо плачучи її в своїй свідомості, – наприклад, уявляючи себе хворим, безпомічним, нещасним – ми збільшуємо ймовірність хвороб і нещасть. А якщо ми «бачимо» себе сумним або злим, то більшу частину часу будемо саме засмучуватися і злитися.

Для **розслаблення** можна використовувати такі образи:

- Ви ніжитеся на пухнастій хмаринці, яка м'яко обволікає ваше тіло.
- Ви гойдаєтеся на хвилях, і ваше тіло відчуває спокій і невагомість.
- Ви лежите на нагрітому піску – на березі моря або океану, чуєте легкий шум хвиль і відчуваєте тепло сонячних променів.



«Диригент»

Встаньте, потягніться і приготуйтеся слухати музику, яка зараз звучатиме. Але не просто вслухайтеся в мелодію – кожен із вас повинен



уявити себе диригентом, який керує великим оркестром (*вмикається музика*). Уявіть собі енергію, яка тече крізь тіло диригента, коли він чує всі інструменти і веде їх до чудесної загальної гармонії. Якщо хочете, можете слухати із заплющеними очима. Зверніть увагу на те, як ви самі при цьому наповнюєтеся життєвою силою. Вслухайтеся музику і починайте в такт їй рухати руками, як ніби ви керуєте оркестром. Рухайте тепер ще й ліктями і всією рукою...

Нехай в той час, як ви диригуєте, музика тече через усе ваше тіло. Диригуйте всім своїм тілом і реагуйте на звуки, які ви чуєте, кожен раз по-новому. Ви можете пишатися тим, що у вас такий хороший оркестр! Зараз музика скінчиться. Розплющіть очі і влаштуйте собі самому і своєму оркестру бурхливі оплески за чудовий концерт.

Релаксуйте й будьте здорові!
(Використано матеріали з часопису «Позакласний час»)

