

**Олена ГОРДІЄНКО,**

*orcid.org/0000-003-3384-3656*

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри початкової освіти та культури фахової мови*

*Житомирського державного університету імені Івана Франка*

*(Житомир, Україна) YELENA\_G@i.ua*

**Олександра МАРУЩАК,**

*orcid.org/0000-0002-5010-9667*

*кандидат педагогічних наук,*

*старший викладач кафедри початкової освіти та культури фахової мови*

*Житомирського державного університету імені Івана Франка*

*(Житомир, Україна) oleksandratarushchak@gmail.com*

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ МОТИВАЦІЙНОГО ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я**

*Питання забезпечення належного рівня здоров'я дітей, їхнього повноцінного розвитку – одне з найбільш актуальних у сучасному світі. Тривала екологічна криза, воєнні дії в Україні, зниження рухової активності учнів у процесі навчання актуалізували проблему збереження психічного, духовного, соціального і фізичного здоров'я. Це поставило перед закладами загальної середньої та особливо початкової освіти завдання створення особливих умов для розвитку молодших школярів, які б сприяли зміцненню здоров'я, дотриманню біологічної потреби дитячого організму в рухах і формуванню мотивації до здорового способу життя. У зв'язку з тим особливою актуальності набуває мотиваційне оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи, зокрема, на уроках фізичної культури. У статті розглянуто поняття здоров'я як найціннішої якості життя, що виступає багатоплановим, складним, світоглядним поняттям, та його складових: фізичної, соціальної, духовної, психічної, а також чинники зміцнення здоров'я дітей. Також аналізується проблема формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя в молодших школярів, до формування в них навичок і вмінь здоров'язбереження, вироблення позитивного ставлення до здоров'я. Акцентовано розглядається питання актуалізації проблеми формування культури здоров'я молодших школярів засобами мотиваційного оцінювання без балів та ігрових технологій, що мають неабиякий позитивний вплив на розвиток фізичних якостей молодших школярів. За твердженням психологів, активна ігрова діяльність допомагає учневі побороти тривожність, позбутися наслідків стресових ситуацій, набутти впевненості, розкутості, ініціативності, тобто сприяє психічному здоров'ю. Вказано вимоги щодо ефективності ігрових технологій у фізичному вихованні молодших школярів, розглянуто етапи процесу організації й проведення ігрової діяльності молодших школярів, критерії щодо обрання гри. Наведено приклади використання ігрових технологій на уроках, зокрема фізичної культури, а також в позаурочний час, наприклад, під час перерви, у групі подовженого дня тощо. Розглянуто прийоми роботи, спрямовані на здоров'язбереження, на інших уроках в початковій школі, де рухова активність дітей обмежена, зокрема, дихальна гімнастика, гімнастика для гармонізації роботи обох півкуль головного мозку, медитація, слухання музики. Таким чином, використання мотиваційного оцінювання може бути впроваджено в навчально-виховний процес, використана для вдосконалення культури здоров'я молодших школярів. Зроблено висновки, що застосування ігрових технологій вдосконалює навчально-виховний процес, бо надає можливість залучити кожну дитину учасника до цікавої діяльності, що сприяє гармонійному фізичному розвитку, збереженню всіх аспектів та складових здоров'я. Учні набувають навичок співпраці, колективної діяльності, творчого пошуку рішень.*

**Ключові слова:** *здоров'язбереження, культура здоров'я, молодші школярі, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, фізичне виховання.*

**Olena HORDIENKO,**  
 orcid.org/0000-003-3384-3656  
 Candidate of Pedagogical Sciences,  
 Associate Professor at the Department of Primary Education  
 and Culture of Professional Speech  
 Zhytomyr Ivan Franco State University  
 (Zhytomyr, Ukraine) YELENA\_G@i.ua

**Oleksandra MARUSHCHAK,**  
 orcid.org/0000-0002-5010-9667  
 Candidate of Pedagogical Sciences,  
 Senior Lecturer at the Department of Primary Education  
 and Culture of Professional Language  
 Zhytomyr Ivan Franco State University  
 (Zhytomyr, Ukraine) oleksandramarushchak@gmail.com

## FORMATION OF VALUE ATTITUDE TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS OF MOTIVATION EVALUATION OF EDUCATIONAL ACHIEVEMENTS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS ON THE CULTURE OF HEALTH

*The issue of ensuring the proper level of children's health and their full development is one of the most urgent in the modern world. The long-term environmental crisis, military operations in Ukraine, and the decrease in physical activity of students in the learning process have actualized the problem of maintaining mental, spiritual, social, and physical health. This set the general secondary and especially primary education institutions the task of creating special conditions for the development of younger schoolchildren, which would contribute to strengthening health, compliance with the biological needs of the child's body in movements and the formation of motivation for a healthy lifestyle. In this regard, the motivational assessment of educational achievements of primary school students, in particular, in physical education lessons, becomes particularly relevant. The article examines the concept of health as the most valuable quality of life, which is a multifaceted, complex, worldview concept, and its components: physical, social, spiritual, mental, as well as factors of strengthening children's health. The problem of forming a valuable attitude to one's own health, a healthy lifestyle in younger schoolchildren, to the formation of health care skills and abilities in them, and the development of a positive attitude to health is also analyzed. The issue of actualization of the problem of forming a culture of health among primary school students by means of motivational assessment without points and game technologies, which have a very positive effect on the development of physical qualities of primary school students, is considered with emphasis. According to psychologists, active game activity helps the student overcome anxiety, get rid of the consequences of stressful situations, gain confidence, openness, and initiative, that is, it promotes mental health. The requirements for the effectiveness of game technologies in the physical education of younger schoolchildren are specified, the stages of the process of organizing and conducting gaming activities of younger schoolchildren, the criteria for choosing a game are considered. Examples of the use of game technologies in lessons, in particular physical culture, as well as in extracurricular time, for example, during a break, in an extended day group, etc., are given. Methods of work aimed at health preservation in other lessons in primary school, where the motor activity of children is limited, are considered, in particular, breathing exercises, gymnastics for harmonizing the work of both hemispheres of the brain, meditation, listening to music. Thus, the use of motivational assessment can be introduced into the educational process, used to improve the health culture of younger schoolchildren. It was concluded that the use of game technologies improves the educational process, because it provides an opportunity to involve each participating child in an interesting activity that contributes to harmonious physical development, preservation of all aspects and components of health. Pupils acquire skills of cooperation, collective activity, creative search for solutions.*

**Key words:** health care, health culture, primary school students, physical health, mental health, physical education.

**Постановка проблеми.** Розбудова незалежної системи освіти України визначає пріоритетні напрями роботи для усіх її ланок забезпечення належного рівня здоров'я дітей, їхнього повноцінного розвитку. Перш за все, це стосується шкільної освіти як важливої ланки національної освітньої системи, адже проблема збереження та зміцнення здоров'я – серед найактуальніших

у сучасному світі. Останнім часом через погіршення екології, воєнні дії в Україні, незадовільний стан рухової активності дітей та їх захоплення гаджетами, незабезпечення уваги до цього аспекту у вихованні спостерігається зниження рівня здоров'я молодих людей. Саме тому перед сучасною освітою постає надважливе завдання забезпечення необхідних умов, які б формували

ціннісне ставлення до здорового способу життя, сприяли зміцненню здоров'я, задоволенню фізіологічної потреби дитячого організму в рухливих іграх. Ціннісне ставлення до здорового способу життя – це психічне утворення особистості, що являє собою сформовану протягом життя систему знань про здоров'я та свідомо обрані уміння та навички способу життя.

Важливим етапом у становленні особистості дитини є молодший шкільний вік. Це один із головних етапів становлення здоров'я та формування навичок його збереження, у якому закладаються основи здорового життя. Саме в цей вік формується розуміння цінності здоров'я, практики його збереження.

**Аналіз досліджень.** Забезпечення правильного розвитку дитячого організму, формування культури здоров'я та виховання свідомого, відповідального ставлення до нього – серед найвагоміших завдань сучасної початкової освіти. Питання формування культури здоров'я дитини цікавили таких вчених, як М. Монтессорі, В. Сухомлинського, Ф. Фребеля та ін. Вивчення проблем зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку стало предметом багатьох досліджень (А. Амосов, Р. Баєвський, І. Бех, Н. Денисенко, Н. Зимівець, Л. Лохвицька), зокрема й у психологічній галузі (В. Ананьєв, Л. Герещенко, Є. Головах, С. Максименко). Зазначене питання розглядається в контексті проблем підвищення рівня виховання фізичної культури дітей (Е. Вільчковський, Н. Денисенко). Методичні аспекти валеологічної освіти дітей висвітлювались в працях Н. Бібік, О. Богініч, О. Ващенко, М. Гончаренко, О. Дубогай, К. Крутій, О. Максимової, Н. Олійник, Н. Пахальчук, О. Савченко. (Ващенко, Свириденко, 2005).

**Мета статті** – розглянути поняття здоров'я як найціннішої якості життя та його складових: фізичної, соціальної, духовної, психічної, а також чинники зміцнення здоров'я дітей, проаналізувати проблему формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя в молодших школярів, до вироблення позитивного ставлення до здоров'я. Акцентовано розглянути питання актуалізації проблеми формування культури здоров'я молодших школярів засобами мотиваційного оцінювання без балів та ігрових технологій, що мають неабиякий позитивний вплив на розвиток фізичних якостей молодших школярів. Адже активна ігрова діяльність допомагає учневі побороти тривожність, позбутися наслідків стресових ситуацій, набутти впевненості, розкутості, ініціативності, тобто сприяє психічному здоров'ю. Також вказати вимоги

щодо ефективності ігрових технологій у фізичному вихованні молодших школярів, розглянути етапи процесу організації й проведення ігрової діяльності молодших школярів, критерії щодо обрання гри. Навести приклади використання ігрових технологій на уроках, зокрема фізичної культури, а також в позаурочний час, наприклад, під час перерви, у групі подовженого дня тощо. Розглянути прийоми роботи, спрямовані на здоров'язбереження, на інших уроках в початковій школі, де рухова активність дітей обмежена.

**Виклад основного матеріалу.** Найціннішою якістю життя людини є її здоров'я, що виступає багатоплановим, складним, світоглядним поняттям. Виховання здорової дитини бачиться головною проблемою нашої країни, адже на сьогодні спостерігається різке погіршення стану здоров'я як дорослих, так і дітей. Ми розглядаємо поняття здоров'я як стан повного соціального, психологічного, фізичного і духовного благополуччя, повну узгодженість у функціонуванні всіх органів та систем, що визначає здатність людини до праці, високий рівень життєвої енергії, натхнення і задоволення, виражається в здатності людини оптимально задовольнити життєві потреби і забезпечує гармонійний розвиток особистості (Міхеєнко, 2009: 225).

Ставлячи за мету зміцнення здоров'я особистості, маємо на увазі збереження всіх його складових: фізичної, соціальної, духовної, психічної. Фізичне здоров'я – це «гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна зрівноваженість із середовищем» (Міхеєнко, 2009: 10).

Духовне здоров'я – «прояв морально-вольових рис характеру у справах, спрямованих на творення, віра у високі моральні цінності (добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість» (Міхеєнко, 2009: 11).

Поняття «психічне здоров'я» має на увазі «шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість» (Максименко, 2002: 4).

Соціальне здоров'я – це «здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя» (Хоменко, 2020: 14).

Усі складові здоров'я – фізичне, психічне, духовне і соціальне – пов'язані між собою, а їх взаємовплив визначає загальний стан здоров'я дитини.

Із раннього дитинства потрібно дотримуватись чинників зміцнення здоров'я дітей: 1) приклад батьків; 2) дотримання режиму дня; 3) достатня рухова активність; 4) загартування; 5) здорове

харчування; 6) дотримання вимог гігієни; 7) валеологічні знання; 8) душевний комфорт та психологічна рівновага.

Достатня рухова активність – це є одне з правил здорового способу життя та умова росту і розвитку дитини. Активна здорова дитина завжди бадьора та життєрадісна. Правильно організований руховий режим дитини позитивно впливає на її скелет, під впливом тренування у м'язах збільшується кількість капілярів, зміцнюються кістки, у крові зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів, покращується робота печінки, серця, головного мозку, органів дихання (Зимівець, 2010: 143–144).

Формуванню фізичного розвитку учнів через забезпечення їх рухової діяльності на уроці, зокрема фізичної культури, на наш погляд, сприяє використання мотиваційного оцінювання та ігрових технологій. Гра є складним соціокультурним феноменом, якому присвячено велику кількість філософських, культурологічних, психологічних і педагогічних досліджень.

У сучасній науковій і навчально-методичній літературі з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку знаходимо багато порад щодо розвитку фізичних здібностей, зокрема пропонується використовувати рухливі ігри та ігрові технології. Окрім того, для розуміння та усвідомлення дитиною значення поняття «культура здоров'я» необхідно проводити заняття у такій формі та використовувати такі види діяльності, щоб пробудити у дітей інтерес.

Учителю важливо пам'ятати, що основними ознаками мотивації учнів до досягнень у навчанні є: очікування відчуття радості від розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних дій, використання їх в ігровій та повсякденній діяльності; розуміння цінностей регулярних занять фізичною культурою, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, фізичному розвитку. Отже, застосування в початкових класах мотиваційного оцінювання без балів спонукатиме учнів до набуття власного досвіду фізичного виховання за умов стимулювання їхнього інтересу до фізичної культури, участі в рухливих спортивних іграх; визнання особистих досягнень учнів з фізичної культури та спортивних ігор протягом семестру або навчального року.

Сучасні педагоги зазначають, що найкраще для цього залучати ігрові технології, що позитивно впливають на розвиток фізичних здібностей, таких як спритність, рухливість, гнучкість, витривалість. Водночас вони сприяють загартуванню характеру, згуртовують дітей.

Різноманітні аспекти розроблення та упровадження нових ігрових технологій у навчально-виховний процес школи досліджували А. Вербицький, М. Левін, О. Падалка, І. Підласий та ін.

Ігрові технології передбачають включення учня у навчальну гру. Навчальні ігри мають на меті не лише засвоєння навчального матеріалу і формування фізичних якостей, але й надання учням можливості самовираження, сприяння розвитку творчих і рухових здібностей та емоційному сприйняттю змісту навчання (Великий тлумачний словник, 2005).

Спостереження свідчать, що під час уроків та виконання домашніх завдань діти дуже мало рухаються, а отже їх організм втрачає силу, витривалість, здатність до саморегулювання та правильного функціонування. Саме тому потрібно залучати якомога більше рухливих ігор, естафет, спортивних змагань на свіжому повітрі, що зміцнюють здоров'я, кістково-м'язову систему, покращують кровообіг, збільшують працездатність органів дихання, серцево-судинної системи. Не слід відкидати й важливого впливу ігрової діяльності на емоційний стан дитини. Адже, за твердженням психологів, активна ігрова діяльність допомагає учневі побороти тривожність, позбутися наслідків стресових ситуацій, набутти впевненості, розкутості, ініціативності. Процес організації й проведення ігрової діяльності складається з трьох етапів, пов'язаних між собою:

- 1) організаційна діяльність учителя;
- 2) організація учнів вчителем для проведення гри;
- 3) керівництво ігровою діяльністю.

Зупинимося на етапі організаційної діяльності вчителя перед проведенням гри, адже цей етап відкриває великі можливості для творчого розвитку педагога.

Аналізуючи організаційну діяльність учителя як спосіб, відзначимо, що він передбачає, по-перше, вибір гри й факторів її ефективного проведення; по-друге, аналіз змісту та структури обраної гри; по-третє, підготовку місця проведення гри та обладнання, необхідного для її проведення. Вибір гри базується першочергово на основних завданнях (повторити, узагальнити, відпрацювати той чи інший матеріал, сформулювати, розвинути певні навички, вміння тощо) та вікових психофізіологічних особливостях учнів, що беруть участь у грі, рівні їхньої загальної фізичної підготовки (можливість залучення учнів з особливими освітніми потребами, якщо такі є в класі). Під час вибору гри потрібно врахувати потребу об'єднання в пари (парна-непарна кількість), групи, кількість хлоп-

чиків й дівчаток у класі. Зміст обраної гри повинен відповідати меті та завданням, яких вчитель хоче досягти у результаті її проведення. Змістові компоненти можна змінювати під час організаційного періоду, враховуючи, наприклад, зміну кількості учасників, відсутність того чи іншого обладнання або ж пропозиції (мотивованої) про зміну правил від учнів, якщо це на користь гри та ін.

Наведемо приклади використання ігрових технологій на уроках, зокрема фізичної культури.

*Ігрові вправи:* «Стрибки на одній нозі», «Стрибай, як жабка», «Боротьба за предмет», «Перетягування однією рукою», «Карусель».

*Рухливі ігри:* «П'ятнашки», «Яка команда стрибне далі за всіх», «Кінь», «Виштовхування з кола», «Салки з блокуванням», «Лишитися в колі», «Штовхай партнера», «Захоплення висоти», «Дотягнутися до предмета», «Перетягування канату», «Вершники», «Невід», «Загнати м'яч». *Ігри на розвиток швидкості:* «Виклик номерів», «Рухлива ціль», «Попасти в кільце», «Хто швидше», «М'яч у колі», «Зміна місць», «Мисливці та качки». *Ігри на розвиток сили:* «Яка команда стрибне далі за всіх», «Виштовхуй з кола», «Зміна положень», «Зароби бали для своєї команди», «Не дай м'яч ведучому». *Ігри на розвиток швидкості руху та швидкості реакції:* «Парні п'ятнашки», «Виклик номерів», «Хапай першим», «Групові п'ятнашки», «Боротьба за прапорці», «Не затримуй м'яч», «Ручний м'яч», «Баскетбол», «М'яч ворота-реві», «Малюкбол» (Дубогай, 2005: 40–55).

Окрім того, ігрові технології використовуються для розвитку, активізації та вдосконалення основних психічних процесів, що лежать в основі виконання фізичних вправ. Ігри у процесі уроку виступають як спонукання до мислення, вчать миттєво реагувати на дії суперника та партнера, вибирати з безліч дій одну, яка, на його думку, є найбільш доцільною. Використання ігрових технологій допомагає підвищувати емоційність уроку, а це в свою чергу допомагає вирішувати поставлені завдання. Процес навчання стає радісним, емоційним, цікавим. Майстерність педагога виявляється в тому, щоб відібрати потрібний зміст, застосувати оптимальні методи та засоби навчання відповідно до програми, підготувати тематичний матеріал для ігор (Вольчинський, 2009: 5).

Під час застосування мотиваційного безбального оцінювання слід брати до уваги, що об'єктами перевірки та оцінювання досягнень учнів без балів можуть стати: інтерес до уроків фізкультури, занять рухливими іграми, що входять до навчальної програми, спрямованість рухової активності до вивчення нових вправ, цікавих

ігор, досягнення успіхів в обраному виді спорту, ініціативність під час уроків фізичної культури, рухливих і спортивних ігор.

Водночас вчитель початкових класів повинен звертати увагу на збереження здоров'я учнів не лише на уроках фізичної культури. У разі проведення ігрової діяльності на свіжому повітрі на шкільному майданчику необхідно подбати про чистоту майданчика, відсутність сміття, калюж та ін. Потрібно не забувати про безпеку проведення ігрової діяльності. Якщо гра передбачає інтенсивне використання м'яча, вікна обов'язково повинні бути обладнані захисною сіткою. Під час рухливих ігор учителю стануть в нагоді обручі, кеглі, м'ячі, скакалки тощо, головне, щоб вони відповідали за вагою та розміром фізичним можливостям гравців-учнів. Дітям до вподоби аксесуари, які ідентифікують команди, тож про це теж важливо пам'ятати вчителю й проявити фантазію та креативність, заздалегідь підготувати різнокольорові наліпки, пов'язки на руки, бандани, жилетки, хустинки на шию, різні головні убори тощо. Організуючи ігрову діяльність на перерві, вчитель не лише розвиває власні творчі здібності, а ще й набуває досвіду психологічного спостереження та аналізу, адже йому потрібно слідкувати за емоційним станом учнів та уникати перебудження, яке негативно впливає на подальшу навчальну активність дітей. Чергування ігор за інтенсивністю рухової активності допомагає запобігти перевтомі та надмірному збудженню дітей. Важливим моментом у процесі застосування ігрових технологій в освітньому процесі є обґрунтованість та виваженість їх використання. Гра не повинна перетворитися на самоціль, на зручний елемент заповнення вільного часу у навчально-виховній діяльності. Використання ігрової діяльності повинно, в першу чергу, відповідати питанням: «Яка мета?» та «Яких результатів очікувати?», а вже потім слугувати засобом розваги.

Важливим моментом, який завжди хвилює учнів-гравців, є стимулювання та відзначення переможців. І в цьому питанні вчителю варто дотримуватися важливого правила: «Що занадто, то не здорово!». Учителю доцільно з обережністю використовувати вартісні призи та відзнаки, щоб це не стало звичкою для дітей, адже головною для учня повинна залишатися радість саме від їх залучення в ігрову діяльність. Молодші школярі у захваті від будь-яких призів, адже сам процес відзначення підвищує їхню самооцінку. У якості призів переможцю або команді можуть виступати значки, наліпки, сувеніри, грамоти-подяки, медалі, виготовлені власноруч, дрібне канцеляр-

ське приладдя тощо. Діти з великим задоволенням беруть участь у вигадуванні та виготовленні призивів, така робота сприяє розвитку творчих здібностей та формуванню практичних навичок учнів, розвитку творчої активності та креативності вчителя. На інших уроках в початковій школі, де рухова активність дітей обмежена, також можна використовувати технології, спрямовані на здоров'язбереження (Ващенко, Свириденко, 2005). Розглянемо ті з них, що є доступними та цікавими для проведення в початкових класах.

*Дихальна гімнастика* допомагає дитині заспокоїтись, зняти напруження, удосконалити роботу дихального апарату. Наведемо вправи, які доцільно проводити, наприклад, після уроків фізкультури.

1. Повільний вдих через ніс, руки підносимо вгору через сторони, далі вниз, вимовляючи звук «с-с».

2. Вдихаємо через ротову порожнину, видихаємо носом.

3. Вдихаємо, притиснувши пальчиком одну ніздрю, видихаємо ротом. Потім вдих через іншу ніздрю.

Кожну вправу повторюємо 3–4 рази.

*Гімнастика для гармонізації роботи* обох півкуль головного мозку сприяє профілактиці психічних та емоційних розладів, навчає «слухати» своє тіло, відчутти психологічний комфорт.

1. Масаж вušних раковин, щоб вони стали теплими.

2. Розтирання долонь рук (кожного пальчика).

3. Розтирання шкіри голови подушечками пальців до приємного відчуття тепла і задоволення.

4. «Малювання» у повітрі рукою а потім обома руками різних фігур за вказівкою учителя.

5. «Простукування» подушечками пальців кісток черепа, грудної клітини, рук до приємного відчуття тепла.

6. Стрибки на пальчиках (руки в боки), уявивши себе «зайчиком», «м'ячиком», «хмаринкою», «сніжинкою» тощо.

*Імунна гімнастика* – вплив на відповідні точки і зони на тілі дитини з метою формування та покращення набутого імунітету. Комплекс нескладних вправ дає організму емоційний, оздоровчий заряд, щоб розпізнавати зовнішні антигени та правильно реагувати на них. З-поміж усього переліку вправ дітям під час навчально-виховного процесу можна запропонувати такі: 1) одну долоню покласти на чоло; іншу – на потилицю. Через одну хвилину поміняти руки місцями; 2) пощипування вušних раковин у напрямку згори – вниз (3 р.); 3) відтягування донизу мочки вуха (5–6 р.); 4) вдихи і видихи через ліву (праву) носові порожнини – по

3 рази; 5) широке розплющення і заплющення очей (5–6 разів); 6) швидке кліпання очима; 7) масаж повік коловими рухами вказівних пальців (1 хв.); 8) легке прогладжування ніг по бічних поверхнях знизу – вгору (до 3 разів кожену ногу); 9) легке масажування рук від кисті до плеча (3 рази кожену руку).

*Медитація* заспокоює, зменшує знервованість. Тут важливий спокійний і впевнений голос учителя, неспішний темп мовлення. Можна увімкнути спокійну, приємну музику, звуки лісу, дзюрчання води або голоси птахів. Діти можуть заплющити очі, уявити себе в приємному і безпечному місці, поряд із близькими людьми. Вчитель пропонує їм послухати приємні звуки музики, уявити приємні події, які їх очікують, «вдихнути» чарівний аромат квітів, свіжого повітря.

Близькою до медитації є технологія психологічної саморегуляції (аутотренінгу). Під час її проведення діти за допомогою словесних образів та власної уяви набувають стану м'язового та психічного розслаблення. Варіанти такої саморегуляції створюються у доступних для школярів темах: «Створи в собі сонце»; «Чарівна квітка добра»; «Подорож на хмарі»; «Біля моря»; «На лузі»; «Бурштиновий замок»; «Танець рибки»; «Водоспад»; «Сила посмішки».

Потужним засобом впливу на здоров'я дітей молодшого шкільного віку є також арт-терапія з усіма можливими її варіаціями: ритмотерапією, фольклорною арт-терапією, музикотерапією, терапією творчістю (монотипія, кляксографія, «каракулі» та ін.), казкотерапією, вокалотерапією, танцювально-руховою терапією, драматерапією, усмішкотерапією та ін.

*Ритмотерапія* є здоров'язбережувальною технологією, яка використовує музичні інструменти та ритм для вияву та регулювання емоцій. Ритм має здатність впливати на фізіологічний стан людини, зокрема дитини, сприяючи заспокоєнню та гармонізації морального стану. Під час проведення ритмотерапії з дітьми використовуються прості і доступні музичні інструменти: барабани, маракаси, дзвіночки – на них легко грати. Ритмічні звуки допомагають синхронізувати серцебиття та дихання, що сприяє зниженню стресу, а також дають можливість виразити і зрозуміти свої емоції, знайти способи саморегуляції через музику і ритм. Слухання музики. Як відомо, класична музика знімає стрес, надихає на оптимістичне світосприйняття, покращує роботу мозку. Адже звук – це коливання хвиль певних частот, енергія, яка активно впливає на людину. Тож правильно дібрана музика здатна оптимізувати резерви організму, покращити стан органів і систем. *Танцю-*

*вально-рухова терапія* є особливим поєднанням танцю та психотерапії, спрямована на покращення фізичного та психологічного здоров'я. Беручи за основу ідею, що тіло та розум взаємопов'язані, вона використовує танець як засіб для вираження та дослідження емоцій, а також для зміцнення соціальних та особистісних навичок. У закладах освіти танцювально-рухова терапія використовується для підтримки фізичного, емоційного та соціального розвитку дітей; допомагає покращити концентрацію, саморегуляцію та міжособистісні навички учнів, а також сприяє творчому самовираженню та груповій взаємодії.

Особливою технологією збереження здоров'я є *пальмінг*. Він спрямований на розслаблення очей та очних м'язів, що особливо актуально для дітей, зір яких перебуває у постійному напруженні від тривалого читання та роботи з гаджетами. Його також можна використовувати, коли відчувається втома, неувважність або роздратованість. Для виконання цієї технології потрібно прийняти зручну позу, накрити очі долонями так, щоб вони утворили форму літери Х, а над заплющеними очима був деякий простір без проникнення світла. Рекомендують попередньо розігріти долоні, потерши одна об одну. Далі потрібно уявити, як розслабляються не лише очі, а й усе тіло, як втома поволі минає. Водночас можна пригадати щось позитивне, сформувати образ з минулого, від якого виникатимуть приємні емоції. Орієнтовна тривалість проведення пальмінгу з дітьми – до 5 хвилин. Після завершення варто відкрити очі під долонями й кілька разів швидко проморгати. Рекомендується виконувати цю технологію кілька разів на день.

Іншими варіантами ігрових технологій, спрямованих на збереження здоров'я школярів, є *використання сояних мішечків і масажних килимків*. Проведення технології у формі гри залучає учнів до підтримки власного здоров'я без примусу. Масажні килимки дозволяють проводити точковий масаж стоп та сприяють правильному формуванню склепінь стопи дітей, зниженню м'язової напруги, поліпшенню кровообігу, зняттю втоми, активізації захисних сил організму, а також підняттю настрою та підвищенню працездатності. Окремо слід зазначити, що виготовлені власноруч масажні килимки з природних матеріалів (гальки, каштанів, жолудів, насіння) зацікавлюють дітей ще більше (Хоменко, 2020).

Специфіка формування культури здоров'я молодших школярів засобами ігрових технологій визначається її особливим потенціалом, який базується на формах, засобах і методах соціальної, культурної діяльності, спрямованих на розвиток

особистості як суб'єкта оздоровчої діяльності відповідно до його інтересів, здібностей, ціннісних установок на самозбереження здоров'я, а також знаннями, вміннями та навичками обґрунтованого ведення здорового способу життя (Педагогіка, 2003: 200).

Оздоровче спрямування ігрових технологій в тому, що вони підвищують загальний рівень здоров'я дитини. Водночас, для ефективного використання ігрових технологій на уроках необхідно враховувати такі чинники (Аксьонова, Денисенко, 2009: 80):

1) правила та зміст ігор мають відповідати інтелектуальним та фізичним можливостям, особистісним інтересам учнів;

2) оволодіння рухливими діями має здійснюватися поступово, від найпростіших до складних їх форм;

3) ігри повинні позитивно впливати на розвиток дитини комплексно: коригувати статуру, розвивати силу, витривалість, волю, загартовувати організм;

4) у процесі гри вчитель повинен стежити за тим, щоб діти довго не виконували одноманітні рухи і не перебували в одному положенні, тому слід зацікавлювати їх різноманітними рухливими іграми;

5) пропагувати здоровий спосіб життя через різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, де можна залучати рухливі ігри.

Опанування вчителем усіх аспектів названих способів організації ігор на перерві – складний процес, проте це варте витрачених зусиль, адже сприятиме успішному застосуванню ігрової діяльності в освітньому процесі та під час шкільних перерв. Це дасть змогу врахувати потреби учня в освітньому процесі, реалізувати принцип дитиноцентризму, а також – формувати творчо активного вчителя, який постійно розвивається та зростає професійно.

**Висновки.** Таким чином, результатом використання ігрових технологій є: поживлення всіх фізіологічних процесів у дитячому організмі, роботи всіх органів і систем через активну рухову діяльність та створення позитивних емоцій. Гра виступає одним із найважливіших засобів фізичного виховання школярів. Вона сприяє фізичному, розумовому, моральному та естетичному розвитку дитини.

Отже, сутність формування культури здоров'я молодших школярів засобами ігрових технологій є цілеспрямованим процесом послідовного педагогічного впливу ігрових технологій, спрямованого на розкриття резервних можливостей людини та формування навичок здорового спо-

собу життя, розвиток активності та комунікабельності, передбачає виконання діяльності відповідно до рекреативних потреб і запитів молодших школярів, результатом якого є встановлення фізичного та духовного балансу. Ігри навчають дітей долати сором'язливість і боягузтво, формують міжособис-

тисні стосунки, вміння комунікувати, навчаються доброзичливості, взаємодопомозі. Набувають таких якостей характеру, як чесність, винахідливість, ініціативність, наполегливість, цілеспрямованість. Все це сприяє зміцненню всіх складових здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О., Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 88 с.
2. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*, 2005. № 46. С. 2–4.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови. За ред. В. Т. Бусел, Київ-Ірпінь : ВТФ «Перун». 2005. 1728 с.
4. Вольчинський А. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання молодших школярів. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. 148 с.
5. Дзятківська Г. Ігрові технології навчання в початковій школі: особливості використання. *Магістерський науковий вісник*. 2015. № 23. С. 141–144.
6. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.
7. Зимівець Н. В. Категорія здоров'я в контексті сприяння покращенню здоров'я. *Освіта Донбасу*. 2010. № 6. С. 143–144.
8. Коча І. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах*, 2018. № 39. С. 10–16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm\\_2018\\_39\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_39_3).
9. Олійник Н. А. Формування культури здорового способу життя студентської молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2012. № (23). С. 172–180.
10. Максименко Ю. Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. 2002. № 1. С. 4–6.
11. Міхеєнко О. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. Київ : Університетська книга, 2009. 400 с.
12. Пахальчук Н. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти в контексті європейських освітніх стратегій* : зб. матеріалів наук.-практ. конф. викл. і студентів ін-ту педагогіки, психології і мистецтв. Вінниця, 2014. Вип. 3. С. 422–424.
13. Педагогіка: хрестоматія. Уклад.: А. Кузьмінський, В. Омеляненко. Київ : Знання – Прес, 2003. 700 с.
14. Хоменко А. М. Технологія використання соляних мішечків. Школа здоров'я 2020–2025. Роменська загальноосвітня школа I–III ступенів №10 Роменської міської ради Сумської області, 2020. URL: <https://zosh10.e-schools.info/pages/tehnologija-vikoristannja-soljanih-mshechkv>.

#### REFERENCES

1. Aksonova O., Denysenko N. (2009) Cherez rukh – do zdorovia ditei: [Through movement – to the health of children]. Ternopil: Mandrivets. 88 p. [in Ukrainian].
2. Vashchenko O., Svyrydenko S. (2005) Orhanizatsiia zdoroviazberihaiuchoi diialnosti pochatkovoii shkoly [Organization of primary school health activities]. *Pochatkova osvita*. № 46. Pp. 2–4. [in Ukrainian].
3. Busel V. T. (2005) Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]. Kyiv-Irpin, Perun Publ. 1728 p. [in Ukrainian].
4. Volchynskiy A. (2009) Ukrainski narodni rukhlyvi ihry v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv [Ukrainian folk mobile games in the system of physical education of younger schoolchildren]. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Publ. 148 p. [in Ukrainian].
5. Dzyatkivska H. (2015) Ihrovi tekhnolohii navchannia v pochatkovii shkoli: osoblyvosti vykorystannia [Game learning technologies in primary school: features of use]. *Mahisterskyi naukovyi visnyk*. № 23, Pp. 141–144. [in Ukrainian].
6. Dubohai O. D. (2005) Navchannia v rusi: Zdoroviazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii v pochatkovii shkoli [Learning in motion: Health-preserving pedagogical technologies in elementary school]. Kyiv: Shkilnyi svit, 112 p. [in Ukrainian].
7. Zymivets N. V. (2010) Katehoriia zdorovia v konteksti spryannia pokrashchenniu zdorovia [The category of health in the context of health promotion]. *Osvita Donbasu*. № 6. Pp. 143–144. [in Ukrainian].
8. Kocha I. (2018) Osoblyvosti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv pochatkovoii shkoly v suchasnomu osvithnomu prostori [Peculiarities of forming a healthy lifestyle for primary school students in the modern educational space]. *Pedahohichniy almanakh*. № 39. Pp. 10–16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm\\_2018\\_39\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_39_3). [in Ukrainian].
9. Oliinyk N. A. (2012) Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi [Formation of a healthy lifestyle culture of student youth]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. № 23. Pp. 172–180. [in Ukrainian].
10. Maksymenko Yu. (2002) Psykhichne zdorovia ditei [Mental health of children]. *Psykholog*. № 1. Pp. 4–6. [in Ukrainian].
11. Mikheienko O. (2009) Valeolohiia: Osnovy indyvidualnoho zdorovia liudyny [Valeology: Basics of individual human health]. Kyiv : Unversytetska knyha Publ. 400 p. [in Ukrainian].



12. Pakhalchuk N. (2014) Vykorystannia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei doshkilnoho viku [The use of health-preserving technologies in the physical education of preschool children]. *Aktualni problemy doshkilnoi ta pochatkovoї osvity v konteksti yevropeiskyykh osvitnikh stratehii*. Vinnytsia. Vol. 3. Pp. 422–424. [in Ukrainian].

13. Kuzminskyi A., Omelianenko V. (2003) Pedahohika: khrestomatiia [Pedagogy: anthology]. Kyiv: Znannia – Pres Publ. 700 p. [in Ukrainian].

14. Khomenko A. M. (2020) Tekhnolohiia vykorystannia solianykh mishechkiv [Technology of using salt bags]. Shkola zdorovia 2020–2025. Romenska zahalnoosvitnia shkola I-III stupeniv №10 Romenskoї miskoi rady Sumskoї oblasti. URL: <https://zosh10.e-schools.info/pages/tehnologija-vikoristannja-soljanih-mshechkiv>. [in Ukrainian].