

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА**

**Навчально-науковий педагогічний інститут  
імені В.О.Сухомлинського**

**Кафедра фізичної культури та спорту**

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



**В. М. Лелека**

«23» червня 2026 р.

***КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА***

**на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»  
на тему: «ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ»**

Виконав: студент групи 4831



***Дорошенко Д.О.***

Керівник роботи:  
кандидат пед. наук



***Ізбаши Л.М.***

Миколаїв – 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 Національний університет кораблебудування  
 імені адмірала Макарова  
 Навчально-науковий педагогічний інститут  
 імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту  
 Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
 Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
 Гарант освітньої програми  
 В.М. Лелека  
«25» вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
 на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студенту Дорошенку Д.О.

Тема роботи: «Інноваційні підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів»

Керівник роботи: Ізбаш Леонід Михайлович, кандидат педагогічних наук

Затверджені наказом ректора №386-УЧ від «04» червня 2026 року.

1. Термін подання роботи: червень 2026 р.

1. Вихідні дані по роботі: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

2. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ  
 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО  
 ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

- 1.1. Сутність поняття «здоров'язберігаючі технології» у сучасній педагогічній науці
- 1.2. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку
- 1.3. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя молодших школярів
- 1.4. Нормативно-правове забезпечення впровадження здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої освіти
- 1.5. Аналіз сучасних інноваційних підходів до фізичного виховання молодших школярів

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

- 2.1. Характеристика інноваційних здоров'язберігаючих технологій у початковій школі
- 2.2. Використання інтерактивних методів і рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів
- 2.3. Організація здоров'язберігаючого освітнього середовища в умовах Нової української школи
- 2.4. Педагогічні умови ефективного впровадження інноваційних підходів у фізичному вихованні молодших школярів

## РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

- 3.1. Організація та методика педагогічного дослідження
- 3.2. Діагностика рівня фізичного розвитку та сформованості здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів
- 3.3. Реалізація програми впровадження інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання

### 3.4. Аналіз результатів експериментальної роботи

3. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

4. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| Номер | Назва етапів роботи                                                                                             | Терміни виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|
| 1.    | Вивчення літературних джерел з предмету дослідження                                                             | Вересень 2025                   | виконано |
| 2.    | Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи   | Вересень 2025                   | виконано |
| 3.    | Підготовка розділу 1<br>Теоретичні основи формування швидкісних якостей учнів                                   | Жовтень-грудень 2025            | виконано |
| 4.    | Підготовка розділу 2<br>Методичні засади формування швидкісних якостей на уроках фізичної культури              | Січень-лютий 2026               | виконано |
| 5.    | Підготовка розділу 3<br>Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування швидкісних якостей | Березень-квітень 2026           | виконано |
| 6.    | Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки<br>Визначити перспективи подальших досліджень    | Квітень 2026                    | виконано |
| 7.    | Апробація дослідження у вигляді тез                                                                             | Травень 2026                    | виконано |
| 8.    | Оформлення кваліфікаційної роботи                                                                               | Травень 2026                    | виконано |
| 9.    | Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування                                                     | Червень 2026                    | виконано |
| 10.   | Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку                                       | Червень 2026                    | виконано |
| 11.   | Підготовка доповіді у вигляді презентації                                                                       | Червень 2026                    | виконано |
| 12.   | Попередній захист кваліфікаційної роботи                                                                        | Травень 2026                    | виконано |
| 13.   | Захист кваліфікаційної роботи                                                                                   | Червень 2026                    | виконано |

**Студент**



**Д.О.Дорошенко**

**Керівник роботи**



**Ізбаш Л.М.**

## АНОТАЦІЯ

*Дорошенко Д.О.* Інноваційні підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів.

Кваліфікаційна робота зі спеціальності 014 Середня освіта, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)».

Миколаїв: Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2026. 52 с.

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності інноваційних підходів до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розроблених методичних рекомендацій, комплексу вправ, рухливих ігор та інноваційних технологій у практичній діяльності вчителів фізичної культури, педагогів початкової школи та керівників гуртків.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, здоров'я, здоров'язберігаючі технології, молодші школярі, інноваційні підходи.

## ABSTRACT

**Doroshenko D.O.** Innovative Approaches to the Implementation of Health-Promoting Technologies in the Physical Education of Elementary School Students.

Qualification work in the specialty 014 Secondary Education, educational program «Secondary Education (Physical Culture)».

Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 52 p.

The aim of the study was to provide a theoretical justification and experimentally verify the effectiveness of innovative approaches to the implementation of health-promoting technologies in the physical education of elementary school students.

To achieve the objective and address the set tasks, the following research methods were selected: analysis and synthesis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; physical fitness testing; and methods of mathematical statistics.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the developed methodological recommendations, a set of exercises, active games, and innovative technologies in the practical work of physical education teachers, elementary school educators, and club leaders.

**Keywords:** physical culture, physical education, health, health-promoting technologies, elementary school students, innovative approaches.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                                                             | <b>9</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ<br/>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО<br/>ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b>                                                    | <b>13</b> |
| 1.1. Сутність поняття «здоров'язберігаючі технології» у<br>сучасній педагогічній науці.....                                                                                                   | 13        |
| 1.2. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого<br>шкільного віку.....                                                                                                                    | 15        |
| 1.3. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу<br>життя молодших школярів.....                                                                                                  | 19        |
| 1.4. Нормативно-правове забезпечення впровадження<br>здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої<br>освіти.....                                                             | 21        |
| 1.5. Аналіз сучасних інноваційних підходів до фізичного<br>виховання молодших школярів.....                                                                                                   | 24        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                                                                                    | 26        |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ<br/>ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У<br/>ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ....</b>                                         | <b>25</b> |
| 2.1. Характеристика інноваційних здоров'язберігаючих<br>технологій у початковій школі.....                                                                                                    | 28        |
| 2.2. Використання інтерактивних методів і рухливих ігор у<br>фізичному вихованні молодших школярів.....                                                                                       | 30        |
| 2.3. Організація здоров'язберігаючого освітнього середовища в<br>умовах Нової української школи.....                                                                                          | 33        |
| 2.4. Педагогічні умови ефективного впровадження<br>інноваційних підходів у фізичному вихованні молодших<br>школярів.....                                                                      | 34        |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                                                                                    | 36        |
| <b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ<br/>ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ<br/>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО<br/>ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b> | <b>38</b> |
| 3.1. Організація та методика педагогічного дослідження.....                                                                                                                                   | 38        |
| 3.2. Діагностика рівня фізичного розвитку та сформованості<br>здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.....                                                                    | 40        |
| 3.3. Реалізація програми впровадження інноваційних<br>здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання.....                                                                        | 41        |
| 3.4. Аналіз результатів експериментальної роботи.....                                                                                                                                         | 44        |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                                                                                                    | 46        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                                                                          | <b>48</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>                                                                                                                                                    | <b>50</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується активним пошуком ефективних шляхів збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування в них потреби у здоровому способі життя, розвитку фізичної активності та культури здоров'я. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах зниження рівня фізичного здоров'я школярів, зростання психоемоційного навантаження, недостатньої рухової активності та тривалого впливу цифрових технологій на дітей молодшого шкільного віку.

У контексті реформування освіти та реалізації концепції Нової української школи важливого значення набуває впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів. Саме уроки фізичної культури мають значний потенціал для формування в учнів навичок здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності та зміцнення психофізичного здоров'я дітей.

Одним із пріоритетних напрямів сучасної педагогіки є використання інноваційних підходів до організації фізичного виховання. Інноваційні здоров'язберігаючі технології сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, створенню емоційно комфортного освітнього середовища, розвитку рухової активності та формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я. До таких технологій належать інтерактивні методи навчання, рухливі ігри, фітнес-технології, логоритміка, релаксаційні вправи, ігрові та інформаційно-комунікаційні технології.

Проблема здоров'язбереження дітей знайшла відображення у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема у дослідженнях, присвячених фізичному вихованню школярів, формуванню здорового способу життя, упровадженню інноваційних педагогічних технологій та створенню

здоров'язберігаючого освітнього середовища. Проте питання ефективного впровадження інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів потребує подальшого теоретичного обґрунтування та практичного дослідження.

Актуальність окресленої проблеми, її недостатня розробленість у педагогічній теорії та практиці зумовили вибір теми магістерської роботи: «Інноваційні підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів».

Отже, обрана нами тема **«Інноваційні підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів»** є актуальною й на часі, оскільки потребує ґрунтовного наукового осмислення та подальшого дослідження. Варто підкреслити, що вона не є вичерпною, адже постійно відкриваються нові підходи, методи й засоби, які потребують аналізу й адаптації до сучасних умов ЗССО.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність інноваційних підходів до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну та методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Розкрити сутність та особливості здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні молодших школярів.
3. Охарактеризувати сучасні інноваційні підходи до організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
4. Визначити педагогічні умови ефективного впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання.

5. Експериментально перевірити ефективність використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у роботі з молодшими школярами.

6. Розробити методичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій.

**Об'єкт дослідження** – фізичного виховання молодших школярів у закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – інноваційні підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**: *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури; *емпіричні*: педагогічне спостереження, анкетування, тестування, педагогічний експеримент; *методи математичної статистики* для обробки результатів дослідження.

**База дослідження**: дослідження проводилося у ЗЗСО № 7 м. Миколаїва.

**Теоретична значення дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному впровадженні інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів; визначенні педагогічних умов їх ефективного використання; удосконаленні форм і методів організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання розроблених методичних рекомендацій, комплексу вправ, рухливих ігор та інноваційних технологій у практичній діяльності вчителів фізичної культури, педагогів початкової школи та керівників гуртків.

**Апробація результатів кваліфікаційної роботи.** Результати експериментального дослідження опубліковано у збірнику тез до Дня науки «Фізична культура і спорт. Теорія, практика, інновації» (2026р.).

Кваліфікаційна робота виконана як самостійний фрагмент планової науково-дослідної теми кафедри фізичної культури та спорту ННПІ імені В.О.Сухомлинського «Інноваційні технології у формуванні необхідних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (№ 0124U001994)».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 47 сторінках тексту, містить 4 таблиці та 2 рисунки. У бібліографії подано 21 джерело, з них 1 зарубіжне.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

#### **1.1. Сутність поняття «здоров'язберігаючі технології» у сучасній педагогічній науці**

Однією з актуальних проблем сучасної освіти є збереження та зміцнення здоров'я дітей у процесі навчання та виховання. У зв'язку зі зростанням навчального навантаження, зниженням рівня рухової активності, погіршенням фізичного та психоемоційного стану школярів особливого значення набуває впровадження здоров'язберігаючих технологій у діяльність закладів освіти. Саме тому поняття «здоров'язберігаючі технології» посідає важливе місце у сучасній педагогічній науці та практиці [10, с. 91].

У науковій літературі відсутнє єдине трактування поняття «здоров'язберігаючі технології», що пояснюється багатогранністю цього феномена та міждисциплінарним характером проблеми. Дослідники розглядають здоров'язберігаючі технології як систему педагогічних, психологічних, організаційних і медико-профілактичних заходів, спрямованих на створення безпечних умов навчання, збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування навичок здорового способу життя.

На думку Єрмолової В., здоров'язберігаючі технології є складовою освітнього процесу, що забезпечує гармонійний фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості. Вони передбачають організацію такого освітнього середовища, у якому навчальна діяльність не завдає шкоди здоров'ю учнів, а навпаки — сприяє його зміцненню та розвитку [5].

У педагогічній науці здоров'язберігаючі технології трактуються також як сукупність методів, прийомів, форм і засобів організації навчання, що

враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості дітей. Основною метою таких технологій є забезпечення комфортних умов навчання, оптимізація фізичних та емоційних навантажень, формування позитивної мотивації до здорового способу життя [1, с. 114].

У сучасних дослідженнях виділяють кілька основних підходів до розуміння сутності здоров'язберігаючих технологій: медико-гігієнічний; фізкультурно-оздоровчий; психолого-педагогічний; соціально-адаптаційний; компетентнісний.

Медико-гігієнічний підхід передбачає створення безпечних санітарно-гігієнічних умов навчання та профілактику захворювань. Фізкультурно-оздоровчий підхід спрямований на розвиток фізичних якостей, рухової активності та зміцнення організму дітей засобами фізичного виховання. Психолого-педагогічний підхід акцентує увагу на створенні емоційно сприятливого середовища, попередженні перевтоми та стресів. Компетентнісний підхід пов'язаний із формуванням у здобувачів освіти здоров'язбережувальної компетентності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Чорний С. класифікує здоров'язберігаючі технології за різними ознаками. Найпоширенішою є класифікація, відповідно до якої виокремлюють: здоров'язберігаючі технології; оздоровчі технології; технології навчання здоров'я; технології виховання культури здоров'я [18, с. 58].

До здоров'язберігаючих технологій належать організація раціонального режиму навчання, дотримання санітарно-гігієнічних норм, профілактика перевтоми, використання фізкультхвилинок, динамічних пауз та вправ для релаксації. Оздоровчі технології охоплюють рухливі ігри, фітнес-технології, дихальну гімнастику, загартування, елементи лікувальної фізкультури. Технології навчання здоров'я спрямовані на формування знань про здоровий

спосіб життя, а технології виховання культури здоров'я — на розвиток ціннісного ставлення до здоров'я та вироблення здорових звичок.

Особливого значення здоров'язберігаючі технології набувають у початковій школі, оскільки молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування основ здорового способу життя, рухової активності та культури здоров'я. Саме в цей період закладаються навички саморегуляції, відповідального ставлення до власного здоров'я та мотивації до занять фізичною культурою.

У процесі фізичного виховання молодших школярів здоров'язберігаючі технології реалізуються через використання інноваційних форм і методів роботи: інтерактивних вправ, рухливих ігор, фітнес-програм, логоритміки, релаксаційних технік, ігрових та інформаційно-комунікаційних технологій. Їх застосування сприяє підвищенню інтересу дітей до фізичної активності, розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та покращенню емоційного стану учнів.

Отже, у сучасній педагогічній науці здоров'язберігаючі технології розглядаються як комплексна система педагогічних, психологічних, організаційних та оздоровчих заходів, спрямованих на забезпечення фізичного, психічного й соціального благополуччя учнів, створення безпечного освітнього середовища та формування культури здорового способу життя. Їх упровадження у процес фізичного виховання молодших школярів є важливою умовою підвищення ефективності освітнього процесу та гармонійного розвитку особистості.

## **1.2. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку**

На думку Согокон О. молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку дитини, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні зміни у

фізичному, психічному та соціальному становленні особистості. Віковий період від 6–7 до 10–11 років характеризується активним ростом організму, удосконаленням функцій основних систем життєдіяльності та формуванням базових рухових умінь і навичок. Саме тому врахування особливостей фізичного розвитку молодших школярів має важливе значення для організації ефективного фізичного виховання та впровадження здоров'язберігаючих технологій [13, с. 108].

Фізичний розвиток дитини молодшого шкільного віку характеризується відносно рівномірним ростом тіла. У цей період збільшуються показники зросту, маси тіла, окружності грудної клітки, відбувається зміцнення кістково-м'язової системи. Проте кісткова система дітей ще недостатньо сформована: кістки містять значну кількість хрящової тканини, а зв'язковий апарат є еластичним та недостатньо міцним. Це зумовлює необхідність правильного дозування фізичних навантажень та профілактики порушень постави [3, с. 56].

Особливістю молодшого шкільного віку є активний розвиток м'язової системи. М'язи дітей поступово зміцнюються, однак дрібні м'язи кисті та спини ще недостатньо розвинені. Через це молодші школярі швидко втомлюються під час одноманітних або статичних навантажень. Водночас діти цього віку відзначаються високою руховою активністю та потребою у русі, що обумовлює необхідність використання рухливих ігор, фізкультхвилинок, динамічних пауз та інших активних форм роботи.

Кривуца І. вважає, що у молодшому шкільному віці інтенсивно розвивається серцево-судинна система. Серце збільшується в об'ємі, удосконалюється його робота, однак регуляція серцевої діяльності ще є нестійкою. У дітей спостерігається підвищена чутливість до фізичних та емоційних навантажень, що може викликати швидку втому або перенапруження. Тому під час організації фізичного виховання необхідно

дотримуватись принципу поступовості та враховувати індивідуальні можливості кожної дитини [7, с. 100].

Дихальна система молодших школярів також перебуває на етапі активного розвитку. Об'єм легень поступово збільшується, удосконалюється механізм дихання, однак поверхнєве дихання та недостатня витривалість ще зберігаються. Це потребує включення до занять фізичними вправами дихальної гімнастики, вправ на розвиток витривалості та координації рухів.

Важливою особливістю фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є висока пластичність нервової системи. У цей період активно формуються рухові навички, координація рухів, швидкість реакції, спритність та гнучкість. Діти легко засвоюють нові рухи, швидко реагують на ігрові методи навчання, емоційно сприймають фізичні вправи. Саме тому уроки фізичної культури у початковій школі мають бути емоційно насиченими, різноманітними та цікавими (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

**Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку  
та їх урахування у процесі фізичного виховання**

| <b>Система організму</b> | <b>Особливості фізичного розвитку молодших школярів</b>                           | <b>Педагогічне значення у процесі фізичного виховання</b>                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Кісткова система         | Кістки містять значну кількість хрящової тканини, хребет є недостатньо зміцненим  | Необхідність контролю постави, правильного дозування навантажень, профілактики сколіозу |
| М'язова система          | Активно розвиваються великі м'язові групи, дрібні м'язи ще недостатньо сформовані | Доцільне використання рухливих ігор, вправ на координацію та розвиток моторики          |
| Серцево-судинна система  | Серце активно росте, однак регуляція серцевої діяльності нестійка                 | Поступове підвищення фізичних навантажень, чергування активності та відпочинку          |
| Дихальна система         | Поверхнєве дихання, недостатньо розвинена витривалість                            | Використання дихальних вправ, вправ на розвиток витривалості                            |

|                         |                                                                       |                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Нервова система         | Висока пластичність, емоційність, швидка втомлюваність                | Часта зміна видів діяльності, використання ігрових методів навчання |
| Координація рухів       | Інтенсивно розвивається спритність, швидкість реакції, гнучкість      | Ефективне засвоєння нових рухових дій та фізичних вправ             |
| Психоемоційний розвиток | Діти емоційно реагують на навчання та потребують позитивної мотивації | Створення емоційно комфортного освітнього середовища                |

Психофізіологічною особливістю молодших школярів є нестійкість уваги та швидка втомлюваність. Діти не можуть тривалий час виконувати одноманітну діяльність, тому в процесі фізичного виховання важливо часто змінювати види діяльності, використовувати ігрові ситуації, музичний супровід, елементи змагання та інтерактивні вправи [2, с. 98].

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку основних фізичних якостей: швидкості; спритності; гнучкості; координації рухів; витривалості.

Саме у цьому віці закладається фундамент фізичної підготовленості та формується інтерес до занять фізичною культурою і спортом. Недостатня рухова активність у цей період може негативно впливати на стан здоров'я дітей, спричиняти порушення постави, ожиріння, зниження працездатності та погіршення емоційного стану.

Особливу увагу в сучасних умовах необхідно приділяти впливу цифрових технологій та малорухливого способу життя на фізичний розвиток молодших школярів. Значна кількість часу, проведеного за комп'ютерами, планшетами та смартфонами, сприяє зниженню рухової активності, порушенню постави, погіршенню зору та загальному ослабленню організму. У зв'язку з цим важливого значення набуває впровадження здоров'язберігаючих технологій та створення умов для активної рухової діяльності дітей.

Фізичний розвиток молодших школярів тісно пов'язаний із психоемоційним станом дитини. Регулярна рухова активність позитивно впливає на настрій, знижує рівень тривожності, сприяє розвитку комунікативних навичок, самостійності та впевненості у собі. Тому фізичне виховання має бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на забезпечення гармонійного розвитку особистості загалом.

Отже, молодший шкільний вік характеризується інтенсивним фізичним розвитком, високою руховою активністю та значними можливостями для формування основ здорового способу життя. Врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей є необхідною умовою ефективної організації фізичного виховання та впровадження здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої освіти.

### **1.3. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя молодших школярів**

На думку Логвінової Я., у сучасних умовах проблема формування здорового способу життя дітей набуває особливої актуальності, оскільки стан здоров'я молодого покоління є важливим показником соціального, економічного та культурного розвитку суспільства. Зростання рівня захворюваності серед дітей, недостатня рухова активність, тривале використання цифрових технологій, психоемоційні навантаження та наслідки малорухливого способу життя негативно впливають на фізичний і психічний розвиток молодших школярів. У зв'язку з цим важливого значення набуває фізичне виховання як один із провідних засобів формування здорового способу життя дітей [8, с. 212].

Фізичне виховання є складовою загальної системи виховання особистості та спрямоване на зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, розвиток

фізичних якостей та виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я. У молодшому шкільному віці фізичне виховання має особливе значення, оскільки саме в цей період закладаються основи здорової поведінки, формуються звички до регулярної рухової активності та позитивне ставлення до занять фізичною культурою [11, с. 76].

Хуртенко О. стверджує, що одним із основних завдань фізичного виховання є забезпечення оптимального рівня рухової активності дітей. Рухова активність є природною потребою молодших школярів та необхідною умовою їх повноцінного розвитку. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на роботу серцево-судинної, дихальної, нервової та опорно-рухової систем, сприяють зміцненню імунітету, підвищенню працездатності та витривалості організму [16, с. 136].

Фізичне виховання відіграє важливу роль у профілактиці порушень здоров'я молодших школярів. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють попередженню порушень постави, плоскостопості, ожиріння, гіподинамії та інших негативних явищ, що часто виникають у дітей шкільного віку. Особливого значення набуває використання здоров'язберігаючих технологій, які забезпечують безпечну організацію освітнього процесу та створюють умови для зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів.

Важливим аспектом фізичного виховання є формування у молодших школярів знань про здоровий спосіб життя. У процесі занять фізичною культурою діти засвоюють елементарні уявлення про значення фізичних вправ, режиму дня, особистої гігієни, правильного харчування, активного відпочинку та загартування організму. Це сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності та усвідомленого ставлення до власного здоров'я [14, с. 118].

Фізичне виховання також має значний вплив на психоемоційний стан дітей. Рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності, емоційного

напруження та втоми, покращує настрій і самопочуття учнів. Під час виконання фізичних вправ у дітей розвиваються впевненість у собі, наполегливість, дисциплінованість, відповідальність та здатність працювати в колективі.

Особливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють сучасні інноваційні підходи до фізичного виховання молодших школярів. Використання рухливих ігор, фітнес-технологій, інтерактивних вправ, логоритміки, елементів релаксації та інформаційно-комунікаційних технологій підвищує інтерес дітей до занять фізичною культурою та сприяє формуванню стійкої мотивації до фізичної активності.

У концепції Нової української школи фізичне виховання розглядається як важливий компонент формування ключових компетентностей учнів, зокрема компетентності щодо здорового способу життя. Освітній процес має бути спрямований не лише на розвиток фізичних якостей, а й на виховання свідомого ставлення до здоров'я, здатності дбати про власне фізичне та психічне благополуччя.

Важливою умовою ефективності фізичного виховання є взаємодія школи та сім'ї. Формування здорового способу життя потребує підтримки з боку батьків, створення сприятливого домашнього середовища, дотримання режиму дня, організації активного дозвілля та особистого прикладу дорослих. Спільна діяльність школи та родини сприяє закріпленню у дітей корисних звичок та формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя.

У сучасних умовах особливого значення набуває проблема недостатньої рухової активності дітей, спричинена тривалим використанням гаджетів та цифрових технологій. Саме тому фізичне виховання має забезпечувати компенсацію дефіциту рухової активності та створювати умови для гармонійного розвитку молодших школярів.

#### **1.4. Нормативно-правове забезпечення впровадження здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої освіти**

На думку Савченко О. впровадження здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої освіти ґрунтується на нормативно-правовій базі України, яка визначає основні принципи державної політики у сфері освіти, охорони здоров'я дітей, створення безпечного освітнього середовища та формування здорового способу життя учнів. Законодавче забезпечення цієї сфери спрямоване на створення умов для гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку дитини, збереження її здоров'я та забезпечення права на безпечне освітнє середовище [12].

Основним нормативним документом у сфері освіти є Закон України «Про освіту», який визначає пріоритетність життя та здоров'я людини, створення безпечних і нешкідливих умов навчання та виховання як один із ключових принципів державної освітньої політики. Закон наголошує на необхідності формування культури здорового способу життя, забезпечення фізичного розвитку учнів та створення умов для збереження їхнього здоров'я у процесі навчання.

Важливе значення для впровадження здоров'язберігаючих технологій має Закон України «Про повну загальну середню освіту». У документі визначено поняття «безпечне освітнє середовище», яке передбачає створення умов, що унеможливають завдання фізичної, психологічної чи моральної шкоди учасникам освітнього процесу. Закон акцентує увагу на необхідності дотримання санітарно-гігієнічних норм, організації безпечного харчування, профілактики булінгу, формування здорових умов навчання та виховання учнів.

Важливим напрямом нормативно-правового забезпечення є реалізація положень концепції Нової української школи, яка визначає здоров'я дитини як одну з ключових цінностей сучасної освіти. Концепція НУШ орієнтує

освітній процес на формування компетентностей, необхідних для успішного життя, зокрема компетентності щодо здорового способу життя та екологічної безпеки. Значна увага приділяється створенню комфортного освітнього середовища, використанню діяльнісного підходу, інтерактивних методів навчання та забезпеченню рухової активності учнів.

Нормативно-правову основу здоров'язбереження у школі також становлять державні санітарні правила та норми, затверджені Міністерством охорони здоров'я України. Вони регламентують: організацію освітнього процесу; тривалість уроків і перерв; рівень фізичного навантаження; вимоги до освітлення та меблів; організацію харчування; умови проведення уроків фізичної культури; дотримання гігієнічних вимог у закладах освіти.

Особливого значення набувають нормативні документи щодо організації фізичного виховання школярів. Міністерство освіти і науки України затверджує типові освітні програми, навчальні плани та методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури. У цих документах визначено необхідність використання здоров'язберігаючих технологій, диференційованого підходу до фізичних навантажень, урахування стану здоров'я та індивідуальних особливостей учнів.

Важливим нормативним документом є постанова Кабінету Міністрів України щодо організації харчування у закладах освіти, яка спрямована на забезпечення повноцінного та безпечного харчування дітей. Організація раціонального харчування є складовою здоров'язберігаючого середовища та важливим чинником зміцнення здоров'я школярів.

Нормативно-правове забезпечення впровадження здоров'язберігаючих технологій також включає документи, що регулюють інклюзивне навчання, психологічний супровід освітнього процесу, охорону праці та безпеку життєдіяльності учасників освітнього процесу. Зокрема, важливе значення мають нормативні акти щодо організації інклюзивного навчання, які

передбачають створення безпечних та комфортних умов для дітей з особливими освітніми потребами.

У сучасних умовах цифровізації освіти особливої актуальності набувають нормативні положення щодо безпечного використання інформаційно-комунікаційних технологій у закладах освіти. Законодавство визначає вимоги до кібербезпеки, захисту персональних даних та організації безпечного цифрового освітнього середовища.

Важливу роль у впровадженні здоров'язберігаючих технологій відіграють міжнародні нормативні документи, ратифіковані Україною, зокрема Конвенція ООН про права дитини, яка гарантує право кожної дитини на охорону здоров'я, безпечні умови життя та розвиток. Положення міжнародних документів враховуються під час формування державної освітньої політики та розроблення національних програм у сфері освіти і здоров'язбереження.

Нормативно-правове забезпечення впровадження здоров'язберігаючих технологій у закладах загальної середньої освіти є комплексною системою законодавчих і нормативних документів, які регламентують створення безпечного освітнього середовища, організацію фізичного виховання, охорону здоров'я учнів та формування здорового способу життя. Реалізація вимог чинного законодавства сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, зміцненню здоров'я дітей та забезпеченню гармонійного розвитку особистості молодшого школяра.

### **1.5. Аналіз сучасних інноваційних підходів до фізичного виховання молодших школярів**

Сучасний етап розвитку системи освіти в Україні характеризується активним впровадженням інноваційних підходів до організації освітнього процесу, зокрема у сфері фізичного виховання молодших школярів. Це

зумовлено необхідністю підвищення рівня рухової активності дітей, покращення стану їхнього здоров'я, а також формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і здорового способу життя [21].

Аналіз наукових досліджень Шевчук І. свідчить, що інноваційні підходи у фізичному вихованні розглядаються як система сучасних педагогічних технологій, методів і засобів, спрямованих на оновлення змісту, форм і організації занять фізичною культурою відповідно до вимог Нової української школи та компетентнісного підходу до навчання [19, с. 138].

Одним із провідних напрямів інновацій є впровадження *фітнес-технологій*, які включають аеробіку, степ-аеробіку, дитячий фітнес, елементи кросфіту, йоги та стретчингу. Такі технології сприяють розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації), а також позитивно впливають на психоемоційний стан дітей, підвищуючи їхню мотивацію до рухової активності.

Важливим сучасним напрямом є використання *ігрових технологій*, зокрема рухливих ігор та елементів гейміфікації. Ігровий підхід дозволяє зробити заняття емоційно насиченими, забезпечує природну потребу дитини в русі та сприяє формуванню соціальних навичок, уміння працювати в команді, дотримуватися правил та розвивати комунікацію.

Значного поширення набувають *інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ)*, які використовуються для підвищення ефективності уроків фізичної культури. Це можуть бути інтерактивні вправи, відеотренування, фітнес-додатки, онлайн-платформи та цифрові ресурси, що забезпечують індивідуалізацію навчання та підвищують інтерес учнів до фізичної активності.

Окреме місце займають *інтегровані та міждисциплінарні підходи*, коли фізичне виховання поєднується з музикою, логоритмікою, елементами хореографії та когнітивними завданнями. Це сприяє комплексному розвитку

дитини, поєднанню фізичного та інтелектуального навантаження, а також формуванню цілісної особистості.

Сучасні дослідження також підкреслюють значення *здоров'язберігаючих технологій*, які передбачають створення безпечного освітнього середовища, раціональне дозування фізичних навантажень, використання фізкультхвилинок, динамічних пауз, вправ для профілактики перевтоми та порушень постави [20, с. 227].

У контексті Нової української школи важливим є впровадження *компетентнісного підходу*, який передбачає формування в учнів ключових компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної. Це означає не лише виконання фізичних вправ, а й усвідомлення дітьми значення здорового способу життя, розвитку самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, сучасні інноваційні підходи до фізичного виховання молодших школярів характеризуються багатовекторністю, поєднанням традиційних і новітніх технологій, орієнтацією на індивідуальні потреби дитини та створенням умов для її гармонійного розвитку. Їх упровадження є важливою умовою підвищення якості фізичного виховання та формування здорового способу життя учнів початкової школи.

## Висновки до розділу 1

Узагальнення наукових джерел дало змогу встановити, що здоров'язберігаючі технології у сучасній педагогічній науці розглядаються як комплекс педагогічних, психологічних, організаційних та оздоровчих заходів, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного й соціального здоров'я учнів, а також формування у них культури здорового способу життя. Вони є невід'ємною складовою сучасного освітнього процесу та важливим чинником реалізації компетентнісного підходу в освіті.

Визначено, що молодший шкільний вік характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами організму, підвищеною руховою активністю, високою емоційністю та нестійкістю уваги. Ці особливості зумовлюють необхідність раціональної організації фізичного виховання, оптимального дозування навантажень та широкого використання ігрових, інтерактивних і здоров'язберігаючих технологій.

Доведено, що фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя молодших школярів, оскільки забезпечує розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, профілактику гіподинамії та формування стійкої мотивації до рухової активності. Важливим є також його вплив на психоемоційний стан дітей, розвиток соціальних навичок та виховання відповідального ставлення до власного здоров'я.

Встановлено, що сучасні інноваційні підходи до фізичного виховання (фітнес-технології, рухливі ігри, ІКТ, інтегровані методи навчання, елементи релаксації та гейміфікації) підвищують ефективність освітнього процесу, сприяють розвитку рухової активності дітей та формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що впровадження інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів є актуальним і необхідним напрямом модернізації сучасної освіти, який забезпечує гармонійний розвиток особистості та збереження здоров'я дітей.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

#### **2.1. Характеристика інноваційних здоров'язберігаючих технологій у початковій школі**

На думку Матвієнко С. сучасна початкова школа перебуває в умовах активного реформування, що зумовлює необхідність упровадження інноваційних підходів до організації освітнього процесу, зокрема у сфері фізичного виховання та збереження здоров'я учнів. Інноваційні здоров'язберігаючі технології виступають важливим засобом забезпечення гармонійного розвитку дитини, профілактики перевтоми, підвищення рухової активності та формування свідомого ставлення до власного здоров'я [9, с. 108].

Інноваційні здоров'язберігаючі технології у початковій школі розглядаються як сукупність сучасних педагогічних методів, прийомів, форм організації навчання та виховання, спрямованих на створення безпечного, комфортного та здоров'язбережувального освітнього середовища, у якому навчальна діяльність поєднується з активною руховою діяльністю та психологічним благополуччям учнів.

Однією з ключових характеристик таких технологій є їх комплексний характер, оскільки вони охоплюють фізичний, психічний, емоційний і соціальний аспекти розвитку дитини. Вони не обмежуються лише уроками фізичної культури, а інтегруються в увесь освітній процес початкової школи.

До основних груп інноваційних здоров'язберігаючих технологій належать:

1. *Фізкультурно-оздоровчі технології*. Вони спрямовані на підвищення рухової активності дітей та зміцнення їхнього здоров'я. До них відносять рухливі ігри, естафети, дитячий фітнес, гімнастичні вправи, вправи на розвиток координації, сили та витривалості. Особливістю є ігровий характер та емоційна насиченість занять.

2. *Оздоровчі технології*. Ця група включає дихальні вправи, вправи для профілактики порушень постави, релаксаційні методики, масажні елементи, вправи для зняття м'язової напруги. Вони сприяють відновленню працездатності та профілактиці перевтоми.

3. *Психолого-педагогічні технології*. Спрямовані на створення комфортного емоційного середовища, зниження рівня стресу та тривожності, розвиток позитивної мотивації до навчання і фізичної активності. Важливими є ігрові методи, підтримка вчителя, ситуації успіху.

4. *Інформаційно-комунікаційні здоров'язберігаючі технології*. Передбачають використання цифрових ресурсів, інтерактивних вправ, відеокомплексів фізичних вправ, фітнес-додатків. Вони дозволяють індивідуалізувати навчання та підвищити інтерес учнів до рухової діяльності.

5. *Інтегровані технології*. Поєднують фізичну активність з іншими видами діяльності: музикою, мовленнєвими вправами, логоритмікою, елементами театралізації та творчими завданнями. Це сприяє розвитку координації, уваги та когнітивних функцій [17, с. 99].

Характерною ознакою інноваційних здоров'язберігаючих технологій є їх особистісно орієнтований підхід, який враховує індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та потреби кожної дитини. Це дозволяє забезпечити диференціацію навантажень і створити умови для успішного розвитку кожного учня.

Важливою характеристикою є також ігрова спрямованість, адже саме гра є провідним видом діяльності молодших школярів. Використання ігрових

методів підвищує мотивацію, сприяє емоційній залученості дітей та формує позитивне ставлення до фізичної активності.

Окремо слід відзначити здоров'язбережувальну спрямованість освітнього середовища, яка передбачає дотримання санітарно-гігієнічних норм, оптимальний режим рухової активності, чергування видів діяльності та запобігання перевтомі.

Інноваційні здоров'язберігаючі технології у початковій школі є багатокomпонентною системою педагогічних засобів, що забезпечує гармонійний розвиток дитини, зміцнення її здоров'я та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Їх упровадження у процес фізичного виховання є необхідною умовою підвищення якості сучасної освіти.

## **2.2. Використання інтерактивних методів і рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів**

Хлус Н. вважає, що сучасний процес фізичного виховання молодших школярів потребує оновлення змісту, форм і методів навчання відповідно до вікових особливостей дітей, вимог Нової української школи та принципів здоров'язбереження. Одним із найефективніших напрямів є використання інтерактивних методів навчання та рухливих ігор, які забезпечують активну участь учнів у навчальному процесі, підвищують їхню мотивацію та сприяють гармонійному фізичному розвитку [15, с. 113].

Інтерактивні методи у фізичному вихованні розглядаються як способи організації навчальної діяльності, за яких учні активно взаємодіють між собою та з учителем, виконують завдання у формі співпраці, гри, змагання або творчої діяльності. Їх особливістю є орієнтація на діяльнісну участь кожної дитини, розвиток комунікативних навичок, уміння працювати в команді та приймати рішення у руховій діяльності.

До основних інтерактивних методів, що використовуються у фізичному вихованні молодших школярів, належать: ігрові методи навчання; методи командної роботи (естафети, командні змагання); метод «станцій» або «кругового тренування»; метод проєктної рухової діяльності; методи ситуаційного моделювання рухових завдань.

Використання цих методів сприяє активізації навчально-рухової діяльності учнів, розвитку їхніх фізичних якостей та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Особливе місце у фізичному вихованні молодших школярів займають рухливі ігри, які є природною формою діяльності дітей цього віку. Рухлива гра поєднує фізичну активність, емоційне навантаження та елементи навчання, що робить її ефективним засобом розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей дитини.

Рухливі ігри класифікують за різними ознаками, зокрема: за рівнем рухової активності (малорухливі, середньої та високої інтенсивності); за змістом (сюжетні, безсюжетні, ігри-змагання); за спрямованістю розвитку фізичних якостей (на швидкість, спритність, силу, витривалість, координацію); за організацією (індивідуальні, парні, командні).

Ігрова діяльність у фізичному вихованні виконує низку важливих функцій: освітню (формування рухових умінь і навичок); розвивальну (розвиток фізичних якостей та координації рухів); виховну (формування дисципліни, відповідальності, взаємодопомоги); оздоровчу (зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності); мотиваційну (формування інтересу до фізичної культури).

Застосування інтерактивних методів і рухливих ігор дозволяє створити позитивний емоційний фон на уроці фізичної культури, знизити рівень втоми, підвищити працездатність учнів та забезпечити оптимальний рівень фізичного навантаження. Крім того, вони сприяють розвитку соціальних

навичок, уміння працювати в команді, дотримуватися правил і приймати рішення в умовах обмеженого часу (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

**Використання інтерактивних методів і рухливих ігор у фізичному  
вихованні молодших школярів**

| <b>Група методів і ігор</b> | <b>Характеристика</b>                              | <b>Приклади використання на уроці</b>                             | <b>Педагогічний ефект</b>                                 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Ігрові інтерактивні методи  | Навчання через гру, змагання та емоційну взаємодію | «Знайди пару», «Естафета з завданням», «Веселі старты»            | Підвищення мотивації, розвиток інтересу до фізичних вправ |
| Командні методи             | Робота в групах, розвиток співпраці та взаємодії   | Командні естафети, «Перетягування канату», командні ігри з м'ячем | Формування командної роботи, відповідальності, дисципліни |
| Колове тренування           | Виконання вправ по черзі на різних «станціях»      | Станції: стрибки, біг, вправи на баланс, метання                  | Розвиток фізичних якостей, витривалості, організованості  |
| Сюжетні рухливі ігри        | Ігри з ролями та сюжетом                           | «Пожежники», «Мисливці і зайці», «Подорож у ліс»                  | Розвиток уяви, координації, емоційної сфери               |
| Ігри-змагання               | Орієнтація на результат і швидкість виконання      | «Хто швидше», «Естафета чемпіонів», «Спритніші за всіх»           | Розвиток швидкості, спритності, прагнення до досягнень    |
| Ігри на координацію         | Вправи для узгодженості рухів                      | «Кидок у ціль», «Смуга перешкод»,                                 | Розвиток координації, точності рухів                      |

|                                           |                            |                                       |                                     |
|-------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
|                                           |                            | «Балансування»                        |                                     |
| Рухливі ігри на розвиток фізичних якостей | Спеціально спрямовані ігри | Ігри на швидкість, силу, витривалість | Комплексний фізичний розвиток учнів |

Важливою умовою ефективного використання інтерактивних методів є їх педагогічно доцільне поєднання з традиційними формами навчання, урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також забезпечення безпечних умов виконання фізичних вправ.

### **2.3. Організація здоров'язберігаючого освітнього середовища в умовах Нової української школи**

Сучасна концепція Нової української школи (НУШ) передбачає створення безпечного, комфортного та інклюзивного освітнього середовища, яке сприяє гармонійному розвитку дитини, збереженню її фізичного та психічного здоров'я. У цьому контексті здоров'язберігаюче освітнє середовище розглядається як сукупність умов, засобів і підходів, що забезпечують оптимальний режим навчання, рухової активності та емоційного благополуччя учнів.

Здоров'язберігаюче освітнє середовище в початковій школі охоплює не лише організацію уроків фізичної культури, а й усю систему навчально-виховної роботи. Воно передбачає створення таких умов, за яких навчальне навантаження відповідає віковим можливостям дітей, а освітній процес не завдає шкоди їхньому здоров'ю.

Одним із ключових компонентів здоров'язберігаючого середовища є *раціональна організація навчального процесу*. Це включає дотримання оптимальної тривалості уроків і перерв, чергування видів діяльності, рівномірний розподіл розумового та фізичного навантаження, а також використання активних форм навчання. Особливу роль відіграють

фізкультхвилинки, динамічні паузи та рухові перерви, які сприяють зняттю втоми та підвищенню працездатності учнів.

Важливим елементом є *створення безпечних санітарно-гігієнічних умов* у закладі освіти. Це передбачає належне освітлення класних кімнат, відповідність меблів віковим особливостям дітей, оптимальний температурний режим, якісну вентиляцію та дотримання гігієнічних норм під час проведення занять фізичною культурою.

Особливе значення має *організація рухової активності учнів протягом дня*. У НУШ передбачено використання різноманітних форм рухової діяльності: рухливих ігор на перервах, інтерактивних вправ на уроках, спортивних годин, прогулянок та занять на свіжому повітрі. Це дозволяє компенсувати дефіцит рухової активності та сприяє зміцненню здоров'я дітей.

Не менш важливим є *психологічний комфорт освітнього середовища*. Він передбачає доброзичливі стосунки між учителем і учнями, відсутність психологічного тиску, створення ситуацій успіху та підтримки, розвиток позитивної мотивації до навчання. У таких умовах дитина відчувається впевнено, що позитивно впливає на її психічне здоров'я.

Здоров'язберігаюче середовище також включає *використання сучасних інноваційних технологій*, зокрема інтерактивного навчання, фітнес-технологій, логоритміки, елементів релаксації та інформаційно-комунікаційних засобів. Їх застосування робить навчальний процес більш цікавим, різноманітним і безпечним для здоров'я дітей.

Окрему роль відіграє *формування культури здоров'я у здобувачів освіти*. Це передбачає систематичне ознайомлення учнів із правилами здорового способу життя, формування навичок самоконтролю, особистої гігієни, правильного харчування та активного відпочинку. Важливо, щоб ці знання закріплювалися через практичну діяльність.

Важливою умовою ефективності здоров'язберігаючого середовища є *співпраця школи, сім'ї та громадськості*. Батьки мають бути залучені до формування здорових звичок у дітей, організації активного дозвілля та підтримки фізичної активності поза школою.

#### **2.4. Педагогічні умови ефективного впровадження інноваційних підходів у фізичному вихованні молодших школярів**

Ефективне впровадження інноваційних підходів у фізичному вихованні молодших школярів потребує створення спеціально організованих педагогічних умов, які забезпечують результативність освітнього процесу, збереження здоров'я дітей та формування в них стійкої мотивації до рухової активності. У сучасній педагогічній науці педагогічні умови розглядаються як сукупність факторів, що впливають на перебіг і результати навчально-виховного процесу.

Однією з ключових педагогічних умов є *особистісно орієнтований підхід до організації фізичного виховання*. Він передбачає врахування індивідуальних особливостей дітей, рівня їхньої фізичної підготовленості, стану здоров'я, інтересів та потреб. Диференціація навчальних завдань і фізичних навантажень дозволяє забезпечити доступність вправ для кожного учня та запобігти перевтомі або перевантаженню.

Важливою умовою є *використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій* у навчальному процесі. До них належать рухливі ігри, фітнес-технології, логоритміка, дихальні та релаксаційні вправи, інтерактивні методи навчання та елементи інформаційно-комунікаційних технологій. Їх систематичне застосування підвищує ефективність уроків фізичної культури та сприяє гармонійному розвитку учнів.

Не менш значущою педагогічною умовою є *створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою*. Формування інтересу до рухової

активності забезпечується через ігрову діяльність, ситуації успіху, заохочення, використання змагальних елементів та емоційно насичених форм роботи. Мотиваційний компонент є визначальним у формуванні стійкої звички до здорового способу життя.

Важливою умовою виступає *створення здоров'язберігаючого освітнього середовища*. Воно передбачає дотримання санітарно-гігієнічних норм, оптимальний режим навчання, безпечні умови проведення занять, раціональне чергування навантаження і відпочинку, а також сприятливий психологічний клімат у класі. Таке середовище забезпечує фізичний та емоційний комфорт учнів.

Суттєве значення має *професійна готовність учителя до впровадження інноваційних технологій*. Учитель фізичної культури повинен володіти сучасними методиками, знати основи здоров'язбереження, уміти використовувати інтерактивні технології, організовувати ігрову діяльність та здійснювати індивідуальний підхід до учнів. Постійне підвищення кваліфікації педагогів є необхідною умовою ефективної роботи.

Ще однією педагогічною умовою є *оптимальне поєднання традиційних та інноваційних методів навчання*. Використання класичних фізичних вправ у поєднанні з сучасними технологіями (ігровими, цифровими, інтерактивними) забезпечує різноманітність занять, підвищує їх ефективність та підтримує інтерес дітей до фізичної активності.

Важливим є також *систематичний контроль і моніторинг фізичного розвитку учнів*. Регулярне відстеження рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та динаміки розвитку фізичних якостей дозволяє коригувати навчальний процес, індивідуалізувати навантаження та підвищувати результативність занять.

Отже, ефективність впровадження інноваційних підходів у фізичному вихованні молодших школярів забезпечується комплексом педагогічних умов, серед яких провідними є особистісно орієнтований підхід,

використання здоров'язберігаючих технологій, формування мотивації до фізичної активності, створення безпечного освітнього середовища та професійна компетентність учителя. Реалізація цих умов сприяє підвищенню якості фізичного виховання та гармонійному розвитку дітей.

## **Висновки до розділу 2**

Узагальнення наукових підходів дало змогу визначити, що інноваційні здоров'язберігаючі технології у початковій школі становлять цілісну систему сучасних педагогічних засобів, методів і форм організації навчання, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів, підвищення їхньої рухової активності та формування позитивної мотивації до фізичної культури. Вони інтегруються в освітній процес і забезпечують комплексний вплив на фізичний, психічний та соціальний розвиток дитини.

Встановлено, що важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів займають інтерактивні методи навчання та рухливі ігри, які сприяють активізації навчально-рухової діяльності, розвитку фізичних якостей, формуванню комунікативних навичок та емоційної залученості учнів. Їх використання підвищує інтерес до занять фізичною культурою та забезпечує природну потребу дитини в русі.

Доведено, що організація здоров'язберігаючого освітнього середовища в умовах Нової української школи є важливою передумовою ефективного фізичного виховання. Воно включає раціональну організацію навчального процесу, дотримання санітарно-гігієнічних норм, забезпечення оптимального рівня рухової активності, психологічного комфорту та використання сучасних інноваційних технологій.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

### **3.1. Організація та методика педагогічного дослідження**

Експериментальна перевірка ефективності інноваційних підходів до впровадження здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання молодших школярів була спрямована на виявлення їх впливу на рівень фізичного розвитку, рухової активності та сформованість мотивації до занять фізичною культурою.

Педагогічне дослідження проводилося нами на базі Миколаївського ліцею № 19 і охоплювало учнів молодшого шкільного віку. У дослідженні брали участь експериментальна та контрольна групи, що дозволило забезпечити об'єктивність отриманих результатів та здійснити порівняльний аналіз.

Експериментальна робота здійснювалася у три етапи:

- констатувальний етап, метою якого було визначення початкового рівня фізичної підготовленості та ставлення учнів до занять фізичною культурою;
- формувальний етап, під час якого впроваджувалися інноваційні здоров'язберігаючі технології у процес фізичного виховання;
- контрольний етап, на якому здійснювалося повторне діагностування та аналіз ефективності впроваджених методик.

У процесі дослідження нами використовувалися такі методи:

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження);

- емпіричні (педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, анкетування учнів, бесіди з учителями);
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики для обробки отриманих результатів та визначення їх достовірності.

Під час констатувального етапу було визначено рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), а також мотиваційне ставлення учнів до уроків фізичної культури. Для цього використовувалися стандартизовані тести фізичної підготовленості та анкетування.

На формувальному етапі в експериментальній групі впроваджувалася система інноваційних здоров'язберігаючих технологій, яка включала:

- рухливі ігри різної спрямованості;
- елементи фітнес-технологій;
- інтерактивні методи навчання;
- дихальні та релаксаційні вправи;
- логоритмічні вправи;
- використання ігрових ситуацій та елементів змагання.

У контрольній групі навчальний процес здійснювався за традиційною програмою фізичного виховання без системного впровадження інноваційних технологій.

Контрольний етап експерименту передбачав повторне вимірювання показників фізичної підготовленості та аналіз змін у мотиваційній сфері учнів. Отримані результати порівнювалися між експериментальною та контрольною групами з метою визначення ефективності запропонованих інноваційних підходів.

### 3.2. Діагностика рівня фізичного розвитку та сформованості здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів

Метою констатувального етапу дослідження було визначення вихідного рівня фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку та сформованості їхньої здоров'язбережувальної компетентності.

У дослідженні брали участь 50 учнів молодших класів (експериментальна та контрольна групи по 25 осіб).

Діагностика здійснювалася у двох взаємопов'язаних напрямках:

- оцінювання фізичного розвитку;
- визначення рівня здоров'язбережувальної компетентності.

Отримані дані свідчать, що у більшості молодших школярів переважає середній рівень фізичного розвитку (52%), що характеризується загалом задовільними показниками, проте наявністю окремих відхилень у руховій підготовленості та функціональних показниках.

Чверть учнів (24%) демонструють низький рівень фізичного розвитку, що може бути пов'язано з недостатньою руховою активністю, порушенням режиму дня та низькою мотивацією до фізичної активності (таблиця 3.1.):

Таблиця 3.1.

**Рівень фізичного розвитку молодших школярів**

| Рівень   | Кількість учнів | %   |
|----------|-----------------|-----|
| Високий  | 12              | 24% |
| Середній | 26              | 52% |
| Низький  | 12              | 24% |

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо сформованості здоров'язбережувальної компетентності: більшість учнів перебувають на середньому рівні (56%), що свідчить про наявність знань, але недостатню їх реалізацію у повсякденній поведінці (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

**Рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності**

| <b>Рівень</b> | <b>Кількість учнів</b> | <b>%</b> |
|---------------|------------------------|----------|
| Високий       | 10                     | 20%      |
| Середній      | 28                     | 56%      |
| Низький       | 12                     | 24%      |

Встановлено, що між рівнем фізичного розвитку та сформованістю здоров'язбережувальної компетентності існує прямий взаємозв'язок: учні з вищими показниками фізичного розвитку, як правило, демонструють і більш сформовану компетентність щодо збереження здоров'я.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження засвідчили переважання середнього рівня як фізичного розвитку, так і сформованості здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. Це підтверджує необхідність впровадження спеціально організованих педагогічних умов та інноваційних здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання.

### **3.3. Реалізація програми впровадження інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процес фізичного виховання**

З метою підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів була розроблена та впроваджена програма використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій. Її реалізація здійснювалася на формувальному етапі педагогічного експерименту та була спрямована на зміцнення фізичного здоров'я учнів, формування мотивації до рухової активності та розвиток здоров'язбережувальної компетентності.

Програма базувалася на принципах:

- системності та безперервності;
- індивідуалізації та диференціації;
- інтеграції здоров'язбережувального змісту в уроки фізичної культури;

- активної рухової діяльності учнів;
- ігрової спрямованості навчання.

*Мета програми* – формування стійких навичок здорового способу життя та покращення фізичного стану учнів шляхом впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання.

*Основні завдання:*

- підвищення рівня рухової активності молодших школярів;
- формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою;
- розвиток основних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація);
- формування знань, умінь і навичок здорового способу життя;
- зниження рівня гіподинамії та втомлюваності учнів.

У процесі реалізації програми використовувалися такі *технології*:

- ігрові технології фізичного виховання (рухливі ігри, сюжетно-рольові ігри з руховим компонентом);
- фітбол-гімнастика для розвитку координації та постави;
- дихальна гімнастика (за методиками Стрельнікової, адаптовані вправи);
- кінезіологічні вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії;
- фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках;
- елементи йоги та релаксації для зниження емоційного напруження;
- колового тренування для комплексного розвитку фізичних якостей.

### 1) Підготовчий етап

- діагностика вихідного рівня фізичного розвитку;
- визначення рівня здоров'язбережувальної компетентності;
- розробка індивідуальних рекомендацій для учнів;
- підготовка методичного забезпечення.

### 2) Основний (формувальний) етап

- інтеграція здоров'язбережувальних технологій у кожен урок фізичної культури;
- регулярне використання рухливих ігор та вправ на розвиток фізичних якостей;
- впровадження фізкультхвилинок на загальноосвітніх уроках;
- організація спортивно-оздоровчих заходів.

### 3) Контрольно-узагальнювальний етап

- повторна діагностика показників фізичного розвитку;
- оцінювання змін у рівні здоров'язбережувальної компетентності;
- порівняльний аналіз результатів експерименту.

У процесі впровадження програми особлива увага приділялася:

- чергуванню інтенсивних і відновлювальних навантажень;
- створенню позитивного емоційного фону;
- залученню всіх учнів до активної рухової діяльності;
- формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Також важливим аспектом була співпраця вчителя фізичної культури з класними керівниками та батьками щодо формування єдиного здоров'язбережувального середовища.

У ході реалізації програми спостерігалися такі позитивні зміни:

- підвищення рівня рухової активності учнів;
- покращення показників фізичної підготовленості;
- зростання мотивації до занять фізичною культурою;

- формування більш усвідомленого ставлення до здорового способу життя;
- зменшення кількості учнів із низьким рівнем фізичного розвитку.

### 3.4. Аналіз результатів експериментальної роботи

Експериментальна робота була спрямована на перевірку ефективності впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання молодших школярів. Дослідження проводилося у двох групах: контрольній та експериментальній (по 25 учнів у кожній).

У контрольній групі освітній процес здійснювався за традиційною методикою фізичного виховання, тоді як в експериментальній групі впроваджувалася розроблена програма з використанням інноваційних здоров'язбережувальних технологій.

У експериментальній групі спостерігається суттєве зростання кількості учнів із високим рівнем фізичного розвитку (з 20% до 48%) та зменшення частки учнів із низьким рівнем (з 28% до 8%). У контрольній групі зміни є незначними (рис. 3.1.)

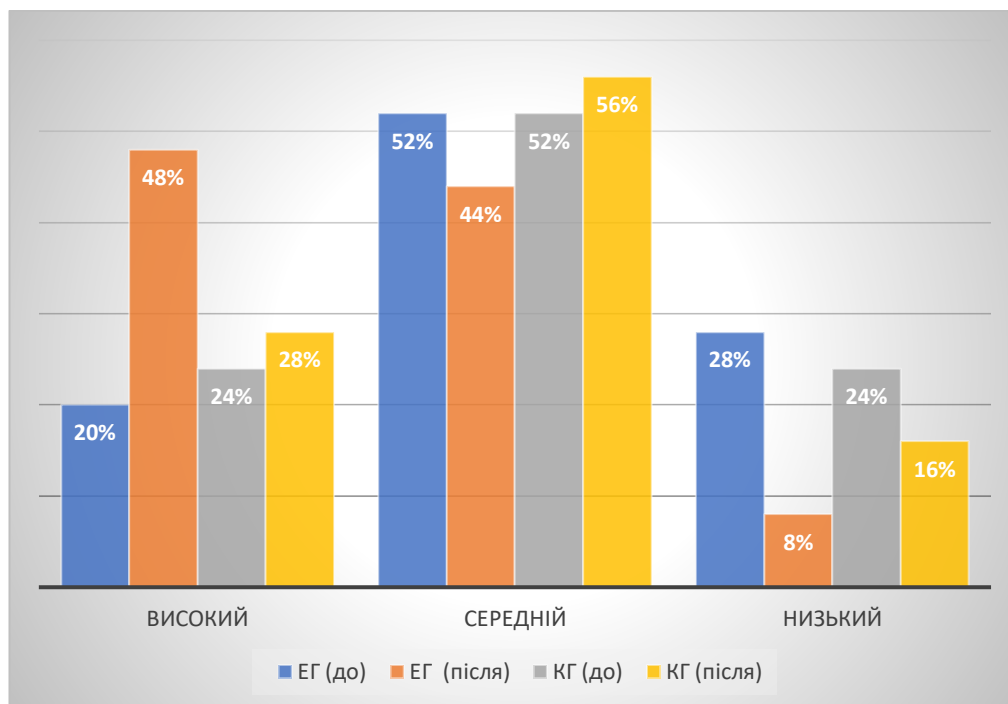


*Рис. 3.1. Динаміка рівнів фізичного розвитку учнів  
(до і після експерименту)*

В експериментальній групі відбулося суттєве підвищення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Зокрема, кількість

учнів із високим рівнем зросла майже у 2,5 раза. У контрольній групі позитивна динаміка є мінімальною (рис 3.2.):

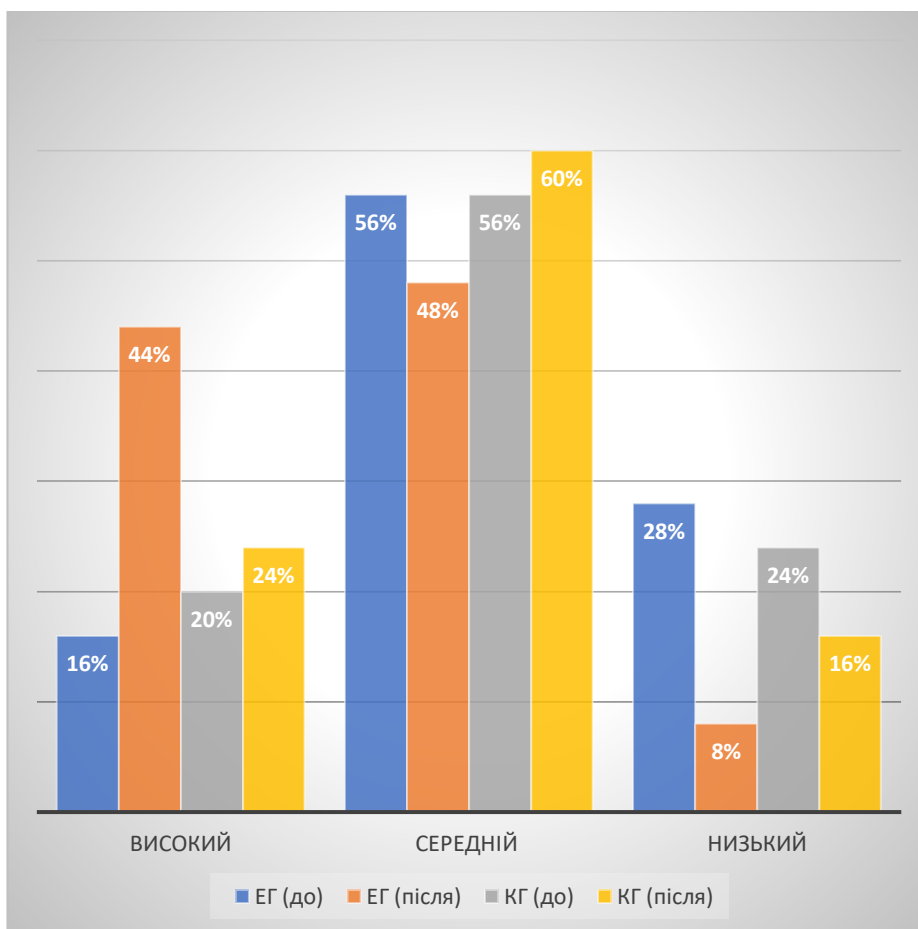


*Рис. 3.2. Рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності*

Порівняльний аналіз тестових показників засвідчив покращення всіх основних фізичних якостей в експериментальній групі:

- швидкість (біг 30 м): покращення середнього результату на 8–12%;
- швидкісно-силові якості (стрибок у довжину): приріст на 10–15%;
- гнучкість (нахил вперед): покращення на 12–18%;
- координація (човниковий біг): скорочення часу виконання на 7–10%.

У контрольній групі зміни залишилися в межах статистичної похибки.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив впровадженої програми інноваційних здоров'язбережувальних технологій на фізичний розвиток та формування відповідної компетентності молодших школярів.

Найбільш значущі зміни в експериментальній групі пояснюються:

- систематичним використанням рухливих та ігрових технологій;
- поєднанням фізичних вправ із елементами релаксації та дихальної гімнастики;
- підвищенням мотивації учнів до рухової активності;
- інтеграцією здоров'язбережувального підходу в освітній процес.

Результати експериментальної роботи підтверджують ефективність впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання молодших школярів. Встановлено позитивну динаміку фізичного розвитку, зростання рівня здоров'язбережувальної компетентності та загальне покращення рухової підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною.

### **Висновки до розділу 3**

Доведено, що використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій (ігрових методик, фітбол-гімнастики, дихальних вправ, кінезіологічних вправ, фізкультхвилинок, елементів релаксації та колового тренування) позитивно впливає на фізичний розвиток молодших школярів та підвищує їхню рухову активність.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів експерименту засвідчив суттєве покращення показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи, зокрема розвитку швидкості, сили, гнучкості та координаційних здібностей.

Виявлено позитивну динаміку сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів експериментальної групи, що проявляється у зростанні

рівня знань про здоровий спосіб життя, підвищенні мотивації до рухової активності та формуванні стійких здоров'язбережувальних навичок.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання молодших школярів. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку є однією з пріоритетних у сучасній педагогіці. Обґрунтовано, що здоров'язбережувальні технології виступають важливим засобом підвищення ефективності фізичного виховання та формування ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я.

2. Визначено сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність молодших школярів», яка розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає знання про здоровий спосіб життя, мотиваційно-ціннісне ставлення до здоров'я та практичні навички його збереження.

3. Теоретично обґрунтовано та розроблено програму впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання, яка базується на принципах системності, доступності, індивідуалізації, активної рухової діяльності та ігрової спрямованості навчання.

4. У ході експериментальної роботи доведено ефективність використання ігрових технологій, фітбол-гімнастики, дихальних вправ, кінезіологічних вправ, фізкультхвилинок, елементів релаксації та колового тренування у процесі фізичного виховання молодших школярів.

5. Результати констатувального та формувального етапів експерименту засвідчили позитивну динаміку фізичного розвитку учнів

експериментальної групи: зросла частка дітей із високим рівнем фізичної підготовленості та зменшилася кількість учнів із низькими показниками.

6. Встановлено суттєве підвищення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів експериментальної групи, що проявляється у покращенні знань про здоровий спосіб життя, формуванні стійкої мотивації до рухової активності та засвоєнні практичних здоров'язбережувальних навичок.

7. Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп підтвердив, що більш значущі позитивні зміни відбулися саме в експериментальній групі, де впроваджувалася авторська програма, тоді як у контрольній групі динаміка була незначною.

8. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій у процес фізичного виховання молодших школярів є ефективним педагогічним засобом, який сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева Г.М., Щербина Н.В. Фізична культура та мобільні додатки для учнів в умовах дистанційного навчання. *Молодь і ринок*. 2025. № 7. С. 111-116.
2. Глінчук Ю.В. Шкільні технології збереження здоров'я учнів: загальна класифікація. *Освітологічний дискурс*. 2020. № 1 (28). С. 94-105.
3. Гуменюк С.Б. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2023. № 26. С. 55-57.
4. Державний стандарт початкової освіти: затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: [Законодавство України – Державний стандарт початкової освіти](#) (дата звернення: 10.02.2026)
5. Єрмолова В.Д. Сучасні здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні школярів. Київ: Літера ЛТД, 2021. 256 с.
6. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. URL: [Законодавство України — Концепція НУШ](#) (дата звернення: 14.03.2026)
7. Кривуца І.Д., Несен О.О. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верст населення*. 2020. № 11. С. 98-102.
8. Логвінова Я.Е. Використання фітнес-технологій у формуванні здоров'язберігаючої компетентності студентів факультету фізичного виховання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 207. С. 210-205.
9. Матвієнко С.Д., Щербак П.К. Педагогічний супровід використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні

дошкільників. *Наукові записки Ніжинського держ.ун-ту*. 2025. № 3. С. 105-112.

10. Огнистий А.Д., Наумчук В.Д. Проблеми та перспективи використання фітнес-технологій у фізичному вихованні учнівської молоді (теоретико-методологічний аспект). *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 15. С. 89-94.

11. Потюк С.О. Особливості застосування здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. *Педагогічні науки*. 2022. № 3. С. 74-80.

12. Савченко О.Р. Дидактика початкової освіти. Київ: Грамота, 2020. 504 с.

13. Согокон О.В., Донець А.Д. Фізкультурно-оздоровчі технології у підготовці майбутніх учителів. *Педагогічна освіта*. 2020. № 6. С. 106-114.

14. Товканець О. К., Козубовський М. Л. Теоретичні засади застосування здоров'язберігаючих технологій у початковій школі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2024. № 55. С. 116-121.

15. Хлус Н.Г. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 110-114.

16. Хуртенко О.Л., Дмитренко С.М. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. № 19 (38). С. 132-142.

17. Хуртенко О.Л., Дмитренко С.М. Формування здорового способу життя школярів засобами інноваційних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. № 20 (39). С. 97-108.

18. Чорний С. Л. Реалізація технології формування здоров'язбережувального стилю поведінки майбутніх фахівців з фізичної

культури в процесі професійної підготовки. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2025. № 24. С. 56-62.

19. Шевчук І.О., Галиченко Л.В. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку з використанням сучасних фітнес-технологій. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2025. № 2 (14). С. 135-142.

20. Язловецька О.В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 205. С. 224-229.

21. Bailey, R., & Jones, C. (2021). School-based physical activity interventions and child health outcomes. *Journal of School Health*, 91(6), 451–460. <https://doi.org/10.1111/josh.13012>