

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
Кафедра початкової освіти**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 2 КЛАСУ ПІД
ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» З
ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ**

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Спеціальність 013 «Початкова освіта»

Коноплій Єлизавета Сергіївна

ПОМ-1-24-1.44з

Науковий керівник:

Семеній Наталія Олегівна,

кандидат педагогічних наук

Допущено до захисту

Протокол № від

Завідувач кафедри

Бондаренко Г.Л.

КИЇВ – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 2 КЛАСУ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	7
1.1. Поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» у науковій літературі.....	7
1.2. Сучасні підходи до організації здорового способу життя в системі початкової освіти.....	16
1.3. Ігрові технології навчання: дидактичний потенціал у процесі формування здорового способу життя учнів 2 класу.....	24
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 2 КЛАСУ.....	35
2.1. Використання ігрових технологій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та їх вплив на формування здорового способу життя.....	35
2.2. Організаційно-методичні основи дослідження сформованості здорового способу життя в учнів 2 класу.....	47
2.3. Результати дослідження та їх інтерпретація	54
Висновки до другого розділу	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві питання збереження й зміцнення здоров'я дітей посідає особливе місце серед базових соціальних цінностей. Умови воєнного стану, запровадженого з 24 лютого 2022 року, ще більше підкреслили важливість формування здорового способу життя школярів. У цей період школа виконує не лише освітню функцію, а й стає осередком психологічної підтримки, соціальної адаптації та виховання відповідального ставлення дітей до власного здоров'я. Саме тут здобувачі початкової освіти мають змогу опановувати основи здорового способу життя, зміцнювати емоційну стійкість, а також усвідомлювати свою значущість і роль у збереженні та розвитку нації.

Водночас сучасні реалії несуть і низку викликів: зростання часу, проведеного перед екранами, зменшення рухової активності та наслідки дистанційного навчання мають негативний вплив на фізичний і психічний стан школярів. Саме тому пошук продуктивних шляхів формування здорового способу життя в початковій школі набуває особливої значущості.

Законодавчо-нормативна база підкреслює важливість цього завдання. Зокрема, у Державному стандарті початкової освіти формування здорового способу життя визначено однією з ключових компетентностей. Положення щодо збереження й зміцнення здоров'я дітей містяться в Законах України «Про охорону дитинства» (2001), «Про освіту» (2017), Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року (2016), Національній стратегії з оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» до 2025 року (2016) та інших документах.

Наукові дослідження (Н. Бахмат, М. Буркало, М. Співак, Б. Барчі, Л. Фенчак, В. Бутенко, О. Волошин, І. Горобець, Т. Бережна, Н. Попелюк, Ю. Нечитайло, Ю. Бойко та ін.) підтверджують актуальність проблеми й підкреслюють

необхідність пошуку сучасних педагогічних підходів. У працях С. Демченко, Р. Душко, А. Зубко, Є. Карабанова, М. Купреєнко, М. Бережнюк, Б. Качур та інших окреслено різні технології, форми й методи роботи із здобувачами початкової освіти в напрямі формування знань про здоровий спосіб життя. Однак у науковому дискурсі все ще недостатньо розкрито практичні аспекти впровадження цих знань у другому класі засобами інтегрованого курсу «Я досліджую світ», особливо з використанням ігрових технологій.

Ігрові технології навчання дають можливість органічно поєднувати пізнавальну діяльність із руховою активністю, забезпечувати зацікавленість здобувачів початкової освіти, сприяти формуванню мотивації до збереження здоров'я, а також створювати позитивний емоційний фон навчання. Таким чином, вони стають одним із найбільш дієвих засобів реалізації завдань Нової української школи в умовах сьогодення.

Отже, актуальність проблеми, її теоретична і практична значущість визначили вибір теми дослідження: «Формування здорового способу життя в учнів 2 класу під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» з використанням ігрових технологій навчання».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання ігрових технологій у процесі формування здорового способу життя другокласників під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Відповідно до мети дослідження були сформовані такі **завдання**:

1. Розкрити сутність понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» у науковій літературі.
2. Дослідити сучасні підходи до організації здорового способу життя в системі початкової освіти.
3. Обґрунтувати дидактичний потенціал ігрових технологій навчання у процесі формування здорового способу життя молодших школярів.

4. Визначити можливості використання ігрових технологій під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та оцінити їх вплив на формування здорового способу життя другокласників.

5. Розробити організаційно-методичні засади дослідження рівня сформованості здорового способу життя в здобувачів початкової освіти 2 класу.

6. Провести експериментальну перевірку дієвості і використання ігрових технологій у процесі формування здорового способу життя другокласників та здійснити аналіз отриманих результатів.

Об’єкт дослідження – процес формування здорового способу життя в здобувачів початкової освіти.

Предмет дослідження – особливості формування здорового способу життя в другокласників під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» із використанням ігрових технологій навчання.

У дослідженні використано комплекс наукових **методів**:

1. Теоретичні – порівняльний аналіз (зіставлення наукових, психолого-педагогічних підходів до формування здорового способу життя здобувачів початкової освіти та уточнення понятійно-термінологічного апарату дослідження), узагальнення й систематизація (вивчення форм, методів та ігрових технологій, які застосовуються під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ»).

2. Емпіричні – спостереження, опитування, анкетування, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи), спрямовані на визначення рівня сформованості здорового способу життя у другокласників та перевірку ефективності використання ігрових технологій навчання у процесі вивчення курсу «Я досліджую світ».

3. Статистичні – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу результатів експериментальної роботи й оцінки ефективності впровадження ігрових технологій у формуванні здорового способу життя другокласників.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, двох розділів, кожен із яких містить підрозділи та завершується висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (61 найменувань) та додатків (3).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 2 КЛАСУ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ» З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» у науковій літературі

Категорії «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» у сучасних наукових дослідженнях посідають провідне місце, оскільки виступають визначальними орієнтирами у процесі формування цілісної, гармонійно розвиненої та соціально активної особистості. В українському науковому дискурсі вони інтерпретуються з різних позицій, що зумовлює існування широкого спектра підходів до їхнього розуміння та практичного застосування.

Особливої значущості зазначені поняття набувають у контексті початкової освіти, оскільки саме цей період онтогенезу є сенситивним для формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, засвоєння елементарних норм і правил здоров'язбережувальної поведінки, а також закладання основ відповідального ставлення до способу життя. Початкова школа розглядається як базовий освітній простір, де здоров'язбережувальна компетентність формується через інтеграцію освітніх впливів, виховних практик та соціального досвіду дітей.

Звернемося до більш детального аналізу трактування понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» у працях сучасних українських науковців.

Дослідник С. Гавришко визначає його як стан рівноваги між вимогами навколишнього середовища та ресурсами організму, наголошуючи на необхідності балансу між зовнішніми й внутрішніми чинниками [14, с. 81]. Своєю чергою, І. Горобець розглядає здоров'я як сукупність позитивних і негативних проявів стану людини, що формуються під впливом конкретних соціальних, економічних і біологічних умов. Учений підкреслює роль адаптаційних процесів, завдяки яким організм здатний пристосовуватися до змін і впливів зовнішнього світу [20, с. 198].

О. Міхеєнко розглядає здоров'я як одну з найвищих людських цінностей, що виступає фундаментальною основою існування та необхідною умовою розвитку й реалізації потенціалу особистості. Дослідниця наголошує, що підтримка здорової життєдіяльності можлива завдяки гармонії та рівновазі різноманітних процесів і впливів. Тому надзвичайно важливо визначити оптимальний рівень турботи про власне здоров'я, а також обрати адекватні засоби впливу на організм, щоб уникнути шкоди та не спотворити саму ідею оздоровлення й дотримання здорового способу життя [33; 32].

А. Галій акцентує на природному характері здоров'я, підкреслюючи, що воно є результатом досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії органів і систем та їхнього динамічного узгодження із середовищем [15, с. 39]. Дещо інший підхід пропонує Б. Качур, який розуміє здоров'я як сукупність «потужностей організму», тобто функціональних можливостей його систем [24, с. 79].

С. Цимбалюк [58], узагальнюючи наявні наукові підходи, виділяє три основні напрями у трактуванні поняття «здоров'я».

Перший із них автор окреслює як вузькоспрямований. Його сутність полягає у зведенні поняття «здоров'я» переважно до фізичного розвитку та функціонального стану організму. В межах цього підходу виділяють окремі його види – психологічне, соціальне, духовне тощо, проте домінантним залишається акцент на фізичному здоров'ї, відсутності хвороб, здатності організму до продуктивної саморегуляції та гармонії фізіологічних процесів, що забезпечує пристосування людини до несприятливих умов середовища [58].

Другий підхід зосереджує увагу на суб'єктивному вимірі здоров'я, тобто на особистих відчуттях та оцінці людиною власного стану. У такій інтерпретації здоров'я розглядається як гармонійне поєднання фізичного та психологічного добробуту, душевного комфорту, внутрішньої рівноваги й відчуття щастя. Дослідники, які поділяють цю позицію, підкреслюють цілісність психологічної, фізичної та духовної сфер особистості, що в комплексі визначають її самопочуття [58].

Третій підхід, за концепцією С. Цимбалюк, виходить із розуміння здоров'я як засобу, а не як самоцілі. Здоров'я розглядається як необхідна умова реалізації особистісного та соціального потенціалу людини. У такому контексті воно постає запорукою самореалізації, виконання біологічних і соціальних функцій, активної участі в суспільно корисній діяльності. Відповідно, здоров'я виступає не лише станом організму, а й життєвою стратегією, яка забезпечує людині можливість досягати цілей вищого рівня та водночас є чинником суспільного прогресу [58].

Водночас основоположним для визначення сутності здоров'я залишається підхід, запропонований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (1957 р.). У ньому здоров'я розглядається не лише як відсутність хвороб чи фізичних вад, а як стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту. Такий підхід акцентує на тому, що здоров'я – це динамічний процес, який забезпечується оптимальною саморегуляцією організму, узгодженою взаємодією його систем та здатністю зберігати рівновагу із зовнішнім середовищем.

Таким чином, у межах робочого визначення поняття «здоров'я» його доцільно трактувати як інтегральний стан людини, що забезпечує належне виконання соціальних, фізіологічних і психічних функцій відповідно до рівня її працездатності, активності та адаптаційної витривалості.

У статті В. Фотинюк «Теоретичні основи вивчення поняття «здоров'я» та «здорового способу життя» як загальнолюдських цінностей» подано кілька підходів до визначення компонентів індивідуального здоров'я. Зокрема, автор виокремлює соматичне здоров'я як поточний стан органів і систем організму, що базується на біологічній програмі індивідуального розвитку та визначається рівнем задоволення базових потреб на різних етапах онтогенезу. Фізичне здоров'я трактується як рівень росту й розвитку органів і систем, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні можливості організму та його витривалість до впливу зовнішнього середовища. Психічне здоров'я, на думку автора, пов'язане зі станом душевного комфорту, що забезпечує адекватність поведінкових реакцій та обумовлюється як біологічними, так і

соціальними потребами та умовами їх задоволення. Моральне здоров'я визначається як комплекс характеристик мотиваційної й ціннісно-смислової сфер життєдіяльності, основу яких становлять система цінностей, соціальні установки та мотиви поведінки індивіда в суспільстві. Водночас підкреслюється значення духовного здоров'я, що виявляється у прагненні людини до самопізнання, самореалізації та гармонізації внутрішнього світу із суспільними ідеалами. Усі перелічені компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку, формуючи єдину інтегральну систему, яка визначає не лише рівень розвитку особистості, а і її здатність до соціальної адаптації та продуктивної життєдіяльності [55].

Поряд із цим, у дослідженні наводиться інший підхід, відповідно до якого ключовими частинами здоров'я вважаються фізичне та духовне здоров'я. Вони розглядаються як дві невіддільні частини, що повинні перебувати у гармонійній єдності. Духовне здоров'я визначається як стан розуму, здатність особистості пізнавати навколишній світ і себе, аналізувати явища, прогнозувати події та формувати адекватні моделі поведінки. Від стійкості психіки та інтелекту залежить рівень духовного розвитку людини. Натомість фізичне здоров'я трактується як здатність тіла реалізовувати життєву «програму», мати необхідні резерви для подолання екстремальних ситуацій. Взаємозв'язок цих компонентів проявляється в тому, що фізичний стан впливає на духовне життя, а духовний контроль забезпечує дисципліну й внутрішню силу для підтримання фізичного здоров'я [55].

Доцільно зауважити, що феномен здоров'я перебуває у безпосередньому взаємозв'язку з життєдіяльністю людини, а саме з її способом життя, який охоплює такі частини, як рівень, якість та стиль життя (рис. 1.1).

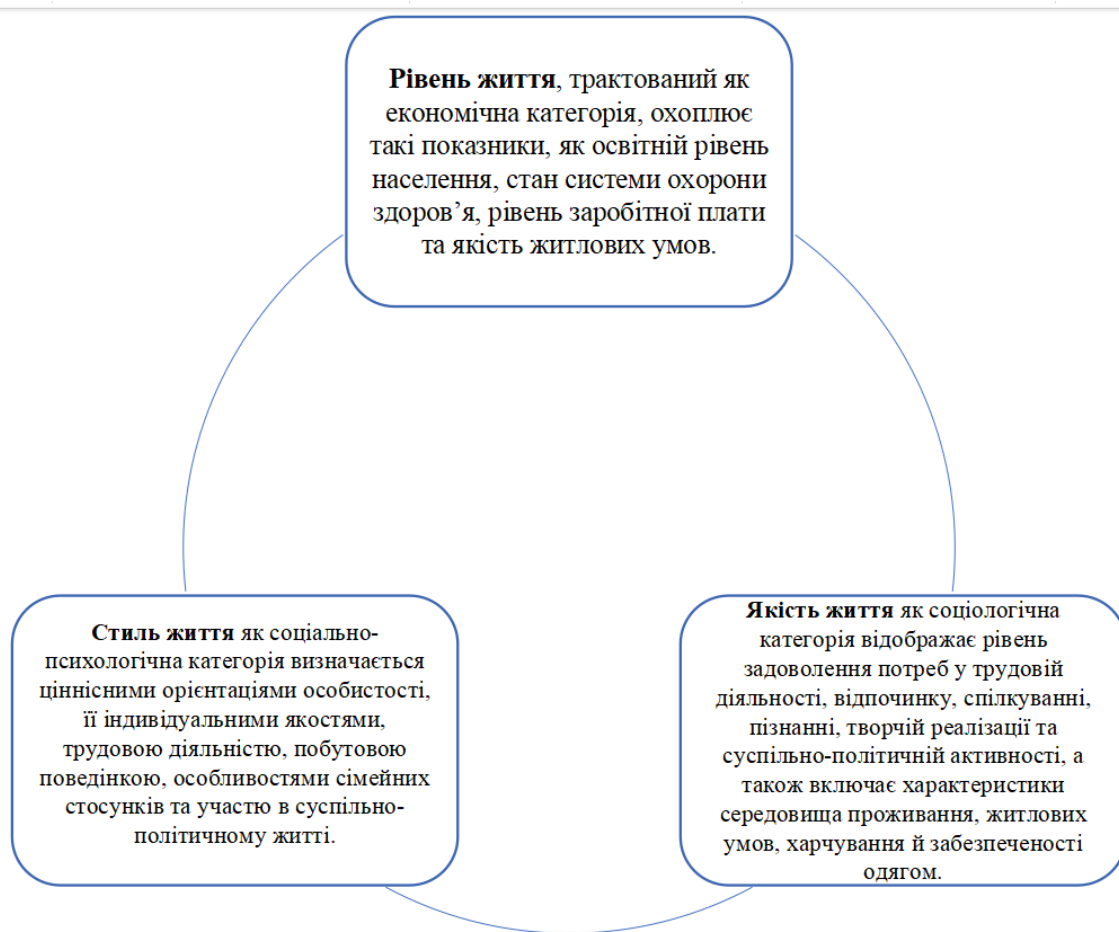


Рис. 1.1 Частина життєдіяльності людини (спосіб життя)

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) підкреслює, що «спосіб життя» людини формується на основі поєднання її індивідуального життєвого досвіду та визначених моделей поведінки. Науковці зазначають, що «здорові моделі поведінки», адаптовані до конкретних умов існування, сприяють зниженню

ризиків розвитку захворювань, при цьому різні життєві обставини потребують різних варіантів такої поведінки [45, с. 183].

Здоровий спосіб життя виступає ключовою ланкою у взаємозв'язку між способом життя та станом здоров'я людини. Він передбачає виконання особистістю побутових, професійних і соціальних функцій у сприятливих умовах та без негативного впливу на організм.

Здоровий спосіб життя розглядається і як свідоме та відповідальне ставлення людини до власного здоров'я. Зокрема, М. Співак інтерпретує цей феномен як цілеспрямовану діяльність, орієнтовану на збереження, формування та зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного щастя [47].

І. Миронюк вважає, що здоровий спосіб життя є соціально та історично зумовленим уявленням про сутність здоров'я, а також включає засоби й методи його реалізації у практичній діяльності людини [32, с. 36].

Науковець Д. Воронін визначає здоровий спосіб життя як сукупність щоденних форм та методів діяльності, що підвищують адаптаційні ресурси організму, забезпечують повноцінне виконання навчальних, професійних завдань, а також соціальних і біологічних функцій у повсякденності [13].

Водночас Ю. Бойко розглядає поняття здорового способу життя з двох аспектів. У широкому розумінні воно трактується як усвідомлене позитивне ставлення до здоров'я, що розглядається як фундаментальна цінність і виступає основою для самозбереження та гармонійної самореалізації особистості в різних сферах життєдіяльності. У вузькому розумінні здоровий спосіб життя визначається як сукупність звичок, ціннісних орієнтацій і поведінкових установок, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я в процесі професійної діяльності, навчання, дозвілля та інших соціальних практик [10].

Згідно з позицією Н. Попелюк та Ю. Нечитайло, здоровий спосіб життя розглядається як ключовий чинник первинної профілактики захворювань і збереження громадського здоров'я [40].

О. Міхеєнко визначає здоровий спосіб життя як інтеграцію внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують гармонійне функціонування організму, а також передбачають використання практик, спрямованих не лише на зміцнення здоров'я, але й на підвищення загальної якості життя [33].

Доцільним, на наш погляд, є підхід, запропонований С. Ільченко та Н. Поліщук, які розглядають здоровий спосіб життя як цілісний і системний процес формування особистості школяра. Він відображає рівень опановування знаннями, уміннями та навичками у сфері збереження й зміцнення здоров'я, що засвоюються дитиною під час навчальних занять, у процесі спілкування з дорослими, у спортивній, ігровій та трудовій діяльності, а також у повсякденному житті [39, с. 425].

О. Федько підкреслює, що найповніше відображення взаємозв'язку між життям і здоров'ям міститься у понятті «здоровий спосіб життя». Його зміст охоплює все те, що допомагає людині реалізовувати професійні, суспільні та побутові функції в умовах, сприятливих для збереження здоров'я. Це ті характерні та суттєві для певної суспільно-економічної формації способи життєдіяльності, які зміцнюють природні ресурси організму та спрямовують діяльність людини на формування, підтримку й розвиток власного здоров'я. Виходячи з цього підходу, здоровий спосіб життя можна визначити як такий стиль існування, за якого, використовуючи певні методи впливу на організм і середовище, досягається оптимальний рівень життєдіяльності, постійно зростає «резерв» здоров'я, а потенціал організму реалізується без шкоди для нього [54].

Крім того, це багатовимірне та комплексне завдання, успішне вирішення якого потребує координації зусиль державних і громадських структур, а також активної участі кожного члена суспільства. Здоровий спосіб життя осмислюється індивідом як система установок на його реалізацію, що виступає інструментом активної, продуктивної та соціально значущої діяльності. Він є вагомим особистісним ресурсом, який дозволяє людині реалізовувати себе у різних сферах. У такій інтерпретації здоровий спосіб життя має виразну соціальну спрямованість,

оскільки є умовою повноцінного виконання різних соціальних та професійних ролей. Усвідомлення цінності здорового способу життя стає основою розвитку психологічних, соціальних і особистісних компетенцій студентської молоді.

Дослідники визначають його як «спосіб успішної життєдіяльності» та «оптимальну систему поведінки людини». Наслідком дотримання здорового способу життя є підвищення якості життя, досягнення гармонії не лише фізичної, а й духовної. Він передбачає певні уявлення та знання про підтримку і зміцнення фізичного й психічного здоров'я. Отже, здоровий спосіб життя можна розглядати як специфічну модель поведінки, що забезпечує добробут особистості у всіх сферах життєдіяльності та відображає уявлення про особисті й соціальні цінності здоров'я, а також способи, засоби й форми його збереження.

Основні компоненти здорового способу життя відображені на рисунку 1.2.

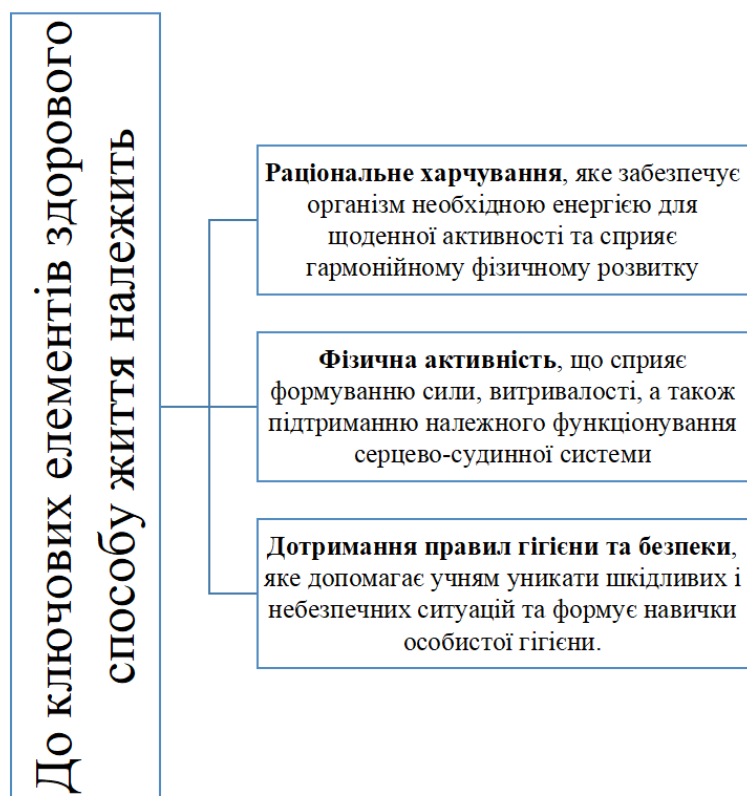


Рис. 1.2. Основні компоненти здорового способу життя

Н. Сіренко дотримується думки, що здоровий спосіб життя як частина культури охоплює такі елементи: культуру харчування, культуру руху та емоційну культуру. Культура харчування, на її переконання, є визначальною та

системоутворюючою частиною, оскільки позитивно впливає як на рухову активність, так і на емоційну стійкість. Культура руху передбачає виконання аеробних фізичних вправ (ходьба, біг підтюпцем, плавання, катання на лижах тощо) у природних умовах, що поєднуються із сонячними й повітряними ваннами, загартувальними водними процедурами. Культура емоцій полягає в тому, що негативні переживання (заздрість, страх тощо) мають руйнівний вплив, тоді як позитивні емоції (радість, сміх, любов, вдячність) сприяють збереженню здоров'я й забезпечують життєвий успіх [46].

У контексті дослідження здорового способу життя особливого значення набуває вивчення процесу його формування. Так, «формування здорового способу життя школярів», спираючись на наукові розвідки доцільно визначати як цілеспрямований педагогічний процес, орієнтований на опановування здобувачами початкової освіти знаннями про необхідність збереження та зміцнення здоров'я в різних умовах життєдіяльності.

І. Батрун вважає, що ключовими джерелами формування здорового способу життя здобувачів освіти є дотримання правильного режиму дня, оптимальне співвідношення фізичних і розумових навантажень, турбота про психічне здоров'я та врахування екологічних чинників [3]. При цьому важливими детермінантами формування здорового способу життя дітей залишаються спадковість, стиль життєдіяльності, умови побуту та рівень реалізації дитиною соціально-біологічних функцій.

У дослідженні І. Вовченка та Д. Гедзюка підкреслюється, що дієвість формування системи знань про здоровий спосіб життя серед школярів значно підвищується за умови систематичного використання адекватних змісту форм і методів навчально-виховної роботи, спрямованої на усвідомлення значущості здоров'я та фізичного виховання [12, с. 154].

О. Гнатюк запропонувала концептуальну систему освітньо-оздоровчого процесу, основною метою якої є формування в здобувачів початкової освіти цілісних знань про здоровий спосіб життя та вироблення відповідних навичок. У

межах цього підходу враховуються не лише особливості освітнього середовища, але й цілеспрямований комплекс педагогічних заходів профілактичного характеру, що реалізуються у взаємодії школи та сім'ї. Авторка підкреслює, що важливим чинником ефективності цієї системи є створення для здобувачів початкової освіти умов активного рухового режиму, який передбачає систематичне залучення до різних форм фізичної активності – уроків фізичної культури, рухливих ігор, спортивних занять, прогулянок на свіжому повітрі, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах. Саме такий підхід, на думку дослідниці, сприяє не лише укріпленню фізичного здоров'я школярів, а й формуванню стійкої мотивації до ведення здорового способу життя [18, с. 32].

Отже, розглянуті поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «формування здорового способу життя» перебувають у тісному взаємозв'язку за змістом і структурними компонентами. Дотримання здорового способу життя виступає визначальним чинником у процесі формування, збереження й зміцнення здоров'я, а також розвитку культури здоров'я здобувачів початкової освіти.

1.2. Сучасні підходи до організації здорового способу життя в системі початкової освіти

Здоров'я розглядається як провідна цінність особистості та суспільства, воно належить до пріоритетних напрямів державної політики, а тому його збереження й зміцнення виступають одним із ключових завдань освітньої системи. Проте, як свідчать спостереження, значна частина дітей зазнає втрат здоров'я у процесі шкільного навчання. Це зумовлює підвищену втому під час освітньої діяльності, зниження комфортності навчального середовища та появу дисгармонії у взаємодії здобувачів початкової освіти із собою та довкіллям [44, с. 76]. Водночас стан здоров'я школярів безпосередньо залежить від умов організації навчання, якості харчування, рівня рухової активності, раціонального чергування навчального

навантаження й відпочинку, медичного супроводу та особливостей сімейного виховання.

С. Футорний наголошує, що останніми роками спостерігається зростання кількості школярів із відхиленнями у стані здоров'я, пов'язаними з порушеннями фізичного та розумового розвитку. Серед причин автор виокремлює надмірне використання педагогами інноваційних методів навчання, які не завжди проходять необхідну перевірку фахівцями у сфері медицини, нейрофізіології та гігієнічних досліджень. Важливу роль у збереженні здоров'я дітей відіграють так звані критичні періоди розвитку (вікові кризи) – перехід від одного етапу онтогенезу до іншого (кризи 1-го року, 3-х, 5-ти, 7-ми, 12–15 років). У ці періоди діти часто проявляють підвищену дратівливість, конфліктність та інші емоційні реакції. Невдале педагогічне чи батьківське втручання здатне спричинити фрустрацію, тривожність і психологічне напруження, що надалі призводить до погіршення як фізичного, так і соціально-психологічного стану дитини. Як наслідок, з віком може знижуватися інтелектуальний і творчий потенціал. У цьому контексті особливої ваги набуває реалізація комплексної роботи, спрямованої на формування здорового способу життя здобувачів початкової освіти, що сприятиме профілактиці та зменшенню рівня захворюваності, усвідомленню ризиків та оптимізації навчального навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей школярів [56, с. 55].

Аналізуючи чинники, що негативно позначаються на стані здоров'я школярів (патогенні чинники) у контексті його збереження та зміцнення, С. Новописьменний пропонує поділити їх на дві основні групи: по-перше, чинники, безпосередньо пов'язані з освітнім процесом і діяльністю закладів освіти («внутрішньошкільні»), і, по-друге, усі інші чинники, серед яких варто виокремити низьку мотивацію дітей до збереження та підтримки власного здоров'я, вплив екологічних, антропогенних і техногенних умов, відсутність цілісної системи формування культури здоров'я школярів, а також недосконалість законодавчої та

нормативно-правової бази, що регламентує заходи з охорони дитячого здоров'я [35].

При цьому саме «внутрішньошкільні» чинники найбільш безпосередньо стосуються проблеми впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій. До них належать: недостатня увага до вивчення психологічного мікроклімату на уроках у початковій школі; надмірне навчальне навантаження; підвищена нервово-емоційна напруга, яка виникає через невідповідність вимог учителів реальним можливостям молодших школярів, а також через систему оцінювання, зорієнтовану на порівняння результатів діяльності здобувачів початкової освіти між собою.

У своїй статті «Проблема формування здоров'язбережувального середовища початкової школи» Г. Бигар класифікує внутрішньошкільні чинники, які мають безпосередній вплив на формування, зміцнення та збереження здоров'я молодших школярів. Авторка виокремлює три основні групи таких чинників:

1) гігієнічні умови, до яких належать рівень шуму, освітленість, якість повітря, розміри навчальних приміщень, відеоекологічні чинники, відповідність меблів вимогам та їх розміщення в класі, використання відеоекранних засобів (комп'ютери, телевізори), організація харчування та питного режиму (асортимент, якість продуктів), екологічний стан території, прилеглої до школи, а також стан сантехнічного обладнання [30, с. 100];

2) навчально-організаційні чинники, що здебільшого залежать від адміністрації закладу освіти. Сюди належать: обсяг навчального навантаження та його відповідність віковим і індивідуальним можливостям здобувачів початкової освіти, розклад занять та розподіл навантаження, організаційно-педагогічні умови проведення уроків, рівень медичного забезпечення школи, наявність психолога, функціонування системи формування культури здоров'я й здорового способу життя (ЗСЖ), а також позиція та компетентність керівництва у питаннях збереження та зміцнення здоров'я здобувачів початкової освіти;

3) психолого-педагогічні чинники, що здебільшого залежать від діяльності вчителя. Серед них: психологічний клімат у класі та на уроці, організація емоційних розрядок, стиль педагогічного спілкування, відповідність методів і технологій навчання віковим та функціональним можливостям молодших школярів, особистісні та психічні якості педагога (характер, емоційні реакції), рівень його педагогічної автономії та готовності до інноваційної діяльності, а також професійна компетентність у питаннях здоров'я та здоров'язбережувальних освітніх технологій.

На думку І. Бигар, саме окреслені чинники становлять ключове поле педагогічної діяльності, працюючи з яким можливо змінити негативну тенденцію до зниження рівня здоров'я молодого покоління [7, с. 266].

У сучасній практиці закладів загальної середньої освіти застосовується комплексний підхід до здоров'язбереження, що включає кілька взаємопов'язаних складників. Серед них: дотримання санітарно-гігієнічних вимог до внутрішньошкільного середовища та організації освітнього процесу; проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; забезпечення раціонального режиму дня для здобувачів початкової освіти; надання кваліфікованої медичної та психологічної допомоги; систематичний моніторинг стану здоров'я школярів; організація цілеспрямованої роботи з формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя серед дітей, педагогів і батьків.

Як підкреслює Т. Бережна, ключове завдання закладів освіти у сфері профілактики порушень здоров'я полягає у зменшенні впливу несприятливих внутрішньошкільних чинників, що пов'язані з інфраструктурою школи та особливостями організації навчального процесу [4, с. 173]. Водночас профілактика і корекція так званих «шкільних» хвороб (зокрема, короткозорості чи порушень постави) значною мірою визначаються дотриманням гігієнічних норм, рівнем природного й штучного освітлення, відповідністю шкільних меблів віково-антропометричним особливостям учнів, а також оптимальністю навчального навантаження.

Спрямованість освітнього процесу в початковій школі у межах педагогіки здоров'язбереження охоплює кілька важливих напрямів. Психолого-педагогічний аспект передбачає постійний моніторинг добробуту молодших школярів і вчителів, що включає аналіз соціальних характеристик, фізичного та психічного стану, особистісних якостей, а також змісту навчального плану і програм. Медико-гігієнічний напрям зосереджується на оцінці умов навчання, дотриманні вимог до складання розкладу занять, раціональності організації уроку, а також на гігієнічних нормах використання інформаційно-комунікаційних технологій.

Фізкультурно-оздоровчий компонент спрямований на всебічний розвиток дитини та забезпечення умов для саморегуляції. Він передбачає створення здоров'яформуючого освітнього середовища, організацію валеологічного супроводу й формування вимог до здобувачів початкової освіти з урахуванням медичних рекомендацій. Соціально-екологічний напрям орієнтований на гармонізацію взаємодії школярів із середовищем школи, сім'ї, соціуму та природи, а також на розробку й реалізацію комплексних програм, включаючи інклюзивну освіту [51, с. 124].

Формування здоров'язбережувального середовища в початковій школі неможливе без методичних змін. До них належать:

- 1) оновлення структури освітнього процесу;
- 2) удосконалення умов шкільного середовища та режиму роботи;
- 3) налагодження продуктивної взаємодії школи з батьками;
- 4) модернізація матеріально-технічної та навчальної бази;
- 5) розробка дієвих підходів до управління впровадженням здоров'язбережувальних технологій у початковій ланці освіти [7, с. 267].

Г. Бигар у своїй статті проаналізувала особливості стратегічного планування у сфері початкової освіти щодо формування здоров'язбережувального середовища на рівні закладів загальної середньої освіти, зокрема через упровадження програм розвитку [7, с. 267].

1. Цілі програми. На основі аналізу програм зі збереження та зміцнення здоров'я, що реалізуються у школах, окреслено основні орієнтири:

- виховання в учнів початкової школи усвідомленого ставлення до власного здоров'я та оволодіння практичними навичками ведення здорового способу життя;
- забезпечення в освітньому середовищі початкової школи необхідних організаційних, педагогічних, матеріально-технічних і санітарно-гігієнічних умов, які сприяють збереженню здоров'я з урахуванням індивідуальних особливостей дитини;
- удосконалення системи додаткової освіти та дозвілля молодших школярів у сфері здоров'язбереження;
- впровадження раціонального та збалансованого харчування, яке відповідає потребам і стану здоров'я дітей.

2. Завдання програми. До ключових завдань належать:

- ознайомлення дітей з основними складниками культури здоров'я і здорового способу життя;
- організація профілактичної та просвітницької роботи серед учнів, педагогів і батьків із формування корисних звичок;
- застосування вчителями у щоденній роботі технологій, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, а також методів його корекції;
- створення оптимального рухового режиму, який враховує вікові, психологічні й індивідуальні особливості дітей;
- формування внутрішньої мотивації школярів до піклування про власне здоров'я.

3. Принципи. Здоров'язбережувальна діяльність у початковій школі вибудовується на таких засадах: системність, цілісність, комплексність, наукова обґрунтованість, динамічність, природовідповідність, свідомо активність і суб'єктність учасників освітнього процесу.

4. Ресурси. Під ресурсами освітнього середовища розуміють сукупність людських, матеріальних, інформаційних, духовних та економічних можливостей,

які залучаються для підтримки й розвитку як окремого учня, так і шкільної системи в цілому. Пропонується виділяти освітні, кадрові, інформаційні та фінансово-економічні ресурси.

5. Показники та індикатори оцінки ефективності. О. Лаврентьєва визначає функцію збереження здоров'я однією з ключових у діяльності закладу освіти та пропонує діагностичний інструментарій для оцінювання її результативності. Серед показників дослідниця виділяє: співвідношення практично здорових дітей і тих, що мають хронічні захворювання; поширеність найчастіших захворювань серед школярів; рівень їхнього фізичного розвитку. Водночас акцентується потреба у вивченні чинників, що зумовлюють погіршення стану здоров'я дітей. Водночас зазначається, що нині бракує показників, пов'язаних із ціннісним ставленням до власного здоров'я та рівнем сформованості культури здоров'я, що також мають важливе значення для комплексної оцінки ефективності програм здоров'язбереження [7, с. 267].

Таким чином, стратегічне планування у сфері формування здоров'язбережувального середовища передбачає не лише створення відповідних ресурсних умов і застосування системи показників для оцінювання результативності, а й безпосередню організацію цілеспрямованої роботи зі здобувачами початкової освіти. Враховуючи комплексність завдань початкової школи, особливу увагу варто приділити практичним напрямам формування здорового способу життя в освітньому середовищі, які виходять за межі традиційних уроків фізичної культури.

Напрями роботи зі здобувачами початкової освіти щодо формування здорового способу життя в сучасному освітньому середовищі, окрім уроків фізичної культури, можна визначити такими:

1. Формування позитивного емоційного настрою. Як зазначають науковці, внутрішня напруга людини, що проявляється через негативні емоції, неминуче передається оточенню. Особливо небезпечним це є у взаємодії між учителем та учнем, оскільки може провокувати розвиток неврозів, формувати негативне

ставлення до навчання, знижувати пізнавальну активність, увагу й пам'ять, а також погіршувати загальне самопочуття дитини. Водночас позитивний емоційний фон виступає важливим чинником профілактики захворювань. Елементарна посмішка вчителя, з якою він входить до класу, здатна викликати довіру та налаштувати дітей на сприйняття. Особливо актуальним це є для молодших школярів, які є більш емоційно вразливими. Проведення «п'ятихвилинок гарного настрою» у поєднанні з нескладними фізичними вправами або зарядкою сприяє гармонійному емоційному та фізичному налаштуванню дітей [1].

2. Фізкультхвилинки та рухливі вправи під час уроку. Сучасні дослідження доводять, що зростання обсягу навчального матеріалу часто призводить до того, що вчителі свідомо скорочують час, відведений на рухову активність. Однак відмова від фізкультхвилинок негативно позначається на здоров'ї школярів. Такі вправи повинні бути короткими, простими, цікавими й легкими для запам'ятовування, адже вони знижують втому, підвищують розумову працездатність та компенсують негативний вплив навчального навантаження. Особливо важливими фізкультхвилинки є для здобувачів початкової освіти 1–2 класів у період адаптації до шкільного середовища, проте їх доцільно застосовувати й у старших класах початкової школи, коли інтелектуальні вимоги зростають [1].

3. Пальчикова гімнастика. Ще з II ст. до н. е. у Китаї було помічено зв'язок між мануальними діями та розвитком мозку. Подальші дослідження В. Бехтерева підтвердили, що пальці містять велику кількість рецепторів, стимуляція яких сприяє гармонізації діяльності тіла й розуму, а також позитивно впливає на роботу внутрішніх органів. У навчальному процесі можна застосовувати прості вправи: «Скалка» (прокочування ручки між долонями або пальцями), «Гра на клавішах» (почергове постукування пальцями об парту), «Мороз» (розтирання долонь для стимуляції кровообігу).

4. Вправи для зміцнення та тренування зору. Проблеми із зором стають дедалі поширенішими серед школярів, що пов'язано насамперед із тривалим

використанням комп'ютерів і мобільних пристроїв. В. Бейтс (Метод Бейтса, 2021) підкреслював, що основною причиною зниження гостроти зору є надмірне психологічне й фізичне напруження, яке перешкоджає розслабленню очних м'язів. Для відновлення зору дослідник рекомендував правильне харчування, пальмінг та соляризацію. У практиці початкової школи вчитель може першим помітити ознаки зорових відхилень: надмірне нахилання голови під час письма, закривання одного ока під час читання, часте тертя очей, швидка втомлюваність або погане бачення написаного на дошці. У таких випадках учитель має інформувати батьків та рекомендувати консультацію офтальмолога [1].

Отже, формування здоров'язбережувального середовища в початковій школі потребує цілісного та багаторівневого підходу, що поєднує організаційні, психолого-педагогічні й медико-гігієнічні чинники. Його продуктивність визначається не лише наявністю ресурсів чи методичних розробок, а насамперед готовністю школи створювати умови для гармонійного поєднання навчання й турботи про фізичне та психічне щастя дитини. Успішність цього процесу залежить від партнерської взаємодії педагогів, батьків і самих здобувачів початкової освіти, адже саме така співпраця забезпечує формування стійких мотиваційних орієнтирів на здоровий спосіб життя та сприяє вихованню покоління, здатного свідомо піклуватися про власне здоров'я та добробут суспільства в цілому.

1.3. Ігрові технології навчання: дидактичний потенціал у процесі формування здорового способу життя учнів 2 класу

У сучасних умовах спостерігається активна модернізація змісту початкової освіти, що ґрунтується на дитиноцентричному та компетентнісному підходах. Відповідно, перед школою постає завдання організації освітнього процесу, спрямованого на всебічний розвиток здобувача початкової освіти, зокрема формування таких особистісних якостей, як ініціативність, креативність, активність, здатність до саморозвитку, самоосвіти та самовиховання [42]. Важливо

підкреслити, що одним із пріоритетних напрямів цього розвитку є формування основ здорового способу життя, що забезпечує гармонійний фізичний, психологічний та соціальний стан дитини.

У цьому контексті особливого значення набуває використання ігрових технологій у навчальному процесі початкової школи. Адже сьогодні гра постає не лише як засіб залучення здобувачів початкової освіти до опанування навчального матеріалу, а і як ефективний інструмент розвитку ключових навичок та компетентностей молодших школярів, передбачених Державним стандартом початкової освіти (2018 р.) [41]. Крім того, гра сприяє вихованню у дітей навичок, пов'язаних зі збереженням здоров'я: забезпечує можливість активної рухової діяльності, формує культуру гігієни та безпеки, а також створює передумови для відповідального ставлення до власного способу життя.

На думку Т. Опалько, гра не є лише способом дозвілля, а виступає продуктивною формою діяльності, що забезпечує опановування новими знаннями та активізує інтелектуальний розвиток. У процесі ігрової діяльності формуються початкові основи мислення, уваги, пам'яті й спостережливості, а також розвиваються важливі особистісні якості, зокрема відповідальність, наполегливість і вміння доброзичливо взаємодіяти з оточенням [36, с. 5–6].

Т. Гільберг зазначає, що «гра – теж діяльність, але стосовно освітнього процесу діяльність дуже специфічна. Гра визначається як непродуктивна діяльність, мотив якої не в її результатах, а в самому процесі» [16, с. 57–59]. Поділяючи ці слова дослідниці, вважаємо, що ігрові технології в початковій школі покликані формувати в здобувачів початкової освіти інтерес до загальнонавчальної діяльності, прагнення опанувати певними навчальними вміннями, а також сприяти вихованню елементів здорового способу життя. Вони дозволяють створити високий рівень мотивації, результативності занять та умови для соціалізації молодших школярів, їх всебічного розвитку і виховання.

У сучасному науковому дискурсі відсутнє єдине трактування сутності поняття «ігрова технологія» або «ігрова педагогічна технологія». Зокрема, під

«ігровою педагогічною технологією» зазвичай розуміють таку освітню технологію, що ґрунтується на педагогічній грі як особливому виді діяльності, організованої у специфічних умовах та спрямованої на відтворення й засвоєння суспільного досвіду [22, с. 141].

Науковець Г. Селевко зазначає, що технології, в основу яких покладена педагогічна гра, розглядаються як особливий вид діяльності в умовах ситуацій, спрямованих на відтворення та засвоєння суспільного досвіду [22, с. 141].

Серед ключових переваг ігрових технологій у навчальному процесі молодших школярів варто відзначити їхню здатність робити освітній процес цікавим та інтерактивним. Традиційні підручники й робочі зошити все частіше замінюються сучасними цифровими засобами, такими як комп'ютерні програми, планшети чи інтерактивні дошки. Як зазначає І. Дичківська, це дозволяє здобувачам початкової освіти безпосередньо взаємодіяти з навчальним матеріалом, виконувати завдання та відповідати на запитання в ігровій формі [Використання ігрових технологій у початковій школі]. Такий підхід сприяє не лише підвищенню мотивації школярів, а й ефективнішому засвоєнню й запам'ятовуванню навчального контенту [49, с. 92].

Ігрові технології мають також значний потенціал для розвитку різнобічних навичок у дітей молодшого шкільного віку. У процесі ігрової діяльності в здобувачів початкової освіти розвиваються логічне мислення, просторове уявлення, увага, пам'ять, дрібна моторика та координація рухів. Водночас діти навчаються командної роботи, вдосконалюють комунікативні здібності, формують уміння аналізувати ситуації та приймати рішення. Крім того, ігрові технології створюють умови для персоналізації навчання, враховуючи індивідуальні особливості кожної дитини [49, с. 42]. За С. Дубягою, комп'ютерні ігри та навчальні програми можуть бути адаптовані до певного рівня складності й швидкості опанування матеріалу, що дозволяє школярам працювати у власній зоні найближчого розвитку [23, с. 85–86]. Це особливо важливо для здобувачів початкової освіти з особливими освітніми

потребами, адже ігрові технології забезпечують їм доступ до якісного та індивідуалізованого навчання.

У контексті заходів, спрямованих на фізичне оздоровлення дитини, виокремлюють низку додаткових переваг використання ігрових технологій, орієнтованих на підвищення рівня рухової активності молодших школярів та формування у них комплексу відповідних властивостей і якостей особистості. До них належать:

1) підвищення загальної активності, насамперед рухової, розвиток спритності, рухливості, гнучкості, витривалості, що становить фізичну частину здоров'я;

2) урахування інтересів, потреб, індивідуальних особливостей і рівня розвитку здобувачів початкової освіти, здійснення опосередкованого впливу на дитину як на засіб формування її ментального й духовного здоров'я;

3) створення сприятливого психологічного мікроклімату, позитивний вплив на емоційний стан школярів, зниження рівня тривожності, подолання наслідків стресових ситуацій, формування впевненості, розкутості та ініціативності, що є важливими складниками психологічного здоров'язбереження;

4) засвоєння правил поведінки в повсякденних ситуаціях, загартування характеру, розвиток почуття відповідальності за виконання завдань, що безпосередньо пов'язано з аспектами соціального здоров'я [19].

Враховуючи наведене, доцільно акцентувати на особливостях ігрових технологій, які визначають їхню педагогічну ефективність. Зокрема, вони передбачають динамічну змінюваність ігрових ситуацій, що дозволяє утримувати інтерес і активність дітей упродовж усього заняття. Важливим є й створення вчителем спеціально організованих умов, у яких кожен здобувач початкової освіти отримує можливість відчувати власний успіх, що позитивно впливає на самооцінку та мотивацію до навчання. Крім того, ігрові технології стимулюють природний потяг дітей до пізнання нового, формують здатність знаходити нестандартні шляхи розв'язання завдань, розвивають творче мислення. Не менш суттєвим є й те, що гра

надає дитині відчуття свободи вибору, задовольняє її внутрішні потреби у спілкуванні, самовираженні та активності, що в комплексі створює умови для гармонійного особистісного та соціального розвитку школяра [19].

У педагогічній практиці ігрові технології розглядаються як універсальний засіб навчання і виховання, і тому вони мають кілька класифікацій, що тісно пов'язані між собою. Одні ігри організовуються як індивідуальні, наприклад «Квач», «Вудочка» чи «Карлики і велетні», де кожна дитина діє самостійно і відповідальність за результат лежить лише на ній, що розвиває самоконтроль і здатність приймати власні рішення. Водночас командні ігри, такі як «Абетка», «Гопак» чи «Всі до своїх прапорців», передбачають співпрацю, взаємодопомогу і спільне досягнення мети, формуючи навички колективної роботи та комунікації.

Деякі ігри можуть відбуватися з використанням предметів, наприклад «М'яч середньому» чи «Квач зі стрічками», що дозволяє дітям тренувати координацію, зорово-моторну взаємодію та точність рухів. Натомість ігри без предметів, як-от «Квач» або «Гопак», зосереджують увагу на самій дії та взаємодії між учасниками, стимулюючи креативне використання власних рухових можливостей [19].

У багатьох іграх важливу роль відіграє ведучий: наприклад, у «Вудочці», «Їжаку» чи «Ми веселі діти» саме він задає ритм та правила, координує учасників і тренує їхню здатність підкорятися і водночас швидко реагувати на зміну ситуації. Але є й ігри без ведучих, як-от «Передай далі» чи «Хто де живе?», де діти самі регулюють ігровий процес, навчаються домовлятися та взаємодіяти на рівних.

Окреме значення має спрямованість ігор на розвиток певних фізичних якостей. Так, у «День і ніч», «Захисники фортеці» чи «Останній вибуває» акцент робиться на швидкості, що допомагає вдосконалювати реакцію і рухову активність. «Гопак», «Човник» і «Силачі» більше спрямовані на розвиток сили, витривалості та зміцнення м'язового апарату, тоді як «Квач зі стрічками» чи «Море хвилюється» формують спритність, гнучкість і здатність швидко адаптуватися до нових умов.

Не менш важливим критерієм виступає інтенсивність фізичного навантаження, адже саме вона визначає характер і педагогічний ефект гри. Ігри

малої інтенсивності, наприклад «Карлики і велетні» чи «Тиша», мають спокійний перебіг і дають змогу дітям розвивати увагу, спостережливість і вміння концентруватися. Вони доречні як підготовчий етап до більш активної діяльності. Ігри середньої інтенсивності, такі як «Вище землі» чи «Пошта йде у всі міста», забезпечують помірне фізичне навантаження, розвивають координацію, ритмічність і витривалість, одночасно сприяючи формуванню навичок взаємодії у групі. Ігри великої інтенсивності («Вудочка», «Потяг») вимагають значної фізичної активності, стимулюють роботу серцево-судинної системи, підвищують рівень витривалості та розвивають швидкісно-силові якості [19].

Окремо ігри поділяються за місцем проведення, адже середовище має важливе педагогічне значення. На свіжому повітрі («Фізкульт-Ура», «Класи», «Другий зайвий») ігрова діяльність поєднується із впливом природних чинників, що сприяє зміцненню здоров'я та підвищує емоційний тонус. У залі («Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники») створюються чіткіші умови для організації ігрового процесу, де особливий акцент робиться на дисципліні, точності та чіткості виконання рухів. Ігри на воді («Перекинь швидше») поєднують тренування фізичних навичок із загартувальним ефектом, а ігри на снігу («Швидкі санки») формують витривалість, спритність і пристосованість до природних умов [19].

Ще однією важливою ознакою класифікації є спрямованість рухових дій. Ігри з бігом («Ворота», «Всі до своїх прапорців») сприяють розвитку швидкості, витривалості та здатності орієнтуватися у просторі. Ігри з ходьбою («Зайчик», «Котики») тренують плавність рухів, ритмічність і формують правильну поставу. Ігри зі стрибками («У річку, гоп», «Довга лоза») розвивають силу ніг, динамічний баланс і координацію. Ігри з передачею м'яча («Злови м'яч», «Передай далі») формують точність, окомір та колективну взаємодію, а ігри з метанням («Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч») тренують силу рук, концентрацію та здатність діяти цілеспрямовано.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що ігрові технології у педагогічній практиці є багатогранним явищем, яке поєднує навчальні, виховні й оздоровчі функції. Кожна класифікація дозволяє більш глибоко розкрити їхній потенціал: одні ігри формують індивідуальну відповідальність, інші – колективну взаємодію; одні зміцнюють силу чи швидкість, інші – увагу чи дисциплінованість. Систематизований підхід до вибору ігор забезпечує гармонійний розвиток дитини, з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей, а також конкретних педагогічних завдань [19].

Зазначимо можливі варіації використання ігрових технологій у формуванні здорового способу життя:

1. Навчальні ігри про здоров'я. До цієї категорії можна віднести як настільні, так і рухливі ігри. Наприклад, настільна гра «Здоровий шлях» побудована на виконанні завдань, пов'язаних зі здоровим харчуванням, фізичною активністю та дотриманням правил особистої гігієни, що допомагає формувати в здобувачів початкової освіти стійкі корисні звички. Рухливі ігри, як-от «Фрукти та овочі», поєднують фізичну активність із закріпленням знань: діти стрибають, почувши назву корисного продукту, а почувши шкідливого – присідають. Таким чином, навчальний процес відбувається у формі гри, яка не лише розважає, а й формує вміння розрізняти корисні та шкідливі продукти.

2. Квести та рольові ігри. Квести та рольові ігри створюють можливість для інтерактивної взаємодії здобувачів початкової освіти із навчальним матеріалом. Так, квест «Супергерої здоров'я» організований у вигляді проходження різних станцій, присвячених темам харчування, фізичної активності та гігієни, що сприяє комплексному засвоєнню знань. У рольовій грі «Лікар Айболить» діти виступають у ролі лікарів, «лікуючи» вигаданих персонажів і пропонуючи їм правильні поради щодо догляду за собою. Такі завдання в ігровій формі допомагають школярам не лише запам'ятати правила здорового способу життя, а й навчитися застосовувати їх у конкретних ситуаціях.

3. Цифрові ігри та додатки. Сучасні цифрові інструменти дозволяють поєднувати навчання з інтерактивними можливостями. Be Healthy – україно-швейцарський мобільний додаток, що знайомить дітей із принципами здорового харчування, емоційної саморегуляції та щоденної фізичної активності. Завдяки розробці за участі медиків, психологів і педагогів додаток містить правдиву та якісну інформацію, а його зручний інтерфейс забезпечує самостійну роботу дитини й контроль прогресу з боку батьків (<https://www.beehealthy.org.ua/>).

Bebbo – додаток ЮНІСЕФ, який допомагає батькам відстежувати здоров'я дітей, включає календар щеплень, моніторинг росту, а також пропонує ігри та статті для розвитку. Він забезпечує щоденні завдання для дітей, корисні поради для батьків та індивідуальні рекомендації залежно від віку дитини, що створює партнерську взаємодію між школою, сім'єю та дитиною (<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.unicef.ecar.bebbo>).

Kids Health – застосунок, орієнтований на профілактику захворювань і формування здорових харчових звичок. Він надає поради щодо правильного харчування, містить ідеї для корисних перекусів, обідів і вечер, що дозволяє батькам і дітям легко застосовувати знання у повсякденному житті (https://play.google.com/store/apps/details?hl=uk&id=kids.health&utm_).

Використання ігор, мобільних додатків та інтерактивних курсів надає можливість здобувачам початкової освіти поєднувати навчання з активною діяльністю, що робить процес більш цікавим та плідним. Залучення таких технологій до освітнього процесу підвищує мотивацію дітей, сприяє кращому засвоєнню знань і формуванню здорових звичок. Європейський досвід свідчить, що впровадження подібних програм у школах допомагає знизити рівень дитячого ожиріння та підвищити фізичну активність школярів [43].

4. Фізкультхвилинки у форматі гри. Дієвою формою активізації здобувачів початкової освіти є використання рухливих вправ, поданих в ігровій формі. Наприклад, вправа «Повтори за мною», під час якої вчитель або один зі здобувачів початкової освіти демонструє комплекс корисних рухів (зарядка, стретчинг), а

решта класу їх відтворюють. Цікавим варіантом є й «Жива абетка», коли кожна буква алфавіту відповідає певній руховій дії (наприклад, «А» – підіймання рук угору, «Б» – присідання тощо). Додатково можна використовувати відеоуроки з веселими руханками (GoNoodle, Just Dance Kids), які поєднують фізичну активність з елементами розваги.

5. Система заохочень для формування здорових навичок. Мотиваційним інструментом у процесі формування здорового способу життя є система заохочень. Здобувачі початкової освіти можуть отримувати «зірочки» або «бейджі» за дотримання режиму дня, здорове харчування чи регулярну участь у фізичних вправах. Використання таблиць досягнень або спеціальних мобільних додатків, таких як «Крокомір» чи «Healthy Kids», стимулює дітей до активнішої рухової діяльності та сприяє виробленню корисних звичок.

Використання запропонованих ігрових технологій сприяє розширенню в здобувачів початкової освіти уявлень про здоровий спосіб життя, формуванню навичок раціонального харчування, усвідомленню значення фізичної активності та необхідності збереження власного здоров'я. Вони також допомагають виховувати самодисципліну, відповідальне ставлення до свого організму та формувати корисні звички, що позитивно впливають на самопочуття й загальну якість життя.

До основних переваг ігрових технологій у процесі навчання здорового способу життя можна віднести: залучення дітей до активної пізнавальної діяльності; формування здорових навичок у доступній та захопливій формі; підвищення мотивації та позитивного ставлення до фізичної активності; розвиток командної взаємодії та почуття відповідальності.

Реалізація ігрових технологій у навчальному процесі може здійснюватися через щоденні руханки й інтерактивні вправи, організацію спортивних змагань і тематичних «тижнів здоров'я», а також за допомогою мультимедійних засобів. Наприклад, заклади загальної середньої освіти можуть проводити «Тиждень здорового способу життя», протягом якого кожен день присвячуватиметься окремому аспекту: здоровому харчуванню, фізичній активності, дотриманню

правил гігієни, психоемоційному добробуту тощо. Доречним є також запровадження партнерських програм зі спортивними клубами та медичними установами, що забезпечуватимуть практичне засвоєння здобувачами початкової освіти основ здорового способу життя.

Отже, ігрові технології навчання виступають дієвим засобом формування здорового способу життя в здобувачів початкової освіти. Вони не лише підвищують рівень мотивації та сприяють практичному засвоєнню знань, а й розвивають необхідні навички. З огляду на позитивний вплив ігрових технологій, їх доцільно розглядати як обов'язковий елемент шкільних навчальних програм, що сприятиме вихованню здорового, активного та свідомого покоління.

Важливо враховувати й психологічні особливості молодших школярів, адже саме цей період є найбільш чутливим для формування нових умінь і звичок. Діти цього віку краще засвоюють інформацію в ігровій формі, ніж під час традиційного навчання, тому формальний підхід до викладання теми здорового способу життя є малоефективним. Наприклад, замість звичайного пояснення користі води для організму доцільно провести інтерактивну гру «Вода – джерело життя», у ході якої здобувачі початкової освіти, виконуючи цікаві завдання, пізнають її значення та необхідність регулярного вживання.

Окремо слід підкреслити значення ігрових технологій для соціальної адаптації школярів. Командні ігри, групові завдання, змагання та інтерактивні вправи сприяють розвитку навичок спілкування, формуванню довіри між дітьми та засвоєнню здорових моделей поведінки. Саме через ігрову діяльність здобувачі початкової освіти вчаться співпрацювати, підтримувати одне одного, розв'язувати конфлікти мирним шляхом і дотримуватися принципів здорового способу життя в колективі.

Отже, поєднання фізичної активності, раціонального харчування, дотримання гігієни, забезпечення психоемоційного комфорту та використання сучасних освітніх інструментів формує підґрунтя для виховання покоління, яке свідомо й відповідально ставитиметься до власного здоров'я.

Висновки до першого розділу

Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «формування здорового способу життя» перебувають у тісному взаємозв'язку й визначаються як базові складники збереження та зміцнення фізичного і психічного добробуту здобувачів початкової освіти. Формування здоров'язбережувального середовища в школі вимагає комплексного й багаторівневого підходу, що охоплює організаційні, психолого-педагогічні та медико-гігієнічні чинники. Його ефективність залежить не лише від ресурсів і методичного забезпечення, а передусім від готовності школи гармонійно поєднувати навчання з турботою про фізичне та психоемоційне щастя дітей. Важливою умовою є партнерська взаємодія педагогів, батьків і самих учнів, що забезпечує формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

У цьому контексті особливої ваги набуває використання ігрових технологій, які виступають потужним засобом підвищення мотивації, практичного засвоєння знань і розвитку необхідних навичок. Вони сприяють не лише формуванню здорових моделей поведінки, а й соціальній адаптації школярів: командні ігри, групові завдання, змагання та інтерактивні вправи розвивають комунікативні здібності, вчать співпрацювати, підтримувати одне одного, конструктивно долати конфлікти та дотримуватися принципів здорового способу життя в колективі. Врахування психологічних особливостей молодшого шкільного віку робить цей підхід особливо результативним, адже діти сприймають інформацію значно краще через гру, ніж у традиційних формах навчання.

Отже, поєднання фізичної активності, збалансованого харчування, дотримання гігієни, забезпечення психоемоційного комфорту та застосування сучасних освітніх інструментів, серед яких ключове місце належить ігровим технологіям, створює підґрунтя для виховання покоління, яке буде свідомо й відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я суспільства в цілому.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 2 КЛАСУ

2.1. Використання ігрових технологій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та їх вплив на формування здорового способу життя

У початковій школі під час занять інтегрованого курсу «Я досліджую світ» важливе значення мають такі форми роботи, що забезпечують активну участь кожного здобувача початкової освіти, сприяють утвердженню авторитету знань та формують індивідуальну відповідальність за результати навчання. Реалізація цих завдань дієво відбувається завдяки використанню ігрових технологій, які не лише підвищують інтерес до навчання, а й формують у молодших школярів установки на здоровий спосіб життя.

К. Шевчук вважає, що використання ігрових технологій на уроках «Я досліджую світ» має особливу цінність для вчителів початкової школи, зокрема у роботі зі здобувачами перших і других класів. Залучення до гри допомагає робити узагальнення, усвідомлювати факти та явища, які вивчалися, а також закріплювати й повторювати здобуті знання у системі, що сприяє їх глибшому та свідомому засвоєнню [60].

На думку Т. Гільберг, С. Тарнавської, З. Хитрої та Н. Павич, у процесі викладання курсу «Я досліджую світ» педагог може застосовувати різні ігрові технології, серед яких – відгадування загадок і кросвордів, проведення вікторин та ігор різного характеру (гра-подорож, гра-змагання, гра-пошук, гра-вправа), інсценізація мініатюр, а також використання комп'ютерних ігор [17].

Ігрова діяльність на уроках курсу «Я досліджую світ» виступає не лише формою організації навчально-пізнавальної роботи, а й важливим інструментом виховного впливу. Керівна роль у цьому процесі належить учителю, який визначає мету гри – розвиток окремих навичок, формування ключових компетентностей або

виховання особистісно значущих якостей. Змістовно-структурна організація ігрової діяльності відповідає логіці навчального процесу:

- 1) мета та мотив (опановування певною роллю, досягнення успіху, здобуття винагороди);
- 2) ігрові дії (моделювання соціальної чи природної поведінки, виконання інтелектуальних завдань, взаємодія з учителем);
- 3) результат (позитивне підкріплення, оцінка, внутрішнє задоволення).

Важливим є також урахування інтегрованого характеру курсу: у його зміст включено матеріали від п'яти до семи освітніх галузей із використанням елементів математичної та мовно-літературної сфер (залежно від обраної освітньої програми). Це зумовлює необхідність добору адекватних методів і прийомів організації ігрової діяльності, спрямованих на розвиток інтелектуального потенціалу здобувачів початкової освіти, підвищення їхньої креативності та формування здатності до творчого самовираження [57, с. 1213].

У процесі гри та завдяки їй свідомість дитини поступово адаптується до майбутніх змін у соціальних умовах, зокрема у взаєминах з однолітками та дорослими, а також формується комплекс позитивних особистісних рис школяра. Ігрова діяльність сприяє розвитку таких якостей, як самостійність, ініціативність, організованість, відповідальність за результат, уміння працювати в команді, домовлятися та узгоджувати дії. Використання гри на уроках курсу «Я досліджую світ» забезпечує стійкий інтерес здобувачів початкової освіти до дослідницької роботи (природознавча освітня галузь), формує вміння запобігати конфліктам і розв'язувати їх, знаходити компроміси, дбати про здоров'я й безпеку (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь), сприяє розвитку творчих здібностей (технологічна освітня галузь), виховує почуття патріотизму та любові до Батьківщини (громадянська й історична освітня галузь), забезпечує формування навичок пошуку, обробки та обміну інформацією в освітньому середовищі, публічному просторі та міжособистісному спілкуванні (інформативна освітня галузь). Крім того, гра дозволяє виявляти математичні закономірності

навколишнього світу, здійснювати моделювання процесів і явищ за допомогою математичних відношень та вимірювань, усвідомлювати значення математичних знань у особистісному й суспільному житті (математична освітня галузь). Отже, урок «Я досліджую світ» забезпечує не лише розвиток предметних компетентностей, але й формування наскрізних умінь та підвищення рівня навчальних досягнень школярів [57, с. 1211].

Використання ігор або їхніх елементів на уроках цього курсу потребує від учителя методичної гнучкості, знань і практичних навичок, творчого підходу до організації освітнього процесу, розуміння ролі змісту навчального матеріалу у формуванні особистості дитини, а також урахування вікових і психологічних особливостей здобувачів початкової освіти. Саме творче й методично обґрунтоване застосування ігрових технологій виступає найефективнішим способом забезпечення високого рівня навчальних досягнень і компетентностей школярів [57, с. 1211].

Т. Гільберг підкреслює, що ігрові методи, застосовані у процесі вивчення навколишнього світу (зокрема в межах курсу «Я досліджую світ»), доцільно класифікувати відповідно до їхнього дидактичного потенціалу. Зокрема, можна виокремити такі групи ігор:

- 1) ігри, спрямовані на формування навичок класифікації;
- 2) ігри, що забезпечують перевірку правильності та точності сформованих уявлень;
- 3) ігри, орієнтовані на виявлення природних зв'язків і сутності явищ;
- 4) ігри, що сприяють розвитку вмінь орієнтуватися на місцевості та користуватися картографічними матеріалами [16].

Формування мотивації до здорового способу життя у здобувачів початкової освіти буде результативним за таких умов: активізація позитивного ставлення до здорового способу життя, розширення обсягу знань і практичних умінь здобувачів початкової освіти, а також застосування сучасних педагогічних і соціально-оздоровчих технологій, спрямованих на вироблення компетентнісного та

особистісно зорієнтованого ставлення школярів до власного здоров'я [21, с. 158–159].

Досвід практичної роботи вчителів свідчить, що у межах соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі особливу продуктивність демонструють різні типи ігор:

1) дидактичні (наприклад, «Що було б на Землі, якби всі були здорові?»), які сприяють засвоєнню навчального матеріалу через інтелектуальну діяльність;

2) сюжетно-рольові («День народження моєї мами», «Відвідування хворого друга»), що забезпечують соціалізацію здобувачів початкової освіти та формування комунікативних компетентностей;

3) ігри-драматизації («Охайна і неохайна»), які розвивають емоційно-ціннісну сферу та навички емпатії;

4) тренінгові та комунікативні вправи («Конверт життєвих ситуацій», «Комплімент», «Вітання»), спрямовані на розвиток соціальних навичок, здатності працювати в групі та конструктивно взаємодіяти [31, с. 615].

Дієвими засобами організації навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів у межах інтегрованого курсу «Я досліджую світ» виступають ігри-подорожі. Їхня особливість полягає у змодельованій подорожі (пішки чи за допомогою різних видів транспорту (наземного, водного, повітряного, підземного тощо) за маршрутом, що складається з «станцій». Такими зупинками можуть виступати природні об'єкти рідного краю, історичні пам'ятки, а також умовні простори, створені у формі подорожей у минуле чи за допомогою «машини часу». На кожній станції здобувачі початкової освіти виконують завдання, відповідають на запитання, за що отримують бали. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість балів [57, с. 1216].

Не менш емоційно та динамічно проходять ігри-естафети. Вони передбачають активну участь усіх здобувачів початкової освіти, які зазвичай поділяються на дві чи три команди. Такі ігри сприяють розвитку уваги, мислення,

формуванню вміння працювати в команді, адже школярі відчувають відповідальність перед товаришами та прагнуть не підвести команду.

Водночас важливо, щоб учитель уважно контролював перебіг ігрової діяльності. Оскільки здобувачі початкової освіти мають різний рівень підготовки й не всі здатні однаково швидко виконати завдання, педагог повинен стежити за тим, щоб усі учасники мали рівні можливості для реалізації своїх знань і вмінь.

Варто підкреслити, що дидактична цінність ігрових технологій у курсі «Я досліджую світ» полягає не лише у забезпеченні високого рівня засвоєння навчального матеріалу, але й у формуванні життєвих компетентностей: критичного та творчого мислення, комунікативної культури, соціальної адаптивності. Впровадження таких методів сприяє підвищенню мотивації до навчання, розвитку асоціативної пам'яті та емоційної стійкості, а також створює умови для усвідомленого вибору здорового способу життя.

Проведення ігор та створення ігрових ситуацій є важливим елементом кожного уроку, особливо у 2 класі. У цьому віці школярі швидко втомлюються, їхня увага розсіюється, а одноманітність навчальних завдань викликає нудьгу. Саме тому гра повинна стати невіддільною частиною педагогічної практики вчителя як один із плідних методів організації діяльності першокласників.

Ігри доцільно використовувати на початку уроку – для актуалізації знань і впорядкування уявлень, отриманих під час спостережень за навколишніми явищами. Вони сприяють пробудженню думки, зосередженню уваги, виділенню головного та формуванню готовності здобувачів початкової освіти до самостійної роботи. У деяких випадках гра може виступати «фоном», на основі якого вибудовується увесь навчальний процес [57, с. 1215].

Розробляючи й добираючи дидактичні ігри для інтегрованого курсу «Я досліджую світ», необхідно враховувати, що темпи та якість засвоєння знань у межах інтегрованих освітніх галузей залежать від зацікавленості здобувачів початкової освіти і від того виду діяльності, яку вони виконують. Засвоєння знань починається з чуттєвого сприйняття, переходить через створення уявлень у пам'ять,

а згодом у процесі узагальнення трансформується в усвідомлення загального [57, с. 1215].

Успішність діяльності молодших школярів значною мірою визначається тим, наскільки чітко здобувачі початкової освіти володіють моделлю дій перед початком їх виконання. На стійкість уваги впливають особистісні інтереси та спрямованість здобувача початкової освіти, тому педагогові важливо максимально активізувати асоціативну пам'ять і стимулювати творчий розвиток дитини.

Розглянемо детальніше приклади ігрових технологій, які можна використати на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 2 класі.

Одним із прикладів є гра «Корисна страва». Її механіка полягає в тому, що вчитель називає певний харчовий продукт, а діти повинні визначити його користь для здоров'я: якщо страва корисна – здобувачі початкової освіти плескають у долоні, якщо ж шкідлива – схрещують руки перед собою [57, с. 1214].

До прикладів можуть належати: смажена картопля, капуста, молоко, тістечка, газовані напої («Фанта», «Кока-кола»), чипси, сир, гороховий суп, мед, яблука, гамбургер, сухарики, варене м'ясо, кефір, булочка з джемом, гречана каша, смажена сарделька, морква тощо.

З метою розширення змісту та підвищення пізнавальної цінності вправу потрібно доповнити такими варіантами:

1) діти не лише визначають користь продукту, але й пояснюють, чому він належить до «здорових» чи «шкідливих»;

2) замість жестів використовуються кольорові картки (зелена – «корисно», червона – «шкідливо»), що робить завдання більш наочним;

3) можна ввести елемент командної гри: групи здобувачів початкової освіти отримують завдання скласти «здорове меню» із запропонованих страв;

4) учитель може акцентувати на правилах збалансованого харчування та важливості поміркованості у вживанні навіть умовно «шкідливих» продуктів.

Гра «Вітамінний потяг». Учитель заздалегідь готує зображення вагончиків із написами «А», «В», «С», «D» та з порожніми віконечками. Завдання здобувачів

початкової освіти полягає у тому, щоб «завантажити» вагончики правильними харчовими продуктами: наприклад, морквою та абрикосами (вітамін А), горіхами й кашами (вітаміни групи В), цитрусовими (вітамін С), рибою та молочними продуктами (вітамін D). Така гра допомагає дітям усвідомити значення вітамінів у повсякденному харчуванні та їхній вплив на здоров'я [57, с. 1214].

Гра «Асоціативний ряд до слова «Здоров'я». Учителю записує на дошці слово «Здоров'я» вертикально і пропонує здобувачам початкової освіти добирати прикмети чи поняття, які асоціюються з цим словом і починаються з відповідної літери. Наприклад:

- З – зібраність, зваженість;
- Д – доброзичливість, добропорядність;
- О – оптимізм, обов'язок;
- Р – розважливість, розум;
- О – обережність;
- В – відповідальність;
- 'Я – ясність, якість [57, с. 1214].

На наш погляд, цю вправу можна урізноманітнити, додавши елемент командної роботи: кожна група здобувачів початкової освіти отримує своє слово («Спорт», «Харчування», «Безпека») і формує власний асоціативний ряд. Це сприятиме розвитку словникового запасу, креативності та розумінню цінності здорового способу життя.

Гра «Гігієна». Учителю ставить здобувачам початкової освіти запитання, і за правильну відповідь школяр отримує фішку. Переможцем стає той, у кого в кінці гри найбільше фішок. Приклади запитань:

- 1) Назви предмети, які потрібні для вмивання (мило, рушник).
- 2) Які засоби знадобляться для прийняття душу? (шампунь, мило, гель для душу).
- 3) Як часто потрібно митися? (Щодня).
- 4) Як часто слід чистити зуби? (Вранці та ввечері).

5) Як часто потрібно мити вуха? (Щодня).

6) Які предмети гігієни потрібно мати у школі? (Хустинка, вологі серветки, гребінець).

7) Чому важливо мити руки перед їдою? (Щоб уникнути мікробів і хвороб).

8) Як правильно доглядати за нігтями? (Підстригати, тримати в чистоті) [57, с. 1214].

Ми пропонуємо проводити цю гру як індивідуально, так і в командах, щоб підвищити її динамічність та мотиваційний ефект.

Гра «Парочки». Кожному учню роздаються картки з ілюстраціями різних видів спорту. Учитель по черзі показує піктограми, а гравці повинні зіставити їх зі своєю карткою та правильно назвати вид спорту. Така гра розвиває уважність, зорову пам'ять, сприяє засвоєнню назв спортивних дисциплін і формує інтерес до занять фізичною культурою [57, с. 1214].

Пропонуємо другокласникам гру «Пліт», яка спрямована на формування усвідомлення значущості здоров'я як фундаментальної цінності особистості. Мета: формування усвідомлення значущості здоров'я як фундаментальної цінності особистості.

Учасникам пропонується великий аркуш ватману, площа якого добирається залежно від чисельності групи. Завдання – усім розміститися на аркуші, не виходячи за його межі, й утриматися протягом 30 секунд. Поступово, за легендою, «акула» зменшує розмір «плота», вирізаючи його частини. Гра триває доти, доки від початкової площі аркуша не залишиться чверть.

До участі запрошуються п'ятеро добровольців. Ситуація моделюється у формі легенди: команда мореплавців зазнає аварії судна, але рятується на плоту. Учасники відчують себе у відносній безпеці, проте на них чекає нове випробування – поява «акули», яка поступово зменшує площу ватману. Завдання учасників – якомога довше зберігати рівновагу та співпрацювати задля виживання.

Після завершення гри учасникам пропонується метафоричне осмислення: «Пліт» у грі можна розглядати як модель людського організму, а «акулу» – як

уособлення захворювань та шкідливих звичок, що поступово руйнують здоров'я. Далі ставиться запитання: «Що таке звичка?» (обговорення з дітьми). Пояснюється, що звичка – це регулярна дія, яка може як позитивно, так і негативно впливати на здоров'я, і кожна людина здатна контролювати власні звички. Наголошується, що поряд зі шкідливими існують значно численніші корисні звички, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я [50].

Дидактична гра «Реклама» спрямована на розвиток умінь презентувати інформацію та усвідомлювати значення вітамінів для здоров'я людини. Її зміст полягає у моделюванні ситуації представлення овочів, фруктів та «вітамінного кошика» з метою формування навичок яскравої і переконливої аргументації. У процесі роботи учасники об'єднуються в мінігрупи, які символізують різні вітаміни (А, В, С, D). Кожна група отримує дидактичні матеріали (муляжі харчових продуктів, картки з ключовими словами «зір», «пам'ять», «кістки», «шкіра», «зуби», «розум», «сила» тощо), що слугують основою для створення «рекламної кампанії» певного вітаміну. Завдання полягає у підготовці та презентації результатів у формі короткої публічної «реклами», що стимулює розвиток творчості, комунікативних умінь та формує практичні знання про роль вітамінів у збереженні здоров'я [50].

Дидактична гра «Корисно – шкідливо» спрямована на розвиток умінь аналізувати та класифікувати явища довкілля за критерієм корисності для здоров'я. У процесі участі школярі формують навички критичного мислення, розвивають здатність до усвідомленого вибору та оцінки власної поведінки [31, с. 615].

Додатково доцільним є використання гри «Фантазери», що моделює уявлення про цінність здоров'я та перспективи здорового способу життя; гри-пантоміми «Без слів», у якій розвиваються невербальні засоби комунікації, креативність та емоційний інтелект; а також парної гри «Вгадай страву за описом», спрямованої на вдосконалення комунікативних умінь, уваги й асоціативного мислення. У межах цієї тематики продуктивною є і гра-подорож «Річкою Охайність», яка інтегрує елементи сюжетно-рольової діяльності та сприяє

засвоєнню правил особистої гігієни, формуючи мотивацію до підтримання здорового способу життя [31, с. 615].

Окрему дидактичну значущість має сюжетно-рольова гра «Справжній кухар», де здобувачі початкової освіти, працюючи в командах («Борщ», «Рагу», «Фруктовий салат»), добирають необхідні продукти для приготування страви та презентують результат. Ця форма діяльності забезпечує систематизацію знань про корисні властивості овочів і фруктів, сприяє формуванню навичок раціонального харчування та розвитку комунікативної компетентності. Одночасно гра виконує виховну функцію, оскільки формує в дітей ціннісне ставлення до здоров'я як до життєвої домінанти [31, с. 615].

У підручниках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» автори активно застосовують ігрові технології для того, щоб у доступній та цікавій формі формувати у здобувачів початкової освіти ціннісне ставлення до власного здоров'я. Розглянемо частину ігрових вправ для другокласників, які пропонують автори.

У підручниках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для 2 класу автори О. Волощенко, О. Козак, Г. Остапенко широко використовують ігрові технології, які допомагають зробити навчання більш цікавим, наочним і доступним для здобувачів початкової освіти. Так, у завданнях часто застосовуються елементи гри, вибору, візуальні образи та ситуації, наближені до життя дітей, що мотивує їх до активної роботи та сприяє формуванню ціннісного ставлення до здоров'я [61].

Наприклад, у вправі, де зображено різні страви (піца, морозиво, салат, картопля фрі, шашлик, суші, суп), діти мають визначити, які з них корисні, а які можуть завдати шкоди здоров'ю. Це завдання у формі гри «розподіли на групи» сприяє розвитку критичного мислення та формуванню уявлень про правильне харчування [61].

У наступній вправі другокласникам пропонується обрати «цеглинку LEGO» із запропонованими варіантами дій для зняття втоми. Такий прийом створює ефект гри, дозволяє кожному здобувачу початкової освіти індивідуально висловити

власний вибір і водночас порівняти його з вибором однокласників. Це формує навички самопізнання та усвідомлення важливості здоров'язбережувальних дій.

Ще одне завдання передбачає вибір напою після занять фізкультурою, щоб уникнути зневоднення. Діти отримують кілька варіантів і мають обґрунтувати свій вибір. Такий підхід імітує життєву ситуацію, де необхідно прийняти правильне рішення, і підводить школярів до усвідомлення значення чистої води для організму.

У підручнику О. Большакової та М. Пристінської з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для 2 класу також активно використовуються ігрові технології, що допомагають дітям у доступній та наочній формі засвоювати поняття про здоровий спосіб життя. Прикладом є вправа, де учням пропонується порівняти щоденні дії двох дітей (Аліни та Артема) і визначити, хто з них обрав здоровий спосіб життя [11].

Завдання побудоване у вигляді мінісюжетної гри з персонажами. Учнім потрібно уважно прочитати й проаналізувати дії героїв, співвіднести їх із правилами здорового способу життя та зробити висновок. Такий підхід розвиває вміння логічно мислити, порівнювати, аргументувати власну думку.

Аліну в підручнику показано як приклад неправильного способу життя: вона відмовляється чистити зуби, харчується фастфудом, довго сидить за ноутбуком. Натомість Артем дотримується здорових звичок: робить зарядку, чистить зуби, їсть овочі та фрукти, грає у футбол. У такий спосіб школярі на прикладі конкретних життєвих ситуацій бачать різницю між корисними та шкідливими звичками.

Ігрова форма цього завдання дозволяє дитині емоційно залучитися, легко сприймати матеріал і відразу робити висновки, адже йдеться про ровесників, із якими учні можуть себе порівняти. Це сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та розвитку навичок самооцінки [11].

Вправа з підручника Н. Бібік, Г. Бондарчук, у якій дитині пропонується знайти серед зображених предметів ті, що є корисними для здоров'я.

Це завдання побудоване у вигляді гри-«пошуку», що вимагає від учнів уважності, вміння аналізувати та порівнювати. У такий спосіб школярі не лише

називають предмети (наприклад, овочі, фрукти, зубна щітка, спортивні прилади, молоко, рушник), а й усвідомлюють, чому саме вони є важливими для збереження здоров'я. Водночас у малюнку спеціально подано і нейтральні або шкідливі об'єкти (солодощі, ковбаса, гудзики, фарби), що спонукає дітей робити вибір і аргументувати його [9].

Подібні завдання сприяють розвитку логічного мислення, формують навички класифікації та узагальнення. Крім того, вони мають практичну спрямованість: дитина не просто виконує завдання, а переносить отримані знання у повсякденне життя (наприклад, обираючи корисні продукти чи дбаючи про гігієну).

У підручниках представлено значно більше подібних завдань, ніж у нашому аналізі, але наведені приклади лише частково ілюструють різноманітність і багатство ігрових методик, які автори інтегрують у зміст. Це свідчить про системний підхід до використання гри як важливого дидактичного інструмента, що сприяє розвитку пізнавальної активності, самостійності мислення та формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я й способу життя.

Аналіз організації освітнього процесу у початковій школі в межах інтегрованого курсу «Я досліджую світ» дає підстави стверджувати, що ігрові технології виступають продуктивним дидактичним інструментом формування ключових і предметних компетентностей, розвитку критичного та креативного мислення, комунікативної культури та соціальної адаптивності молодших школярів. Їх застосування забезпечує високу пізнавальну активність, сприяє інтеграції знань із різних освітніх галузей, створює умови для свідомого засвоєння норм безпечного й здорового способу життя. Ігрова діяльність формує не лише навчальні результати, але й ціннісні орієнтації та особистісно значущі якості (відповідальність, самостійність, організованість, здатність до співпраці). Отже, системне та методично обґрунтоване використання ігор у курсі «Я досліджую світ» є педагогічно доцільним і сприяє підвищенню якості освіти, формуванню внутрішньої мотивації до навчання та вихованню культури здоров'я у здобувачів початкової освіти.

2.2. Організаційно-методичні основи дослідження сформованості здорового способу життя в учнів 2 класу

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування базових знань і навичок здорового способу життя, оскільки саме у цей час у дітей розвивається пізнавальний інтерес, активно формуються життєві цінності та соціальні навички. Тому впровадження інтерактивних та ігрових технологій у процесі навчання вважається одним із найбільш продуктивних шляхів забезпечення засвоєння знань про здоров'я та їх трансформації у практичну поведінку.

З огляду на це було організовано експериментальне дослідження, метою якого стало визначення рівня сформованості знань, умінь і навичок здорового способу життя в здобувачів початкової освіти других класів та перевірка ефективності педагогічної системи, побудованої на основі ігрових технологій у рамках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Дослідження проводилося на базі Ліцею №34 ім. Віктора Максименка та охоплювало 40 здобувачів початкової освіти других класів. Було сформовано експериментальну групу (20 здобувачів початкової освіти), де реалізовувалася система формування знань про здоровий спосіб життя з використанням ігрових технологій, та контрольну групу (20 здобувачів початкової освіти), яка навчалася за традиційною методикою.

Дослідження проходило у три послідовні етапи:

1. Констатувальний етап. Метою цього етапу було визначення початкового рівня сформованості знань і навичок здорового способу життя в здобувачів початкової освіти других класів. Для цього проводилося анкетування, яке дозволило оцінити три ключові компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий (Додаток А, Б, В).

Когнітивний критерій передбачає, що здобувач освіти усвідомлює сутність та основні принципи здорового способу життя, володіє відповідними поняттями («здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини» тощо) та вміє їх коректно застосовувати. Він розуміє значення здорового способу життя для розвитку та життєдіяльності людини, орієнтується у частинах компонентів здоров'я й чинниках, що на нього впливають, а також володіє базовими вміннями й навичками, спрямованими на збереження та зміцнення здоров'я.

Емоційно-ціннісний критерій характеризується визнанням здоров'я однією з провідних життєвих цінностей, ціннісним ставленням до власного здоров'я та здоров'я оточення, відповідальним ставленням до питань особистого й громадського здоров'я. Водночас здобувач початкової освіти усвідомлює роль і значення здоров'я в системі особистісних ціннісних орієнтацій.

Поведінковий критерій проявляється в активному залученні школяра до діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я, у дотриманні вимог і правил здорового способу життя в повсякденній практиці, а також у здатності виступати ініціатором та пропагандистом здорового способу життя серед ровесників і найближчого соціального оточення.

Крім анкетування, здійснювалися бесіди та спостереження за здобувачами початкової освіти, що дало змогу отримати комплексні дані про їхні уявлення, ставлення й практичні дії. На основі результатів було визначено вихідні рівні сформованості знань про здоровий спосіб життя у контрольній та експериментальній групах.

2. Формувальний етап. Цей етап передбачав цілеспрямовану педагогічну роботу зі здобувачами початкової освіти експериментальної групи з використанням ігрових технологій у рамках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Основна мета – формування системних знань, позитивної мотивації та практичних навичок здорового способу життя.

Під час формувального етапу було проведено ігри, спрямовані на формування здорових звичок у здобувачів початкової освіти на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Використовувалися:

1) навчальні ігри («Вітамінний потяг», «Гігієна», «Фрукти та овочі», «Парочки», «Реклама»), які поєднували гру з закріпленням знань про корисні та шкідливі продукти;

2) квести та рольові ігри («Супергерої здоров'я», «Лікар Айболить» та інші), що сприяли практичному застосуванню правил здорового способу життя;

3) цифрові додатки (Be Healthy, Bebbo, Kids Health), які допомагали інтегрувати навчання з сучасними технологіями та забезпечували співпрацю між дитиною, школою і батьками;

4) фізкультхвилинки у форматі гри («Повтори за мною», «Жива абетка», руханки GoNoodle, Just Dance Kids), що активізували дітей під час навчання;

5) система заохочень (зірочки, бейджі, таблиці досягнень, додатки «Крокомір», «Healthy Kids»), яка мотивувала школярів дотримуватися здорових звичок.

Наведемо приклад фрагмента одного із квестів щодо формування здорового способу життя в другокласників.

І. Станція «Місто Смаколиків» (здорове харчування)

Правильне харчування є необхідною умовою збереження та зміцнення здоров'я дитини. У рамках цієї станції здобувачі початкової освіти знайомляться з принципами раціонального харчування, вчаться розрізняти корисні та шкідливі продукти, усвідомлюють значення збалансованого меню для фізичного розвитку та працездатності організму.

Дидактична гра «Візит до супермаркету».

Мета: формування в здобувачів початкової освіти умінь критично оцінювати харчові продукти та здійснювати усвідомлений вибір.

Зміст: дітям пропонується набір карток із зображенням харчових продуктів. Завдання полягає у відборі продуктів, які відповідають принципам здорового

харчування, та складанні з них «корисного кошика». Продукти, що належать до групи умовно шкідливих (солодкі газовані напої, чипси, швидкоїжа), здобувачі початкової освіти відкладають окремо.

Дидактична гра «Меню здорової людини».

Мета: розвиток навичок складання збалансованого раціону відповідно до добових потреб організму школяра.

Зміст: здобувачам початкової освіти пропонується набір карток із зображенням різних страв та продуктів. Вони повинні скласти приклад меню для сніданку, обіду та вечері, враховуючи принципи різноманітності, поживної цінності та користі для здоров'я.

II. Станція «Місто Звичок» (здоровий спосіб життя)

Ця станція спрямована на усвідомлення здобувачами початкової освіти значення особистісних звичок у підтриманні здоров'я. У процесі роботи школярі вчаться розрізняти корисні та шкідливі звички, аналізувати їхній вплив на організм, а також моделювати власний режим дня як основу здорового способу життя.

Дидактична гра «Корисні та шкідливі звички».

Мета: формування ціннісного ставлення до власного здоров'я шляхом усвідомлення позитивних і негативних наслідків різних звичок.

Зміст: здобувачам початкової освіти пропонується визначити й класифікувати звички за двома групами: «корисні» та «шкідливі». Отримані результати оформлюються у вигляді групової роботи (плакати, таблиці), що сприяє розвитку критичного мислення та формуванню відповідальної поведінки.

Дидактична гра «Режим дня».

Мета: формування навичок планування часу та усвідомлення значення раціональної організації дня для здоров'я.

Зміст: школярі отримують картки із зображенням щоденних занять (навчання, сон, відпочинок, харчування, прогулянки, фізичні вправи). Завдання полягає у впорядкуванні карток у правильній послідовності, що відтворює зразковий режим дня здобувача початкової освіти початкової школи.

III. Станція гігієнічних знань «Країна Чистоти»

На цій станції здобувачі початкової освіти закріплювали знання про основні правила особистої гігієни та вчилися застосовувати їх у повсякденному житті.

Дидактична гра «Мішечок важливих речей».

Мета: формування практичних умінь щодо використання засобів особистої гігієни.

Зміст: у мішечку знаходяться предмети, які необхідні для підтримання чистоти (зубна щітка, мило, гребінець тощо). Здобувачі початкової освіти по черзі дістають предмет і пояснюють, коли та як його потрібно застосовувати, а також з якою метою.

Дидактична гра «Знайди слово».

Мета: актуалізація знань здобувачів початкової освіти про предмети та дії, пов'язані з гігієною.

Зміст: учасникам пропонується ігрове поле з літерами. Завдання полягає у відшукуванні та виділенні слів, що мають відношення до гігієни.

IV. Станція природнича «Заповідник»

Метою цієї станції є усвідомлення значення природних чинників для здоров'я людини та формування дбайливого ставлення до природи.

Дидактична гра «Аптека природи».

Мета: ознайомлення здобувачів початкової освіти із лікарськими рослинами та природними засобами зміцнення здоров'я.

Зміст: діти по черзі дістають картки із зображенням рослин чи натуральних ліків і пояснюють, у яких випадках вони застосовуються людьми.

Дидактична гра «Збери пазл».

Мета: виховання екологічної свідомості та формування відповідального ставлення до природи.

Зміст: здобувачам початкової освіти пропонується скласти розрізане висловлювання: «Сонце, повітря і вода – твої найкращі друзі». Після відновлення тексту діти читають його хором, підкреслюючи важливість цього правила.

Поєднання навчальних ігор, квестів, цифрових додатків, фізкультхвилинок та системи заохочень дозволило здобувачам початкової освіти початкової школи не лише закріпили знання про здоровий спосіб життя, а й отримали практичні навички його застосування у повсякденному житті.

3. Контрольний етап.

На завершальному етапі було проведено повторне анкетування за тими самими критеріями, що й на констатувальному етапі (когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінковий компоненти). Це дозволило визначити динаміку змін у рівнях сформованості знань і навичок у дітей та порівняти результати експериментальної й контрольної груп.

Порівняльний аналіз показав, наскільки дієвим було використання ігрових технологій у навчальному процесі та наскільки вони вплинули на підвищення рівня сформованості знань про здоровий спосіб життя у другокласників.

У процесі дослідження ми розробили рівні сформованості критеріїв здорового способу життя молодших школярів. Якщо кількість відповідей, що збігається з ключем, становить 9–12, критерій вважається сформованим; при 6–8 відповідях рівень визначається як середньо сформований; за умови 3–5 збігів – як частково сформований; а при 0–2 відповідях – як недостатньо сформований.

Таблиця 2.1.

Рівні сформованості основ здорового способу життя у молодших школярів

Сформований	Учень молодшого шкільного віку чітко усвідомлює сутність здорового способу життя, володіє відповідними поняттями («здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини», «харчування», «здоровий сон», «фізичні вправи» тощо) та вміло їх застосовує. Він розуміє значення здорового способу життя для особистісного розвитку та життєдіяльності людини, володіє необхідними віковими уміннями й навичками та визнає здоров'я однією з провідних життєвих цінностей. Характеризується ціннісним і відповідальним ставленням до власного здоров'я та здоров'я інших людей. Здобувач
--------------------	---

	початкової освіти активно долучається до діяльності, спрямованої на збереження здоров'я (заняття спортом, танці, гімнастика, прогулянки тощо), самостійно дотримується вимог здорового способу життя (повноцінний відпочинок, дотримання режиму дня, збалансоване харчування) та виступає носієм і пропагандистом здоров'язбережувальних практик у найближчому оточенні.
Середньо сформований	Молодший школяр володіє знаннями й поняттями, пов'язаними зі здоровим способом життя, проте не завжди може усвідомлено пояснити їх сутність і значення, використовуючи їх переважно на побутовому рівні. Здобувач початкової освіти має окремі вміння та навички здоров'язбережувальної поведінки, знає про роль здоров'я в житті людини, однак його ціннісні орієнтації не набувають чіткого спрямування на збереження здоров'я і не є пріоритетними. Участь у відповідних видах діяльності є вибірковою й епізодичною; виконання вимог здорового способу життя переважно здійснюється за ініціативи або під контролем дорослих.
Частково сформований	Здобувач початкової освіти має лише фрагментарні знання щодо понять, пов'язаних зі здоровим способом життя, часто плутає їхнє значення та не може дати чітке пояснення. Набуті уміння та навички є випадковими й несистемними, їхнє застосування залежить від зовнішніх обставин і контролю дорослих. Здоров'я не займає помітного місця у системі його ціннісних орієнтацій. Участь у здоров'язбережувальних видах діяльності є неактивною, проявляється рідко й здебільшого під тиском з боку педагогів або батьків.
Недостатньо сформований	Здобувач початкової освіти не усвідомлює сутності здорового способу життя, хоча формально знайомий із базовими поняттями («здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини», «харчування», «здоровий сон», «фізичні вправи») та застосовує їх лише на побутовому рівні. Володіє окремими елементарними вміннями і навичками, однак здоров'я не розглядає як значущу життєву цінність. Ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточення є безвідповідальним. Здобувач початкової освіти зазвичай не бере участі у здоров'язбережувальній діяльності, неохоче виконує або уникає виконання основних вимог здорового способу життя.

Отже, дослідження підтвердило, що молодший шкільний вік є важливим періодом для формування знань, умінь і навичок здорового способу життя. У цей час у дітей активно розвиваються цінності, інтереси та соціальні навички, що створює сприятливі умови для виховання відповідального ставлення до власного здоров'я. Використання ігрових технологій у навчальному процесі сприяло кращому засвоєнню знань, розвитку позитивного ставлення до здорового способу життя та формуванню практичних навичок у дітей. Порівняльний аналіз показав, що в здобувачів початкової освіти експериментальної групи рівень сформованості когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів здорового способу життя зріс більшою мірою, ніж у контрольній групі. Отримані результати дають підстави вважати доцільним використання ігрових технологій у навчанні молодших школярів для формування основ здорового способу життя.

2.3. Результати дослідження та їх інтерпретація

Констатувальний етап дослідження передбачав виявлення початкового рівня сформованості основних критеріїв здорового способу життя серед здобувачів початкової освіти других класів. З цією метою було організовано анкетування, що складалося з трьох окремих блоків і дозволяло оцінити когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий критерії.

У дослідженні брали участь дві групи школярів – контрольна та експериментальна, по 20 здобувачів початкової освіти у кожній. Контрольна група навчалася у звичайних умовах, тоді як експериментальна була визначена для подальшого впровадження спеціально розробленої системи педагогічних заходів, спрямованих на формування здорового способу життя.

Аналіз отриманих результатів дав змогу визначити вихідний рівень сформованості зазначених критеріїв у двох групах, що створило підґрунтя для подальшого формувального етапу експерименту.

Для виявлення рівня сформованості когнітивного компонента здорового способу життя серед здобувачів початкової освіти других класів було проведено анкетування (Додаток А), результати якого подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні сформованості когнітивного компонента в здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп (у %) (констатувальний етап)

Рівень сформованості	Контрольна група (20 учнів)	Експериментальна група (20 учнів)
Сформований (9–12 б.)	20 % (4 учні)	25 % (5 учнів)
Середньо сформований (6–8 б.)	40 % (8 учнів)	45 % (9 учнів)
Частково сформований (3–5 б.)	30 % (6 учнів)	25 % (5 учнів)
Недостатньо сформований (0–2 б.)	10 % (2 учні)	5 % (1 учень)

Для наочності результатів дослідження рівнів сформованості когнітивного компонента у здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп (у %) на констатувальному етапі, подамо їх у вигляді діаграми (рис. 2.1).

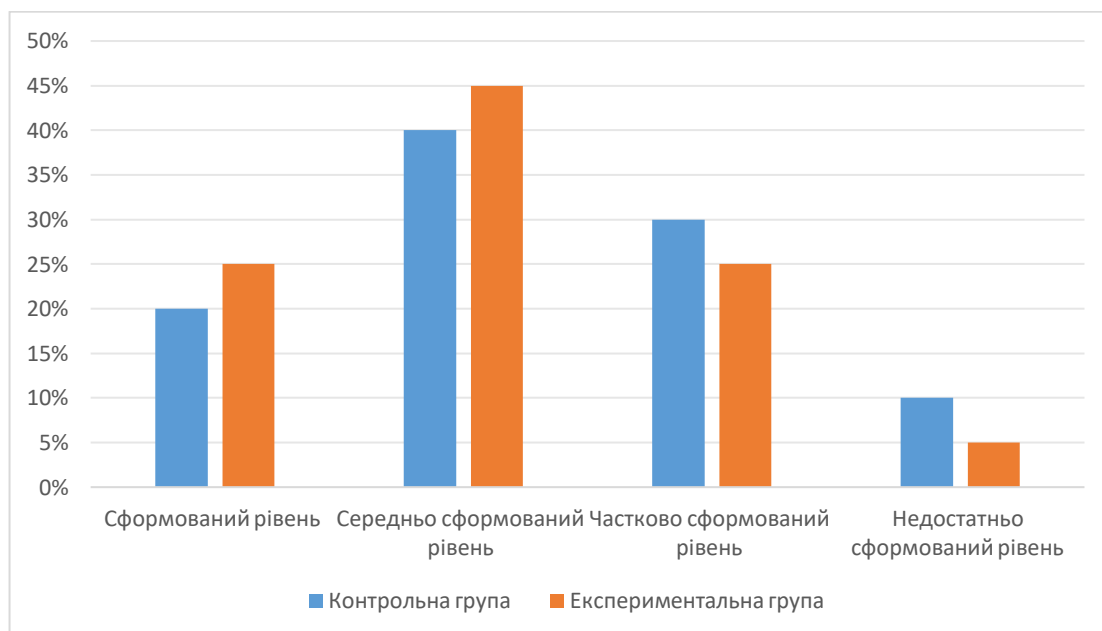


Рис. 2.1. Рівні сформованості когнітивного компонента здобувачів початкової освіти у контрольній та експериментальній групах (у %) (констатувальний етап)

У контрольній групі найбільша кількість здобувачів початкової освіти (40 %) продемонструвала середньо сформований рівень когнітивного компонента знань про здоровий спосіб життя. Значна частина дітей (30 %) перебуває на частково сформованому рівні, що свідчить про наявність окремих уявлень без цілісного розуміння теми. Лише 20 % школярів досягли сформованого рівня, тоді як 10 % мають недостатньо сформований рівень.

В експериментальній групі результати розподілилися дещо інакше. Переважна більшість здобувачів початкової освіти (45 %) перебуває на середньо сформованому рівні, водночас частка дітей із сформованим рівнем є більшою, ніж у контрольній групі (25 % проти 20 %). Здобувачів початкової освіти із частково сформованим рівнем менше (25 % проти 30 %), а недостатньо сформованих – лише 5 %, що удвічі менше, ніж у контрольній групі.

Для визначення рівня сформованості емоційно-ціннісного компонента здорового способу життя в здобувачів початкової освіти других класів було використано спеціально розроблену анкету (Додаток Б). Її запитання були спрямовані на з'ясування особистісного ставлення школярів до здоров'я, ціннісних орієнтацій та емоційних установок, пов'язаних зі збереженням власного здоров'я. Отримані результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні сформованості емоційно-ціннісного компонента в здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп (у %)
(констатувальний етап)

Рівень сформованості	Контрольна група (20 учнів)	Експериментальна група (20 учнів)
Сформований (9–12 б.)	15 % (3 учні)	25 % (5 учнів)
Середньо сформований (6–8 б.)	45 % (9 учнів)	50 % (10 учнів)
Частково сформований	30 % (6 учнів)	20 % (4 учні)

(3–5 б.)		
Недостатньо сформований (0–2 б.)	10 % (2 учні)	5 % (1 учень)

Для більш наочного представлення результатів констатувального етапу подамо рівні сформованості емоційно-ціннісного компонента в учнів контрольної та експериментальної груп у вигляді діаграми (рис. 2.2).

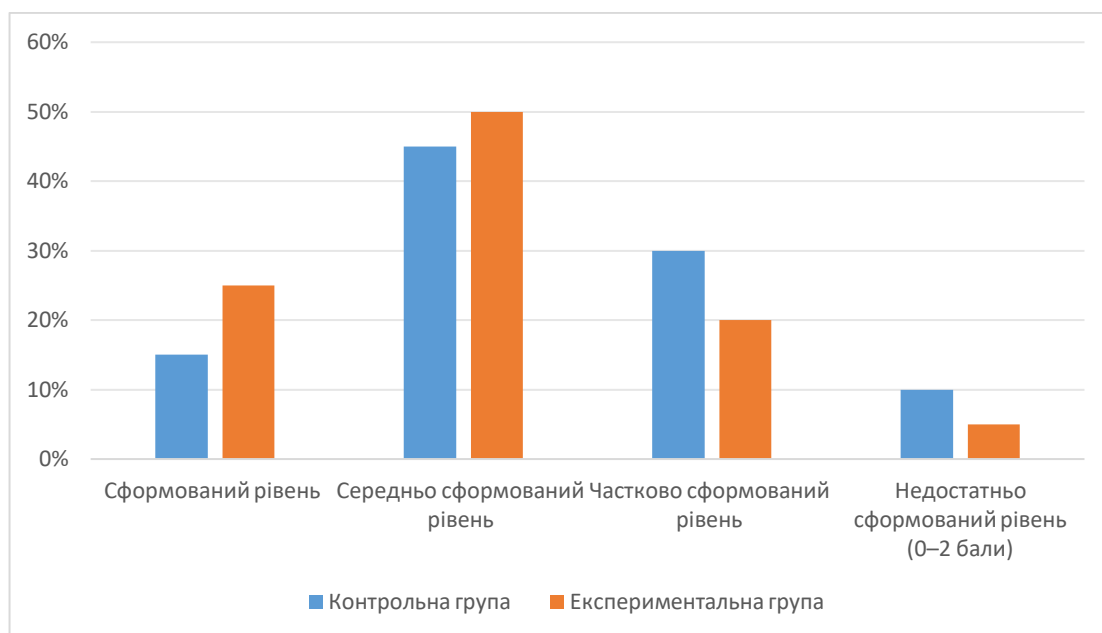


Рис. 2.2. Рівні сформованості емоційно-ціннісного компонента в здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп (у %) (констатувальний етап)

У контрольній групі більшість здобувачів початкової освіти (45 %) мають середньо сформований рівень, ще 30 % – частково сформований, 15 % – сформований, а 10 % – недостатньо сформований.

В експериментальній групі також переважає середньо сформований рівень (50 %), однак частка здобувачів початкової освіти з сформованим рівнем є вищою (25 % проти 15 % у контрольній). Одночасно менше дітей мають частково сформований (20 %) та недостатньо сформований рівень (5 %).

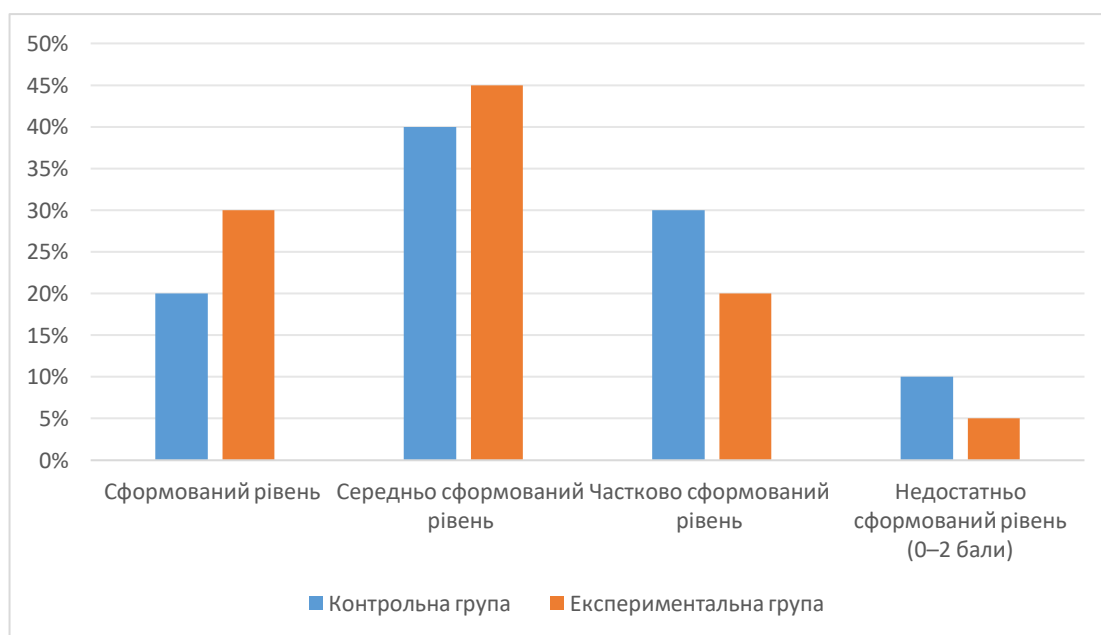
Для виявлення рівня сформованості поведінкових навичок здорового способу життя серед здобувачів початкової освіти других класів було проведено анкетування (анкету наведено у додатку В). Результати сформовано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні сформованості поведінкового компонента в здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп (у %) (констатувальний етап)

Рівень сформованості	Контрольна група (20 учнів)	Експериментальна група (20 учнів)
Сформований (9–12 б.)	20 % (4 учні)	30 % (6 учнів)
Середньо сформований (6–8 б.)	40 % (8 учнів)	45 % (9 учнів)
Частково сформований (3–5 б.)	30 % (6 учнів)	20 % (4 учні)
Недостатньо сформований (0–2 б.)	10 % (2 учні)	5 % (1 учень)

З метою більш чіткого відображення результатів констатувального етапу подамо рівні сформованості поведінкового компонента у здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп у вигляді діаграми (рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Рівні сформованості поведінкового компонента у здобувачів
початкової освіти контрольної та експериментальної груп (у %)
(констатувальний етап)**

У контрольній групі найбільше здобувачів початкової освіти (40 %, 8 осіб) мають середньо сформований рівень поведінкових навичок, що свідчить про часткове дотримання здорового способу життя. Водночас 30 % (6 здобувачів початкової освіти) перебувають на частково сформованому рівні, а 10 % (2 здобувачі початкової освіти) демонструють недостатньо сформований рівень, що вказує на слабкі прояви здоров'язбережувальної поведінки. Лише 20 % (4 здобувачі початкової освіти) мають сформований рівень, тобто системно дотримуються відповідних норм.

В експериментальній групі розподіл результатів виглядає дещо кращим: 45 % (9 здобувачів початкової освіти) показали середньо сформований рівень, 30 % (6 здобувачів початкової освіти) – сформований рівень, що більше, ніж у контрольній групі. Частково сформованих виявилось 20 % (4 здобувачі початкової освіти), а недостатньо сформованих – лише 5 % (1 здобувач початкової освіти).

Аналіз отриманих результатів дає підстави стверджувати, що як у контрольній, так і в експериментальній групах здобувачі початкової освіти других класів переважно мають середньо сформований рівень когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів здорового способу життя. Це свідчить про наявність у більшості дітей певних знань, уявлень і навичок, проте їх ще не можна вважати достатньо стійкими й системними.

Водночас простежується тенденція до дещо вищих показників в експериментальній групі: тут відсоток здобувачів початкової освіти із сформованим рівнем усіх трьох компонентів є більшим, а кількість школярів із частково сформованим і особливо з недостатньо сформованим рівнем – меншою, ніж у контрольній групі.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що хоча обидві групи перебувають на приблизно однакових стартових позиціях, експериментальна група

демонструє дещо кращу початкову підготовленість до формування здорового способу життя. Це створює підґрунтя для подальшого формувального етапу експерименту.

Після проведення формувального етапу, на якому в експериментальній групі було систематично застосовано ігрові технології, спрямовані на формування знань, ціннісних орієнтацій та поведінкових навичок здорового способу життя, було організовано контрольний зріз результатів.

Метою цього етапу стало визначення змін у рівнях сформованості когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів серед здобувачів початкової освіти других класів контрольної та експериментальної груп. Для цього повторно використовувалися ті самі анкети, що й на констатувальному етапі (Додатки А–В), що дало змогу простежити динаміку результатів та виявити відмінності між групами.

Для визначення продуктивності впровадження ігрових технологій у формуванні здорового способу життя здобувачів початкової освіти було проведено контрольний зріз. Отримані дані наведено у таблицях 2.5–2.7.

Таблиця 2.5

Рівні сформованості когнітивного компонента (контрольний етап)

Рівень сформованості	Контрольна група (20 учнів)	Експериментальна група (20 учнів)
Сформований (9–12 б.)	20 % (4 учні)	45 % (9 учнів)
Середньо сформований (6–8 б.)	40 % (8 учнів)	40 % (8 учнів)
Частково сформований (3–5 б.)	30 % (6 учнів)	10 % (2 учні)
Недостатньо сформований (0–2 б.)	10 % (2 учні)	5 % (1 учень)

Для кращого розуміння результатів контрольного етапу подамо рівні сформованості когнітивного компонента здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп у вигляді діаграми (рис. 2.4).

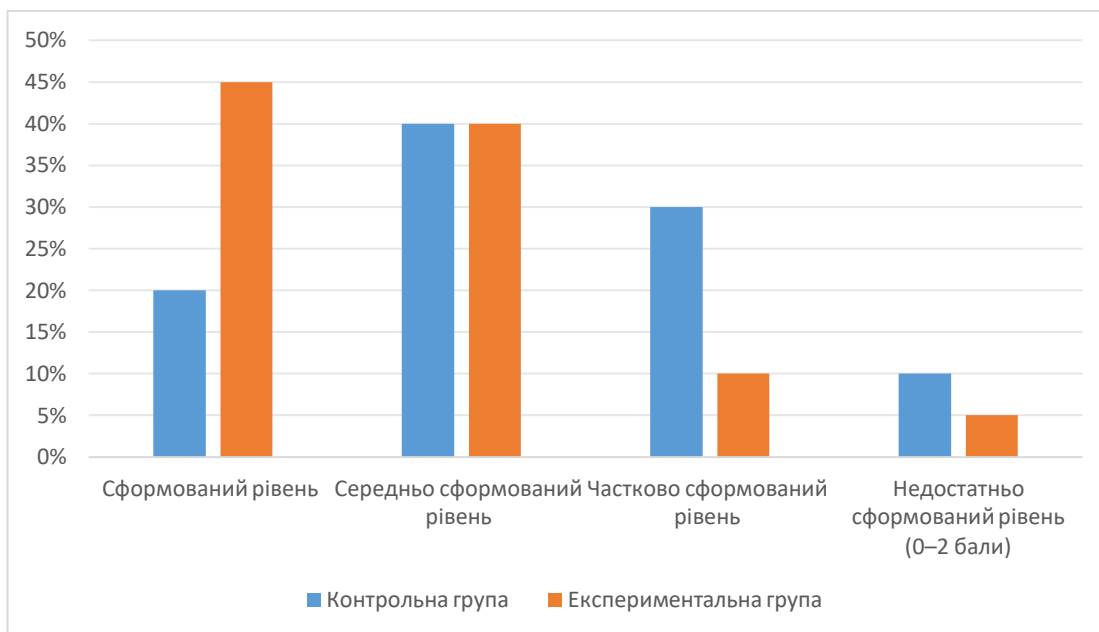


Рис. 2.4. Рівні сформованості когнітивного компонента у здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп (контрольний етап) (у %)

У ході контрольного етапу було виявлено помітні відмінності між контрольної та експериментальною групами щодо рівня сформованості когнітивного компонента. Якщо у контрольній групі лише 20 % здобувачів початкової освіти досягли високого рівня, то в експериментальній групі цей показник становить 45 %, що майже удвічі більше. Варто зазначити, що кількість здобувачів із середнім рівнем сформованості знань і вмінь в обох групах є однаковою – по 40 %. Проте значно відрізняються показники частково сформованого рівня: у контрольній групі він сягає 30 %, тоді як в експериментальній лише 10 %. Ще більш показовою є ситуація з тими, хто має недостатньо сформовані знання: у контрольній групі таких 10 %, у той час як в експериментальній – удвічі менше, лише 5 %.

Таблиця 2.6

Рівні сформованості емоційно-ціннісного компонента (контрольний етап)

Рівень сформованості	Контрольна група (20	Експериментальна
----------------------	----------------------	------------------

	учнів)	група (20 учнів)
Сформований (9–12 б.)	15 % (3 учні)	35 % (7 учнів)
Середньо сформований (6–8 б.)	45 % (9 учнів)	45 % (9 учнів)
Частково сформований (3–5 б.)	30 % (6 учнів)	15 % (3 учні)
Недостатньо сформований (0–2 б.)	10 % (2 учні)	5 % (1 учень)

Щоб наочно відобразити результати контрольного етапу, подамо рівні сформованості емоційно-ціннісного компонента здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп у вигляді діаграми (рис. 2.5).

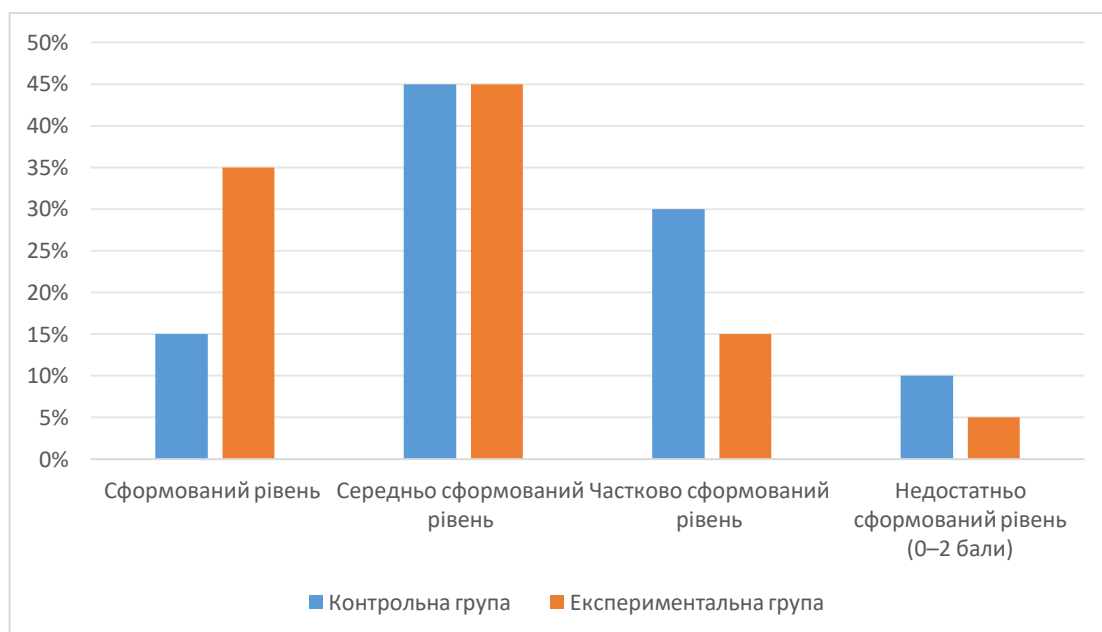


Рис. 2.5. Рівні сформованості емоційно-ціннісного компонента у здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп (у %) (контрольний етап)

Аналіз результатів контрольного етапу показав, що рівень сформованості емоційно-ціннісного компонента значно відрізняється між контрольної та експериментальною групами. У контрольній групі високого рівня досягли лише 15 % здобувачів початкової освіти, тоді як в експериментальній групі цей показник

становить 35 %, що більш ніж удвічі перевищує результат контрольної. Водночас кількість здобувачів із середнім рівнем сформованості однакова в обох групах – по 45 %.

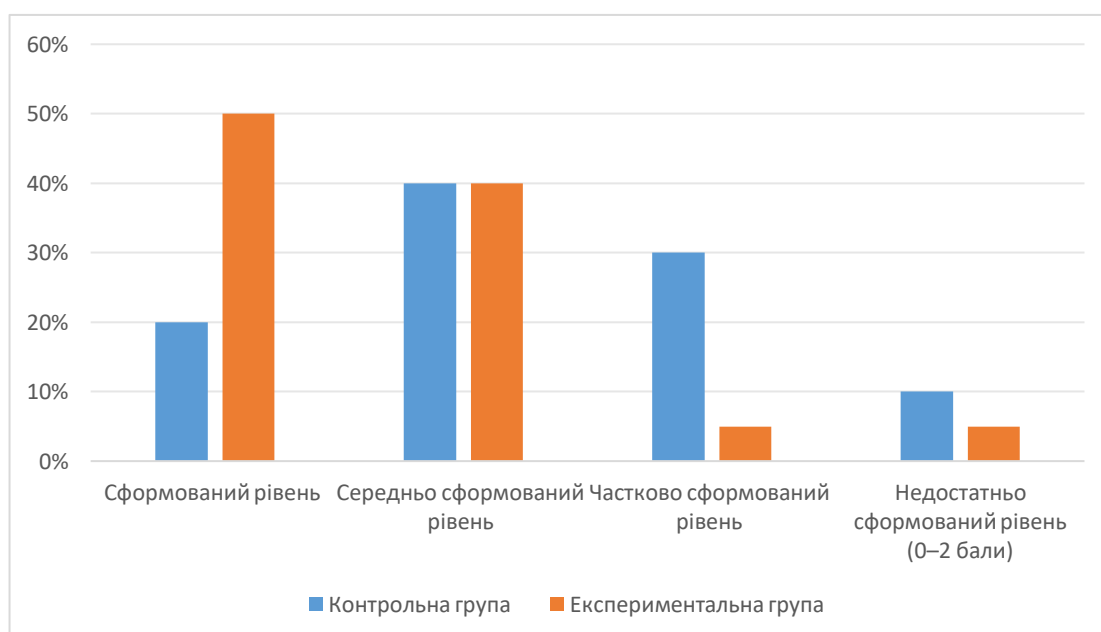
Важливо підкреслити, що у контрольній групі значно більше здобувачів із частково сформованим рівнем – 30 %, тоді як в експериментальній лише 15 %. Подібна тенденція спостерігається і щодо недостатнього рівня: у контрольній групі цей показник сягає 10 %, тоді як в експериментальній він удвічі нижчий – лише 5 %.

Таблиця 2.7

Рівні сформованості поведінкового компонента (контрольний етап)

Рівень сформованості	Контрольна група (20 учнів)	Експериментальна група (20 учнів)
Сформований (9–12 б.)	20 % (4 учні)	50 % (10 учнів)
Середньо сформований (6–8 б.)	40 % (8 учнів)	40 % (8 учнів)
Частково сформований (3–5 б.)	30 % (6 учнів)	5 % (1 учень)
Недостатньо сформований (0–2 б.)	10 % (2 учні)	5 % (1 учень)

Для кращої візуалізації результатів контрольного етапу подамо рівні сформованості поведінкового компонента в здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп у вигляді діаграми (рис. 2.6).



**Рис. 2.6. Рівні сформованості поведінкового компонента в здобувачів початкової освіти контрольної та експериментальної груп (у %)
(контрольний етап)**

Аналіз результатів контрольного етапу показав суттєві відмінності у рівні сформованості поведінкового компонента між здобувачами початкової освіти контрольної та експериментальної груп. У контрольній групі сформованого рівня досягли лише 20 % здобувачів, тоді як в експериментальній групі цей показник становить 50 %, що свідчить про значне зростання рівня сформованості.

Водночас кількість здобувачів із середньо сформованим рівнем однакова в обох групах – по 40 %, що демонструє збереження стабільних результатів на цьому рівні. Варто відзначити, що у контрольній групі 30 % здобувачів перебувають на частково сформованому рівні, тоді як в експериментальній групі цей показник знизився до 5 %. Аналогічна тенденція спостерігається й на недостатньо сформованому рівні: у контрольній групі він сягає 10 %, тоді як в експериментальній становить лише 5 %.

З метою визначення результативності педагогічного впливу ігрових технологій здійснено порівняльний аналіз рівнів сформованості основних компонентів здоров'язбережувальної компетентності здобувачів початкової освіти експериментальної групи на констатувальному та контрольному етапах експерименту (Таблиця 2.8.).

Таблиця 2.8.

Порівняння рівнів сформованості компонентів у здобувачів початкової освіти експериментальної групи

Компонент / Рівень	Констатувальний етап	Контрольний етап	Динаміка
Когнітивний			
Сформований	25 % (5 учнів)	45 % (9 учнів)	+20 %
Середньо сформований	45 % (9 учнів)	40 % (8 учнів)	–5 %
Частково сформований	25 % (5 учнів)	10 % (2 учні)	–15 %

Недостатньо сформований	5 % (1 учень)	5 % (1 учень)	0 %
Емоційно-ціннісний			
Сформований	25 % (5 учнів)	35 % (7 учнів)	+10 %
Середньо сформований	50 % (10 учнів)	45 % (9 учнів)	-5 %
Частково сформований	20 % (4 учні)	15 % (3 учні)	-5 %
Недостатньо сформований	5 % (1 учень)	5 % (1 учень)	0 %
Поведінковий			
Сформований	30 % (6 учнів)	50 % (10 учнів)	+20 %
Середньо сформований	45 % (9 учнів)	40 % (8 учнів)	-5 %
Частково сформований	20 % (4 учні)	5 % (1 учень)	-15 %
Недостатньо сформований	5 % (1 учень)	5 % (1 учень)	0 %

Найбільше зростання відбулося за рахунок здобувачів початкової освіти з сформованим рівнем: +20 % у когнітивному та поведінковому компонентах, +10 % – у емоційно-ціннісному. Зменшилася кількість дітей із частково сформованим рівнем: -15 % у когнітивному та поведінковому, -5 % у емоційно-ціннісному компоненті. Недостатній рівень залишився незмінним (5 %) у всіх трьох компонентах.

Разом з тим слід враховувати, що дослідження має певні обмеження, зокрема невелику вибірку (по 20 здобувачів початкової освіти у кожній групі), можливі викривлення через ефект соціально бажаних відповідей та відсутність повної рандомізації вибірки, що може впливати на валідність результатів. Попри це, отримані дані переконливо демонструють потенціал ігрових технологій у формуванні здорового способу життя в молодших школярів. Доцільним є подальше розширення програми, проведення повторних контрольних зрізів через кілька місяців для перевірки стійкості результатів, а також застосування статистичних методів для підтвердження значущості отриманих змін.

Висновки до другого розділу

У ході дослідження обґрунтовано педагогічний потенціал ігрових технологій у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у початковій школі. Встановлено, що систематичне використання ігор забезпечує поєднання навчальної, виховної та розвивальної частин освітнього процесу, сприяє формуванню ключових компетентностей, розвитку пізнавальної активності та комунікативних умінь молодших школярів. Доведено, що ігрова діяльність є дієвим засобом формування позитивної мотивації до здорового способу життя, сприяє розвитку культури здоров'я та вихованню відповідального ставлення до власного добробуту.

Експериментальне дослідження з формування основ здорового способу життя учнів 2 класу проходило у три етапи: констатувальний (визначення початкового рівня знань і навичок), формувальний (цілеспрямована робота з використанням ігрових технологій у курсі «Я досліджую світ») та контрольний (оцінка динаміки змін).

На констатувальному етапі встановлено, що більшість другокласників контрольної та експериментальної груп (по 20 учнів) мали середньо сформований рівень знань, цінностей і навичок здорового способу життя. Водночас в експериментальній групі було більше учнів із високим рівнем (25–30 % проти 15–20 % у контрольній) та менше з низьким (5 % проти 10 %). Після впровадження ігрових технологій у когнітивному компоненті сформований рівень зріс із 25 % до 45 %, в емоційно-ціннісному – з 25 % до 35 %, у поведінковому – з 30 % до 50 %, тоді як у контрольній групі істотних змін не відбулося.

Результати засвідчили, що застосування інтерактивних ігрових методів значно підвищило рівень когнітивних знань, ціннісного ставлення та практичних навичок школярів щодо здорового способу життя. У порівнянні з традиційним навчанням, запропонована методика виявилася дієвою, що підтверджує доцільність упровадження ігрових технологій у початковій школі.

ВИСНОВКИ

У дослідженні розглянуто теоретичні та практичні аспекти проблеми «Формування здорового способу життя в учнів 2 класу під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» із використанням ігрових технологій навчання». Було проведено теоретичне обґрунтування проблеми, розроблено та апробовано експериментальну частину, що дало змогу перевірити продуктивність запропонованих педагогічних підходів.

На основі проведеного аналізу сформульовано такі висновки:

1. Визначено сутність ключових понять дослідження. Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «формування здорового способу життя» перебувають у тісному взаємозв'язку за змістом і структурними компонентами. Дотримання здорового способу життя є визначальним чинником у процесі збереження та зміцнення здоров'я, а також розвитку культури здоров'я здобувачів початкової освіти. У межах початкової школи воно розглядається як система знань, умінь та навичок, що забезпечують гармонійний розвиток дитини, її працездатність та здатність до активної самореалізації.

2. Обґрунтовано необхідність формування здоров'язбережувального середовища в початковій школі як цілісного та багаторівневого процесу, що поєднує організаційні, психолого-педагогічні й медико-гігієнічні чинники. Його дієвість визначається не лише наявністю ресурсів чи методичних розробок, а передусім створенням умов для гармонійного поєднання навчання й турботи про фізичне та психічне благополуччя дитини. Установлено, що результативність формування здорового способу життя в здобувачів початкової освіти значною мірою залежить від взаємодії педагогів, батьків і самих дітей. Така співпраця сприяє формуванню стійких мотиваційних орієнтирів на збереження здоров'я та забезпечує виховання покоління, здатного свідомо піклуватися про власний добробут і добробут суспільства в цілому.

3. З'ясовано, що ігрові технології є ефективним засобом формування здорового способу життя в учнів початкової школи. Вони сприяють не лише засвоєнню знань, а й розвитку когнітивних, емоційно-ціннісних та поведінкових компонентів здоров'язберезувальної компетентності. Доведено, що гра забезпечує поєднання навчальних, виховних і оздоровчих функцій: стимулює фізичну активність, формує гігієнічні та соціально-комунікативні навички, знижує рівень тривожності, підвищує мотивацію до навчання. Використання настільних, рухливих, рольових і цифрових ігор, а також системи заохочень і фізкультхвилинок створює умови для гармонійного розвитку особистості, враховуючи індивідуальні та вікові особливості дітей. Узагальнюючи, можна стверджувати, що ігрові технології виступають необхідним педагогічним інструментом для виховання в молодших школярів свідомого ставлення до здоров'я, формування корисних звичок і підготовки до активного та відповідального життя.

4. Проаналізовано специфіку використання ігрових технологій у межах інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у початковій школі. Розкрито їхній потенціал як дієвого дидактичного інструменту, що поєднує навчальну, виховну й розвивальну функції. Обґрунтовано педагогічну цінність ігор для формування ключових і предметних компетентностей, розвитку критичного й креативного мислення, комунікативної культури та соціальної адаптивності учнів. Показано, що ігрова діяльність сприяє не лише дієвому засвоєнню навчального матеріалу, а й формуванню позитивних особистісних рис, ціннісних орієнтацій і стійкої мотивації до здорового способу життя. Представлені приклади ігор підтверджують, що системне й методично обґрунтоване впровадження ігрових технологій у курс «Я досліджую світ» забезпечує високий рівень навчальних досягнень, інтеграцію знань з різних освітніх галузей та виховання культури здоров'я в молодших школярів.

5. Експериментальне дослідження підтвердило, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування основ здорового способу життя, оскільки саме в цей час відбувається активний розвиток пізнавальних інтересів, ціннісних

орієнтацій та соціальних навичок. У ході експерименту було реалізовано три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний. На констатувальному етапі визначено початковий рівень сформованості знань і навичок за когнітивним, емоційно-ціннісним і поведінковим критеріями. Формувальний етап передбачав упровадження системи педагогічних впливів із використанням ігрових технологій, інтерактивних завдань, квестів, цифрових додатків і фізкультхвилинок, що забезпечило інтеграцію знань із практичною діяльністю та сприяло формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. На контрольному етапі було проведено повторне анкетування та порівняльний аналіз результатів, які засвідчили істотні позитивні зміни в експериментальній групі на відміну від контрольної.

6. Констатувальний етап показав, що більшість другокласників як у контрольній, так і в експериментальній групах (по 20 учнів) мали середньо сформований рівень знань, цінностей і навичок здорового способу життя, при цьому в експериментальній групі відсоток сформованих був дещо вищим (25–30 % проти 15–20 % у контрольній), а недостатньо сформованих – меншим (5 % проти 10 %). Після впровадження ігрових технологій у формувальний період результати контрольного зрізу засвідчили істотне зростання рівнів сформованості: у когнітивному компоненті частка учнів із високим рівнем зросла з 25 % до 45 %, в емоційно-ціннісному – з 25 % до 35 %, у поведінковому – з 30 % до 50 %. Водночас кількість школярів із частково сформованим рівнем зменшилася до 10–15 %, а з недостатньо сформованим – залишилася на рівні 5 %. У контрольній групі показники майже не змінилися. Це підтверджує продуктивність ігрових технологій як інструмента підвищення знань, формування ціннісних орієнтацій і здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахмут Н. Формування здорового способу життя та фізичний розвиток молодших школярів у Новій українській школі. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 3 (107). С. 346–359. URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/33.pdf> (дата звернення – 12.09. 2025 р.)
2. Барчі Б. В., Стегура Д. В. Особливості організації здоров'язбережувального освітнього середовища в початковій школі. *Modern research in science and education : proceedings of the 2nd International scientific and practical conference, October 12–14, 2023. Chicago : BoScience Publisher, 2023*. С. 215–220.
3. Батрун І. Педагогічна культура та цінності вчителя початкової школи НУШ. *Перспективи та інновації науки*. Київ, 2022. 3 (8). С. 48–55.
4. Бережна Т. І. Особливості організації здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу. *Здоров'я людини : теорія і практика*. 2017. Вип. 3. С. 170–177.
5. Бережняк М. Застосування ігрових технологій на уроках у початковій школі. *Науковий простір студента : пошуки і знахідки : матеріали ХІ Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції (29 березня 2024 року)*. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Ч. 2. С. 29–34.
6. Белкова Т. О. Здоров'язберігаючі технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*. 2023. Вип. 4. С. 235–239.
7. Бигар Г. Проблема формування здоров'язбережувального середовища початкової школи : основні чинники та програмно-цільове забезпечення. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 78, том 1, 2024. С. 263–269.
8. Бібік Н. Гра в навчанні молодших школярів : варіативність підходів до застосування. *Український педагогічний журнал*. 2023. № 3. С. 197–204. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrpj_2023_3_20 (дата звернення – 19.09. 2025 р.)

9. Бібік Н. М. Я досліджую світ : підруч. для 2 кл. закл. загал. серед. освіти (у 2-х ч.) : Ч. 1 / Н. М. Бібік, Г. П. Бондарчук. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 120 с.

10. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2015. 268 с.

11. Большакова І. О. Я досліджую світ : підруч. для 2 кл. закл. заг. серед. освіти (у 2-х частинах) : Ч. 1 / І. О. Большакова, М. С. Пристінська. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 96 с.

12. Вовченко І., Гедзюк Д., Каргіна А. Стан здоров'я школярів на Житомирщині. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021*: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 154–156.

13. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... доктора філософії: 011. Умань, 2020. 376 с.

14. Гавришко С. Г., Маріонда І. І., Мороз Ф. В. Проблема готовності майбутніх учителів до формування здорового способу життя молодших школярів. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія : Педагогіка та психологія. Мукачево, 2018. Вип. 2(8). С.80–83.

15. Галій А. І. Актуальні питання методики викладання дисципліни «Основи здоров'я» в загальноосвітній школі. *Європу єднає здорове майбутнє* : крос-форум в межах програми Президента України «Здорова Україна» : до 300-річчя від дня народження Г. С. Сковороди : зб. наук. пр. Харків : ХНПУ, 2022. С. 39–43.

16. Гільберг Т. Г. Навчально-методичний посібник. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1-2 класах закладу загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу. Київ : Генеза, 2019. 256 с.

17. Гільберг Т., Тарнавська С., Хитра З., Павич Н. Навчально-методичний посібник. Нова українська школа : методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 3-4 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу. Київ : Генеза, 2020. 240 с.

18. Гнатюк. О. В. Формування валеологічної культури учнів молодших класів в умовах нової української школи. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Львів, 2018. Вип. 14. С. 31–36.

19. Гордієнко О., Марущак О., Сидорчук Н. Збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів засобами рухових ігрових технологій. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Педагогічні науки. 2024. Вип. 3. С. 27–50.

20. Горобець І. А. Формування культури здоров'я молодших школярів в освітньому просторі. *Педагогічний альманах* : збірник наукових праць. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 37. С. 28–33.

21. Гусаренко І, Непорада І. Інтегрований курс «Я досліджую світ» як засіб формування установки на здоровий і безпечний спосіб життя молодших школярів. *Початкова освіта : сучасні перспективи розвитку* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Обласний коледж «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка» Полтавської обласної ради, 8 грудня 2023 року) / редактори-упорядники : О. Діброва, Л. Московець, К. Сірик. Кременчук, 2023. С. 156–161.

22. Дзятківська Т. Ігрові технології навчання в початковій школі: особливості використання. *Магістерський науковий вісник*. 2015. №23. С. 141–146.

23. Дубяга С. М. Педагогічні технології в початковій школі. *Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напряму підготовки «Початкова освіта»*. Мелітополь : Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 160 с.

24. Качур Б. М. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2015. Вип. 35. С. 78–81.

25. Кондратюк С. М., Вертель А. В., Васько О. О., Данько Н. П. Комплексний підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (91), Issue : 227, 2020. May. P. 41–44.4.

26. Концепція Нової української школи. Схвалена колегією Міністерства освіти і науки України 27 жовтня 2016 року. URL: <https://bit.ly/3M0KMYL> (дата звернення – 21.09. 2025 р.)

27. Корець М., Шевченко В., Шевченко Ю. Педагогічні умови формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності засобами навчально-ігрових технологій. *Молодь і ринок*. № 10 (230). 2024. С. 29–34.5.

28. Корольчук Б. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 2 (146). 2022. С. 70–73.

29. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, вип. 55. С. 44–50.

30. Лаврентьєва О. О. Ергономічний підхід до організації освітнього здоров'язбережувального середовища. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі* : колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. С. 94–111.

31. Лалак Н., Фенчак Л. Ігрова діяльність здобувачів початкової освіти на уроках «Я досліджую світ». *Вісник науки та освіти*. 2023. Серпень. № 7(13). С. 609–618. URL: 10.52058/2786-6165-2023-7(13)-609-618.(дата звернення – 27.09. 2025 р.)

32. Миронюк І. С. Готуємо магістрів громадського здоров'я. *Сучасні медичні технології*. Запоріжжя : ДЗ «Запорізька медична академія післядипломної освіти МОЗ України». 2020. № 2 (45). С. 32–39.

33. Міхеєнко О. І., Мешко Г. М., Литвиненко В. А., Дяченко-Богун М. М. Формування культури здоров'я студентської молоді як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2019. № 4 (129). С. 47–54.

34. Міхеєнко О., Ковальова О., Жамардій В., Літвінов П. Діалектика здоров'я : психосоматичний аспект. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12. № 6. С. 66–72.

35. Новописьменний С. А. Інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах. *«Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді : реалії та перспективи»* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава: ПНПУ, 2017. С. 16–18.

36. Опалько Т. В. Дидактичні ігри на уроках математики в 1 класі : навчально-методичний посібник. Сарни, 2018. 28 с.

37. Ошурко А. О, Сосюк А. В. Використання ігрових форм навчання на уроках «Я досліджую світ». *The 9th International scientific and practical conference “European scientific congress” (October 2–4, 2023)*. Madrid : Barca Academy Publishing, 2023. С. 202–206.

38. Пилипчук О. С. Формування в учнів початкових класів основ здорового способу життя. *Майстерність комунікації у мистецькій і професійній освіті* : зб. наук. пр. 2020. С. 182–185.

39. Поліщук Н., Ільченко С. Формування здорового способу життя у молодших школярів на уроках фізичної культури. *Наука і техніка сьогодні*. Серії : право, економіка, педагогіка, техніка, фізико-математичні науки. №7(21) 2023. С. 424–433. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/4852/4878> (дата звернення – 12.09. 2025 р.)

40. Попелюк Н. О., Нечитайло Ю. М. Здоровий спосіб життя та фізична активність у профілактиці захворювань серця. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/6083-zdoroviy-sposib-zhittya-tafizichnaaktivnist-uprofilaktitsi-zahvoryuvan-sertsya> (дата звернення – 10.09. 2025 р.)

41. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. Офіційний вісник України. 2018. № 19. Ст. 637.

42. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. Офіційний вісник України. 2017. №1. Стор. 84. Ст. 22.

43. Рибак І. Ігрові технології сучасної початкової школи. Науково-методична робота. 2020. URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/96-osvitniy-protses-pochatkovoyi-shkoly-dosvid-problemy-perspektyvy-19-20-kvitnya-2020-roku/446-igrovi-tekhnologiji-suchasnoji-pochatkovoji-shkoli> (дата звернення – 12.09. 2025 р.)

44. Романова Н. А. Здоров'язберігаючі технології як засіб формування здорового способу життя учнів. *Педагогічне Криворіжжя* : педагогічний альманах. 2023. Вип. 9. С. 75–76.

45. Свірідова К. В. Проблема валеологічного виховання школярів у науково-педагогічному дискурсі. *The 3rd International scientific and practical conference "European congress of scientific discovery"* (March 3–5, 2025). Madrid : Barca Academy Publishing, 2025. С. 182–188.

46. Сіренко Н. Формування культури здоров'я та здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку. *Здоров'я як особистий, освітній і суспільний феномен* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції. 26 листопада 2020 р. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. С. 77–83.

47. Співак М. В. Державна політика здоров'язбереження : світовий досвід і Україна : монографія. Київ : Інститут держави і права ім. В. М. Корецького НАН України. Видавництво «Логос», 2016. 536 с.

48. Ставська І. Ю. Засоби формування навичок здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку в сімейному вихованні. *Science, innovations and education : problems and prospects*. CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. May 4-6, 2022. P. 378.

49. Сударик О.С. Сутність поняття «ігрові технології» та їх класифікація. Формування сучасної науки: методика та практика : матеріали I Міжнародної студентської наукової конференції (Т. 2), м. Кам'янець-Подільський, 29 жовтня, 2021 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа», 2021. С.91–94.

50. Сухопара І. Г., Турлай О. М. Ігрові технології проведення дистанційних уроків інтегрованого курсу «Я досліджую світ». *Наука і техніка сьогодні*. 2023. №13 (27). С. 656–668. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-13\(27\)-656-668](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-13(27)-656-668) (дата звернення – 25.09. 2025 р.)

51. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.

52. Тарасенко Н., Портянко М. Квест як засіб формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021* : збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 62–65.

53. Токар І. М. Особливості впровадження здоров'я збережувальних технологій у практику початкової школи. *Science, innovations and education : problems and prospects*. Publishing Group, Tokyo, Japan. February 9-11, 2022. P. 487.

54. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність : проблеми формування. Наукові записки ім. І. Ф. Кураса НАН України. Вип. 43. С. 369–379.

55. Фотинюк В. Г. Теоретичні основи вивчення поняття «здоров'я» та «здорового способу життя» як загальнолюдських цінностей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2021. Вип. 3(133). С. 128–131. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).26) (дата звернення – 12.09. 2025 р.)

56. Футорний С., Шкребтій Ю. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2016. 2. С. 54–57.

57. Хом'як О. А., Міськова Н. М., Максимчук Н. С. Особливості застосування ігрових технологій на уроках «Я досліджую світ» у початкових класах НУШ. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 11(17). С. 1206–1220. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-11\(17\)-1206-1220](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-11(17)-1206-1220) (дата звернення – 08.09. 2025 р.)

58. Цимбалюк С. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2016. № 4 (36). С. 88–94.

59. Чекан К. В., Фенічка Л. М. До проблеми формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення*. Мукачево : Вид-во ДУ, 2018. С. 217–219.

60. Шевчук К. Д. Методика навчання природничої освітньої галузі. Методичні рекомендації. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2021. 52 с.

61. Я досліджую світ : підручник інтегрованого курсу для 2 класу закладів загальної середньої освіти (у 2 частинах) / О. В. Волощенко, О. П. Козак, Г. С. Остапенко. Київ : Світич, 2024.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для виявлення рівня сформованості когнітивного компоненту здорового способу життя другокласників

Інструкція для учня. Уважно ознайомся з твердженнями й обери той варіант відповіді, який найбільше відповідає твоїй думці.

1. Що для тебе означає здоров'я?

- гарне самопочуття;
- фізичне, психічне та соціальне благополуччя;
- відсутність хвороб.

2. Яку з виховних годин ти допоміг би підготувати?

- «Корисні звички – запорука здоров'я»;
- «Природа і людина: як зберегти довкілля»;
- «Моя Батьківщина – Україна».

3. Про стан мого здоров'я свідчать (можна обрати кілька варіантів):

- робота організму;
- стиль спілкування з друзями;
- звички;
- спосіб життя;
- думки.

4. Чи потрібно людині займатися фізичною культурою?

- так, лише у період росту;
- так, постійно;
- достатньо уроків фізкультури;
- у цьому немає потреби.

5. Для чого, на твою думку, людина їсть?

- щоб вижити;
- щоб отримати поживні речовини;
- щоб отримати поживні речовини та енергію;
- щоб відчутти смак їжі.

6. Чи пов'язані рухова активність та здоров'я людини?

- так;
- ні.

7. Чи може навчання у певних умовах зашкодити здоров'ю учня?

- так;
- ні.

8. Чи може використання мобільного телефону шкодити організму людини?

- так;
- ні, це вигадки.

9. Чи впливає вживання лайливих слів на здоров'я?

- так, шкодить;
- інколи має негативний вплив;
- шкоди немає, це лише звичка.

10. Від чого найбільше залежить здоров'я людини? (обери один варіант)

- від рівня медичного обслуговування;
- від стану довкілля;
- від професії;
- від способу життя;
- від долі.

11. Як ти оціниш власне здоров'я?

- погане;
- задовільне;
- добре;
- відмінне.

12. Як часто ти користуєшся ліками?

- більше 4 разів на рік;
- 3–4 рази на рік;
- 1–2 рази на рік;
- майже не хворію й не вживаю ліків.

Обробка результатів

Ця анкета спрямована на оцінку знань і уявлень молодших школярів про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Ключ до аналізу відповідей (для запитань 1–10):

Запитання 1 – правильна відповідь: варіант 2.

Запитання 2 – варіант 1.

Запитання 3 – мають бути позначені всі варіанти.

Запитання 4 – варіант 2.

Запитання 5 – варіант 3.

Запитання 6 – правильна відповідь: «ні, не згоден».

Запитання 7 – варіант «так».

Запитання 8 – варіант «так».

Запитання 9 – варіант «так».

Запитання 10 – правильна відповідь: «спосіб життя людини».

Інтерпретація результатів:

9–12 правильних відповідей – сформований;

6–8 – середньо сформований;

3–5 – частково сформований;

0–2 – недостатньо сформований.

Додаток Б

Анкета для визначення рівня сформованості емоційно-ціннісного компонента здорового способу життя учнів початкових класів

Інструкція. Уважно прочитай кожне твердження та обери варіант відповіді, який найбільше відповідає твоїй думці.

1. У моєму житті здоров'я займає:

- дуже важливе місце;
- важливе місце;
- не має особливого значення.

2. Серед життєвих цінностей я віддав(ла) б перевагу:

- коханню;
- здоров'ю;
- матеріальному достатку;
- свободі.

3. На твою думку, здоров'я людині потрібне для (можна обрати кілька варіантів):

- довгого і щасливого життя;
- можливості працювати улюбленим фахом;
- заробляння грошей;
- гарного зовнішнього вигляду;
- створення сім'ї та виховання дітей.

4. Я вважаю, що хвороби – це випадковість, і їх неможливо уникнути:

- згоден;
- не згоден;
- важко відповісти.

5. Ведення здорового способу життя може бути ефективнішим, ніж ліки та лікування:

- згоден;
- не згоден;
- важко відповісти.

6. Я згадую про власне здоров'я:

- тільки коли хворію;
- коли роблю щось шкідливе;
- майже щодня;
- вважаю, що про це думати не потрібно.

7. Для мене здоровий спосіб життя є:

- важливим;
- другорядним;
- питанням, над яким не замислююся.

8. Я завжди можу уникнути застуди, якщо вдягнуся відповідно до погоди:

- згоден;
- не згоден;
- важко відповісти.

9. Моє ставлення до фізичної культури та спорту:

- вони мені нецікаві;
- займаюся лише за примусом;
- хотів(ла) би тренуватися у спортивній секції;
- із задоволенням займаюся у спортивній секції.

10. Харчування для мене:

- це лише спосіб втамувати голод;
- я намагаюся харчуватися правильно, але не завжди виходить;
- здорове харчування – важлива частина мого життя.

11. Коли хтось із моїх друзів чи рідних хворіє, я:

- байдужий(а), це мене не стосується;
- можу поцікавитися, але не завжди;
- переживаю і намагаюся допомогти.

12. У майбутньому я хочу бути:

- сильною та здоровою людиною;
- людиною, якій вистачає грошей і успіху;
- не замислювався(лася) про це.

Ключ до анкети:

Запитання 1 – варіант 1

Запитання 2 – варіант 2

Запитання 3 – мають бути відмічені всі варіанти

Запитання 4 – варіант 2

Запитання 5 – варіант 1

Запитання 6 – варіант 3

Запитання 7 – варіант 1

Запитання 8 – варіант 1

Запитання 9 – варіант 4

Запитання 10 – варіант 3

Запитання 11 – варіант 3

Запитання 12 – варіант 1

Інтерпретація результатів:

9–12 правильних відповідей – сформований;

6–8 – середньо сформований;

3–5 – частково сформований;

0–2 – недостатньо сформований.

Додаток В

**Анкета для оцінювання рівня сформованості поведінкових навичок
здорового способу життя серед учнів початкових класів**

Інструкція для учня. Уважно ознайомся з твердженнями та вибери той варіант відповіді, який найбільше відповідає твоїй думці.

1. Як часто ти дбаєш про власне здоров'я?

- майже ніколи;
- іноді, здебільшого коли погано себе почуваю;
- завжди намагаюся дбати про здоров'я.

2. Чи вважаєш ти, що твій спосіб життя впливає на виникнення хвороб?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

3. Чи допомагає твоя поведінка зберігати здоров'я?

- так;
- не замислювався над цим;
- іноді так, іноді ні.

4. Як часто ти вживаєш чіпси або солодкі газовані напої?

- часто;
- зрідка;
- взагалі не вживаю.

5. Чи вдалося тобі позбутися хоча б однієї шкідливої звички?

- так;
- ні;
- намагаюся.

6. Чим ти зазвичай займаєшся у вільний час?

- відвідую спортивні заняття;
- займаюся у гуртках чи хобі;
- організовую дозвілля самостійно.

7. Як ти поводишся у ситуаціях, що можуть зашкодити здоров'ю?

- завжди думаю про можливі наслідки;
- намагаюся уникати таких дій;
- спочатку роблю, а потім думаю;

роблю те, що хочу, не зважаючи на здоров'я.

8. Чи робиш ти ранкову зарядку?

- так, щодня;
- ні;
- іноді.

9. Чи буває, що ти вживаєш газовані, енергетичні або слабоалкогольні напої (навіть у свята)?

- так;
- ні.

10. Чи трапляється, що ти їси багато солодоців?

- так;
- ні.

11. Як часто ти чистиш зуби?

- двічі на день;
- лише вранці;
- не приділяю цьому особливої уваги.

12. Як ти оцінюєш свій спосіб життя?

- цілком задоволений;
- ні;
- намагаюся його змінити й контролювати свої дії.

Ключ до відповідей

Запитання 1 – 3

Запитання 2 – 2

Запитання 3 – 1

Запитання 4 – 3

Запитання 5 – 1

Запитання 6 – 1 або 2

Запитання 7 – 1

Запитання 8 – 1

Запитання 9 – 2

Запитання 10 – 2

Запитання 11 – 1

Запитання 12 – 3

Інтерпретація результатів:

9–12 правильних відповідей – сформований;

6–8 – середньо сформований;
3–5 – частково сформований;
0–2 – недостатньо сформований.