



GENERAL SECONDARY EDUCATION ЗАГАЛЬНА СЕРЕДНЯ ОСВІТА

UDC 378.02+368.136:370

DOI 10.35433/pedagogy.3(118).2024.3

PRESERVING AND STRENGTHENING THE HELTH OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF MOTOR GAME TECHNOLOGIES

N. H. Sydoruk*, O. A. Hordienko, O.A. Marushchak*****

The article deals with the problem of preserving and strengthening the health of younger schoolchildren based on current legal framework (Laws of Ukraine "On Physical Culture and Sports", "On the Public Health System", the National Doctrine for the Development of Education and Physical Culture and Sports, Basic Guidelines education of students of grades 1-11 of general educational institutions). The special importance of the problem under discussion is emphasized in regard to the specific features of the selected age group, since it is during this period of life that the foundations of a culture of health and a healthy lifestyle are laid, including the formation of the understanding of the value of health, as well as development of the skills and abilities aimed at preserving health are. The importance of all components of health (physical, social, spiritual, mental) for its strengthening and preservation is highlighted. Based on the research conducted, the authors conclude that the foundation for the full-fledged development of a junior high school student is their physical health. The basic factor in maintaining physical health is identified as follows: compliance with the regime of motor activity. In order to solve the task of preserving the health of primary school students in terms of increasing the level of their motor activity, it is proposed to create a single health-preserving space in educational institutions, which, according to the authors, ensures the development of the individual taking into account their physiological and intellectual peculiarities, the level of satisfaction of their needs and availability of the opportunities for systematic use of motor game technologies. The characteristics of motor game technologies as a means of implementing health-preserving processes are presented. Motion-based game technologies, which are actively used by elementary school teachers to preserve and strengthen the health of students in accordance with the objectives of health-preserving doctrine within the components of the health-preserving space of the

* Doctor of Sciences (Pedagogy), Professor
(Zhytomyr Ivan Franko State University)
sydorukng@ukr.net
ORCID: 0000-0003-2824-1562

** Candidate of Pedagogical Sciences (PhD in Pedagogy), Docent
(Zhytomyr Ivan Franko State University)
YELENA_G@i.ua
ORCID: 0000-0003-3384-3656

*** Candidate of Pedagogical Sciences (PhD in Pedagogy), Senior Lecturer
(Zhytomyr Ivan Franko State University)
oleksandramarushchak@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5010-9667

elementary school are systematized. Examples of the use of motor game technologies used to improve the health of younger schoolchildren are given. A conclusion was made about the perspective of using theoretical and practice-oriented experimental data for the development and implementation of the educational component "Organization of a health-preserving environment in primary school" in the process of professional and pedagogical training of future primary school teachers, which contains two modules: "Organization and methods of conducting physical culture and health activities in the routine of a junior high school student" and "Organization of extracurricular health activities of elementary school students", which take into account the developed theoretical and practical provisions.

Keywords: health, health promotion, health preservation, health-saving space, younger schoolchildren, motor game technologies.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХОВИХ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Н. Г. Сидорчук, О. А. Гордієнко, О. А. Марущак

У статті актуалізовано проблему збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів з опорою на ряд державних документів (Закони України "Про фізичну культуру і спорт", "Про систему громадського здоров'я", Національна доктрина розвитку освіти та фізичної культури і спорту, Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів). Наголошено на особливому значенні актуалізованої проблеми для дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цей період життя закладаються основи культури здоров'я, здорового способу життя, формується розуміння цінності здоров'я, відбувається оволодіння уміннями та навичками збереження здоров'я. Підкреслено значення всіх складових здоров'я (фізичної, соціальної, духовної, психічної) для його зміцнення та збереження. Сформульовано висновок про те, що підґрунтям повноцінного розвитку молодшого школяра є його фізичне здоров'я. Базовим чинником підтримки фізичного здоров'я визначено дотримання режиму рухової активності. Для розв'язання завдання здоров'язбереження учнів початкової школи у площині підвищення рівня їх рухової активності запропоновано створення у закладах освіти єдиного здоров'язбережувального простору, що, на думку авторів, забезпечує розвиток особистості з урахуванням її фізіологічних та інтелектуальних особливостей, задоволення її потреб, можливостей шляхом системного використання рухових ігрових технологій. Представлено характеристику рухових ігрових технологій як засобу реалізації оздоровчих процесів. Систематизовано рухові ігрові технології, що активно використовуються педагогами-практиками початкової школи для збереження та зміцнення здоров'я учнів згідно із завданнями оздоровлення у межах компонентів здоров'язбережувального простору початкової школи. Наведено приклади використання рухових ігрових технологій, що використовуються для оздоровлення молодших школярів. Зроблено висновок про перспективність використання теоретичних та практикоорієнтованих висновків для розробки та впровадження у процес професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів початкових класів освітньої компоненти "Організація здоров'язбережувального середовища в початковій школі". Вона має змістові модулі "Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня молодшого школяра" та "Організація позаурочної здоров'язбережувальної діяльності учнів початкової школи", у яких і враховано напрацьовані теоретичні та практичні положення.

Ключові слова: здоров'я, зміцнення здоров'я, збереження здоров'я, здоров'язбережувальний простір, молодші школярі, рухові ігрові технології.

Introduction of the issue. The development of the education system of Ukraine priorities ensuring the appropriate level of children's health and determines the need to reroute the necessary resources to accomplish this

Постановка проблеми. Розбудова системи освіти України пріоритетними напрямами роботи для всіх її ланок визначає необхідність забезпечення належного рівня здоров'я дітей. Особливого значення в умовах

endeavor. This issue becomes especially relevant for the primary school children in the context of the reform of the educational sector, which is stated in the Laws of Ukraine "On Physical Culture and Sports", "On the Public Health System", the National Doctrine of the Development of Education and Physical Culture and Sports, the Basic Guidelines for the Education of Students of Grades 1-11 of General Education educational institutions. Moreover, during this period of life the foundations of a culture of health care and a healthy lifestyle are laid, as well as the understanding of the value of health is formed and health care skills and abilities are mastered.

The study of the practice of the work of the primary level of education allowed us to claim that the state of somatic health of primary school students, their mental and social well-being is deteriorating due to a complex of objective (military operations on the territory of Ukraine, environmental problems, economic instability, etc.) and subjective (low level of motor activity, excessive obsession with gadgets, etc.) factors. Thus, the primary school faces the challenge of studying and developing the problem of protecting the health of its students, ensuring the conditions for its preservation as one of the main sources of their full life.

Current state of the issue. The significance of the phenomenon of health is reflected in the classical scientific heritage (Hippocrates, Democritus, Heraclitus, Plato, Aristotle, Galen, Quintilian, J.A. Comenius, J. Locke, J.-J. Rousseau, K. Helvetsii, A. Disterweg, M. Pirogov, K. Ushynskiy, V. Bekhterev, P. Lesgaft, V. Sukhomlynskiy), as well as in the works of foreign scientists (E. Aronson, S. Jackson, K. Maslach, B. Perlman, A. Pines, J. Freudenberg, E. Hartman et al.). Also, the problem under discussion becomes the center of the research conducted by the domestic scholars (M. Amosov, G. Apanasenko, V. Boyko, T. Boychenko, V. Butenko, G. Grigorenko, L. Ishchenko, O. Polishchuk, etc.).

The issue of improving the health of children of primary school age is

реформування освітньої галузі, про що йдеться у Законах України "Про фізичну культуру і спорт", "Про систему громадського здоров'я", Національній доктрині розвитку освіти та фізичної культури і спорту, Основних орієнтирах виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, актуалізована проблема набуває для дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цей період життя закладаються основи культури здоров'язбереження, здорового способу життя, формується розуміння цінності здоров'я, відбувається оволодіння уміннями та навичками збереження здоров'я.

Вивчення практики роботи початкової ланки освіти дало підстави стверджувати, що стан соматичного здоров'я учнів початкової школи, їх психічного та соціального благополуччя погіршується через комплекс об'єктивних (військові дії на території України, екологічні проблеми, економічна нестабільність та ін.) та суб'єктивних (низький рівень рухової активності, надмірне захоплення гаджетами та ін.) чинників. Саме тому перед початковою школою постає завдання вивчення і розробки проблеми охорони і збереження здоров'я учнів, забезпечення умов збереження здоров'я дітей як одного з основних джерел їх повноцінного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значущість феномену здоров'я відображена як у класичній спадщині (Гіппократ, Демокріт, Геракліт, Платон, Аристотель, Гален, Квінтіліан, Я. А. Коменський, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, К. Гельвецій, А. Дістервег, М. Пирогов, К. Ушинський, В. Бехтерев, П. Лєсгафт, В. Сухомлинський), зарубіжній науці (Е. Аронсон, С. Джексон, К. Маслач, Б. Перлман, А. Пінес, Дж. Фрейдєнберг, Е. Хартман та ін.), так і у дослідженнях вітчизняної наукової думки (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Бойко, Т. Бойченко, В. Бутенко, Г. Григоренко, Л. Іщенко, О. Поліщук та ін.).

Питання зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку

considered in the context of enhancing the level of their physical education (E. Vilchkovskiy, N. Denisenko). Psychologists (V. Ananiev, L. Gereshchenko, E. Golovakh, S. Maksimenko) are actively investigating these issues in the context of the tangential problems study. Methodical aspects of valeological education of children are revealed in the works of N. Bibyk, O. Boginich, O. Vashchenko, M. Honcharenko, O. Dubogai, K. Krutiy, O. Maksimova, N. Oliynyk, N. Pakhalchuk, O. Savchenko.

However, as the analysis of scientific-pedagogical and methodical sources shows, the problem of using game material to improve the health of elementary school students in the context of a complex of modern risks for their life and wellbeing requires a certain update, improvement and systematization in accordance with the needs of practicing teachers. It is obvious that the solution to this problem is of certain scientific-theoretical and applied interest as a basis for health care of younger schoolchildren.

The goal of strengthening the health of the individual implies preservation of all its components: **physical** (harmonious interaction of all organs and systems, their dynamic balance with the environment [12: 10]), **social** (the ability of the child to contact peers and adults in various life situations [1: 14]), **spiritual** (manifestation of moral and volitional traits of character in matters aimed at creation; belief in high moral values (goodness, love); responsibility to other people, as well as high degree of self-awareness [12: 11]), **mental** (ways of harmonizing a person, their desires, ambitions, abilities, ideals, feelings and consciousness [11: 4]). At the same time, scientists emphasize that the basis of a person's full life is their physical health.

Thus, **aim of the research** is to reveal the potential of movement game technologies based on a theoretical and practical analysis of the basic characteristics of the health care problem in the paradigm of renewing approaches to preserving and strengthening the physical health of younger schoolchildren

розглядаються в контексті підвищення рівня виховання фізичної культури дітей (Е. Вільчковський, Н. Денисенко). Вивченням дотичних проблем активно займаються психологи (В. Ананьєв, Л. Герещенко, Є. Головах, С. Максименко). Методичні аспекти валеологічної освіти дітей розкрито у працях Н. Бібік, О. Богініч, О. Ващенко, М. Гончаренко, О. Дубогай, К. Крутій, О. Максимової, Н. Олійник, Н. Пахальчук, О. Савченко.

Однак, як показує аналіз науково-педагогічних та методичних джерел, проблема використання ігрового матеріалу для реалізації оздоровлення учнів початкової школи на тлі комплексу сучасних ризиків для їх здоров'я потребує певного оновлення, удосконалення та систематизації відповідно до потреб педагогів-практиків. Очевидно, що розв'язання цього питання викликає певний науково-теоретичний та прикладний інтерес як підґрунтя здоров'язбереження молодших школярів.

Ставлячи за мету зміцнення здоров'я особистості, акцентують увагу на збереженні всіх його складових: *фізичної* ("гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна зрівноваженість із середовищем" [12: 10]), *соціальної* ("здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях" [1: 14]), *духовної* ("прояв морально-вольових рис характеру у справах, спрямованих на творення; віра у високі моральні цінності (добро, любов); відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість" [12: 11]), *психічної* ("шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість" [11: 4]).

Разом із тим, науковці наголошують, що підґрунтям повноцінного життя людини є його фізичне здоров'я. Відповідно, **мета статті** – на основі теоретичного та практичного аналізу базових характеристик проблеми здоров'язбереження розкрити потенціал рухових ігрових технологій у контексті оновлення підходів до збереження та

in the context of modern societal challenges; to propose mechanisms for their use by practicing teachers.

Results and discussion. The most valuable quality of a person's life is their health, which is positioned in the scientific field as a *multifaceted, complex worldview concept*. Relying on the conclusions of O. Mikheyenko, we consider health as a state of complete social, psychological, physical and spiritual well-being of a person, complete coordination in the functioning of all their organs and systems, which generally ensures the satisfaction of life needs, maintenance of the level of vital energy, work capacity, inspiration, satisfaction and, in overall, harmonious development of personality [12: 225].

According to the National Doctrine of Education Development in Ukraine, teachers and parents face a priority task of *teaching a person to take responsibility for their own health and the health of others or to protect the health of the nation* [13]. Within the scope of scientific research, we consider it as a purposeful, conscious, motivated activity of a person to preserve his physical, mental, spiritual and social health as a valuable basis for self-realization [8: 5-6].

As a rule, a number of basic factors influencing the strengthening of children's health are distinguished: 1) the example of parents; 2) valeological knowledge; 3) compliance with hygiene requirements; 4) observance of the daily regime; 5) healthy nutrition; 6) compliance with the mode of motor activity; 7) hardening; 8) mental comfort and psychological balance. Let's consider in more detail the features of a child's motor activity as a factor in preserving his physical health.

Referring to the conclusions of N. Zymivets, it should be emphasized that a properly organized movement regime has a positive effect on the formation of the child's skeleton. Thus, under the influence of physical exertion, the number of capillaries in the muscles increases, bones are strengthened, the level of hemoglobin and erythrocytes in the blood enhances, the work of the liver and heart improves, as well as the brain and

зміцнення фізичного здоров'я молодших школярів в умовах сучасних викликів суспільства; запропонувати механізми їх використання вчителями-практиками.

Виклад основного матеріалу. Найціннішою якістю життя людини є її здоров'я, що у науковій площині позиціонується як багатопланове, складне світоглядне поняття. Покликаючись на висновки О. Міхеєнка, здоров'я розглядаємо як стан повного соціального, психологічного, фізичного і духовного благополуччя людини, повну узгодженість у функціонуванні всіх її органів та систем, що у цілому забезпечує задоволення життєвих потреб, підтримку рівня життєвої енергії, працездатності, натхнення, задоволення та, у цілому, гармонійний розвиток особистості [12: 225].

Згідно з Національною доктриною розвитку освіти в Україні, перед педагогами та батьками постає пріоритетне завдання – навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих або *здоров'язбереження* нації [13], яке у межах наукового пошуку розглядаємо як цілеспрямовану, усвідомлену, мотивовану діяльність людини щодо збереження свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як ціннісної основи для самореалізації [8: 5-6].

Як правило, виділяють ряд базових чинників, що впливають на зміцнення здоров'я дітей: 1) приклад батьків; 2) валеологічні знання; 3) дотримання вимог гігієни; 4) дотримання режиму дня; 5) здорове харчування; 6) дотримання режиму рухової активності; 7) загартування; 8) душевний комфорт та психологічна рівновага. Розглянемо більш детально особливості *рухової активності дитини* як чинник збереження її фізичного здоров'я.

Покликаючись на висновки Н. Зимівець, варто наголосити, що правильно організований *руховий режим* позитивно впливає на формування скелету дитини, під впливом *фізичних навантажень* у

respiratory organs functionality. Regular physical activity provides prevention of hypodynamia [7: 143-144].

In general, the work of the musculoskeletal system is functionally closely related to the activity of the body's regulatory systems (nervous, endocrine), as well as systems that provide its plastic and energy supply (cardiovascular, respiratory, digestive system). Therefore, sufficient motor activity is a necessary condition for maintaining a healthy state of internal organs and the body as a whole.

Along with the fact that, as shown by the pilot survey of primary school teachers of the Zhytomyr region, conducted during 2022-2024, and the analysis of the curricula of the primary level of general secondary education institutions, the static load of students in the school is almost 72% of the total teaching time, which leads to hypodynamia, violations of the mechanisms of self-regulation of blood circulation, activity of the nervous and cardiovascular systems. As a practicing teacher, M. Duba emphasizes that the motor activity of students of the 1st and 2nd grades decreases by 50%, compared to the preschool period of life. Due to studying at desks, which often do not correspond to the height of half of the students, scoliosis is registered in 20% of students. Younger schoolchildren practically do not play any physical mobility inclined sports games, including going skiing or skating in the winter. Only 8.6% of children attend sport schools [16].

Analyzing the current state of motor activity of schoolchildren, T. Gamma, A. Hirak, I. Orel, I. Sydoruk and other researchers define motor game technologies as the effective means of ensuring students' motor activity.

Various aspects of the development and implementation of the physical game technologies in the educational process of HEIs and GSEIs were studied by A. Verbytskyi, M. Levin, O. Padalka, I. Podlasy and others, emphasizing their place and role in the promotion of physical health. Researchers note that the game is one of the types of human activity, and along with the educational

м'язях збільшується кількість капілярів, зміцнюються кістки, у крові зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів, покращується робота печінки, серця, головного мозку, органів дихання. Регулярні фізичні навантаження забезпечують попередження гіподинамії [7: 143-144].

У цілому робота опорно-рухового апарату функціонально тісно пов'язана з діяльністю регулювальних систем організму (нервової, ендокринної), а також систем, що здійснюють його пластичне та енергетичне забезпечення (серцево-судинна, дихальна, система травлення). Відтак, достатня рухова активність є необхідною умовою збереження здорового стану внутрішніх органів і організму у цілому.

Разом із тим, як показало пілотажне опитування вчителів початкових класів Житомирської області, проведене протягом 2022-2024 рр., та аналіз навчальних програм початкової ланки закладів загальної середньої освіти, у школі статичне навантаження учнів складає майже 72% від загального навчального часу, що як раз і призводить до гіподинамії, порушень механізмів саморегуляції кровообігу, діяльності нервової та серцево-судинної систем. Як педагог-практик, М. Дюба наголошує, що рухова активність учнів 1 та 2-х класів знижується на 50%, порівняно з дошкільним періодом життя. Через навчання за партами, які часто не відповідають зростові половини школярів, сколіози реєструють у 20% учнів. Молодші школярі практично не використовують в ігровій діяльності рухливі та спортивні ігри, у зимовий період майже ніхто з них не їздить на лижах або ковзанах. ДЮСШ відвідують лише 8,6% дітей [16].

Аналізуючи наявний стан рухової активності школярів, Т. Гамма, А. Гірак, І. Орел, І. Сидорук та ін., дієвими засобами забезпечення рухової активності учнів визначають *рухові ігрові технології*.

Різноманітні аспекти розроблення та впровадження гри у навчально-виховний процес закладів освіти досліджували А. Вербицький, М. Левін,

one, it remains the leading activity of the primary school students, which serves as the means of their comprehensive development, and is used as an important method of education.

A game (children's game) is an activity aimed at orienting a child in the objective and social reality, providing opportunities for the child to display impressions from cognition, creating conditions for successful development and self-development. Thus, gameplay itself is often called the principle of self-understanding and the surrounding world embedded in a child by nature itself, a means of physical, mental and moral education. In the game, the child gets to know the environment and prepares for its active transformation [10].

Characterizing the technological component in game activity, I. Dychkivska calls **game technology** a game form of interaction between a teacher and the students, aimed at forming the ability to solve complex tasks based on a competent choice of alternative options through the implementation of a certain plot [5]. An important conclusion of the author regarding the technology of game activity is the addition of game aspects (naturalness, ease of actions, purposefulness, activity basis, awareness, gaining life experience, etc.) with technological ones: creation of special conditions for students' choice (or students' creation of conditions) of alternative options for obtaining a result.

It is well known that the use of game technologies in the educational process meets the natural needs of younger schoolchildren, it contributes to the improvement of the quality of education, the development of cognitive activity and creative individuality of a child. Thanks to game-based forms of classes, it is possible to attract even passive students to systematic mental work, as well as to give the child a sense of success, and help them to believe in their own abilities. In our opinion, this approach expands the potential of game-based activity, creates additional conditions for the implementation of "game" tasks, and makes game activity more effective.

О. Падалка, І. Підласий та ін., підкреслюючи їх місце та роль у розвитку фізичного здоров'я. Дослідники наголошують, що гра є одним із видів людської діяльності, та поряд із навчальною, залишається провідним видом діяльності учня початкової школи, засобом його всебічного розвитку, важливим методом виховання.

Гра (дитяча гра) – це діяльність, що спрямована на орієнтування дитини в предметній і соціальній дійсності, забезпечення можливостей відображення дитиною вражень від пізнання, створення умов успішного розвитку та саморозвитку. Часто гру називають закладеним в дитині самою природою принципом осягнення себе та оточуючого світу; засобом фізичного, розумового та морального виховання. У грі дитина пізнає довкілля і готується до активного його перетворення [10].

Характеризуючи технологічний компонент у ігровій діяльності, "ігровою технологією" І. Дичківська називає ігрову форму взаємодії учителя та учнів, спрямовану на формування вмінь розв'язувати складні завдання на основі компетентного вибору *альтернативних варіантів* через реалізацію певного сюжету [5]. Важливим висновком автора щодо технологічності ігрової діяльності є доповнення власне ігрових аспектів (природність, невимушеність дій, цілеспрямованість, активність, усвідомленість, набуття життєвого досвіду та ін.) технологічними: створення спеціальних умов для вибору учнів (або продукування умов учнями) *альтернативних варіантів отримання результату*.

Загальновідомо, використання ігрових технологій в освітньому процесі відповідає природним потребам молодших школярів, воно сприяє підвищенню якості освіти, розвитку пізнавальної активності та творчої індивідуальності дитини. Завдяки ігровим формам занять вдається залучити навіть пасивних учнів до систематичної розумової праці, дати дитині відчуття успіху, повірити в свої сили. На нашу думку, такий підхід

Nonetheless, measures aimed at the physical improvement of the child bring a number of additional advantages of using game-based technologies, which are aimed at solving the problem of increasing the level of motor activity of younger schoolchildren through the formation of a complex of relevant properties and personality qualities, among which there are:

- increasing the level of activity (primarily, motor activity); the development of dexterity, mobility, flexibility, endurance, which are the basic physical component of health;

- taking into account the interests, needs, preferences, level of development, individual characteristics of schoolchildren, exerting an indirect influence on the child as a way to their mental and spiritual health;

- creation of a favorable psychological microclimate, influence on the child's emotional state, overcoming anxiety, coping with the consequences of stressful situations, gaining confidence, openness, initiative (*psychological component of health*);

- mastering the rules of behavior in various everyday real-life situations; tempering of character, development of a sense of responsibility for assigned work (aspects of *social health*), etc.

With this approach, it is important to highlight the features of game technologies, among which the experts single out the following ones: instant changes in game situations; the teacher's creation of situations that help elementary school students to succeed; stimulation of desire for new things; finding ways to solve a non-standard task; feeling of freedom of choice, satisfaction of internal needs, etc.

Solving the task of protecting the health of primary school students in terms of increasing their level of physical activity requires, in our opinion, the creation of a single health-enhancing space in educational institutions, which ensures the development of the individual considering his physiological and intellectual characteristics, meeting his needs and opportunities through the

розширює потенціал ігрової діяльності, створює додаткові умови для реалізації "ігрових" завдань, а ігрову діяльність робить більш ефективною.

Разом із тим, у площині заходів, що спрямовані на фізичне оздоровлення дитини, виділяють ряд додаткових переваг використання ігрових технологій, що націлені на розв'язання проблеми підвищення рівня рухової активності молодших школярів через формування комплексу відповідних властивостей та якостей особистості, серед яких варто назвати:

- підвищення рівня активності (в першу чергу, рухової); розвиток спритності, рухливості, гнучкості, витривалості – власне *фізична складова здоров'я*;

- врахування інтересів, потреб, уподобань, рівня розвитку, індивідуальних особливостей школярів, здійснення опосередкованого впливу на дитину як шлях до її *ментального, духовного здоров'я*;

- створення сприятливого психологічного мікроклімату, вплив на емоційний стан дитини, подолання тривожності, подолання наслідків стресових ситуацій, набуття впевненості, розкнутості, ініціативності (*психологічна складова здоров'язбереження*);

- засвоєння правил поведінки в різних ситуаціях повсякденного життя; загартування характеру, розвиток почуття відповідальності за доручену справу (*аспекти соціального здоров'я*) тощо.

За такого підходу важливо виділити особливості ігрових технологій, серед яких фахівці називають: миттєві зміни ігрових ситуацій; створення вчителем ситуацій, які допомагають учням початкових класів досягти успіху; стимулювання потягу до нового; пошук способів розв'язування нестандартного завдання; відчуття свободи вибору, задоволення внутрішній потреб тощо.

Розв'язання завдання здоров'язбереження учнів початкової школи у площині підвищення рівня їх рухової активності потребує, на наш погляд, створення у закладах освіти

systematic use of motor game technologies.

Thus, at the stage of theoretical substantiation of the experimental program, two basic objectives were accomplished: 1) to outline the specifics of a single health-preserving space; 2) to propose a systematization of game technologies based on the given characteristics of the health-preserving space.

The analysis of corresponding literature indicates the multidimensionality and variety of the semantic field of the definition of "space". Relying on the theoretical conclusions of A. Tsimbalar, we consider the health-preserving space as *a certain part of the educational spatial and subject environment*, where the conditions are created for the comprehensive development of the child, obtaining healthy results within the educational and extracurricular components of the educational process. We define motor game technologies as the key means of organizing the actions of subjects in the health care space.

In pedagogical practice, there is a number of classifications of game technologies, namely:

- individual ("Kvach", "Vudochka", "Dwarfs and Giants") and team-based ("Abetka", "Hopak", "All to their flags");

- with objects ("Ball in the middle", "Kvach with ribbons") and without objects ("Kvach", "Hopak");

- with presenters ("Fishing rod", "Hedgehog", "We are fun children") and without presenters ("Pass on", "Who lives where?");

- according to the predominant development of physical qualities (games for the development of speed: "Day and Night", "Defenders of the Fortress", "The Last One Out"; games for the development of strength: "Hopak", "Shuttle", "Strongers"; games for the development of dexterity: "Quach with ribbons", "The sea is agitated", etc.);

- classification based on the intensity of physical activity (low-intensity games: "Dwarfs and giants", "Silence", medium-intensity games: "Above the earth", "Mail goes to all cities", high-intensity games:

єдиного здоров'язбежувального простору, що забезпечує розвиток особистості з урахуванням її фізіологічних та інтелектуальних особливостей, задоволення її потреб та можливостей шляхом системного використання *рухових ігрових технологій*.

Таким чином, на етапі теоретичного обґрунтування експериментальної програми розв'язувалося два базових завдання: 1) окреслити специфіку єдиного здоров'язбережувального простору; 2) запропонувати систематизацію ігрових технологій на основі заданих характеристик здоров'язберігаючого простору.

Аналіз фахової літератури свідчить про багатомірність і різноплановість смислового поля дефініції "простір". Покликаючись на теоретичні висновки А. Цимбалару, здоров'язбережувальний простір розглядаємо як певну частку освітнього просторово-предметного середовища, де створені умови для всебічного розвитку дитини, отримання нею оздоровчих результатів у межах навчального та позанавчального компонентів освітнього процесу. Ключовим засобом організації дій суб'єктів у здоров'язбережувальному просторі визначаємо рухові ігрові технології.

У педагогічній практиці існує ряд класифікацій ігрових технологій:

- *індивідуальні* ("Квач", "Вудочка", "Карлики і велетні") і командні ("Абетка", "Гопак", "Всі до своїх прапорців");

- *із предметами* ("М'яч середньому", "Квач зі стрічками") і без предметів ("Квач", "Гопак");

- *з ведучими* ("Вудочка", "Їжак", "Ми веселі діти") і без ведучих ("Передай далі", "Хто де живе?");

- *за переважаючим розвитком фізичних якостей* (ігри для розвитку швидкості: "День і ніч", "Захисники фортеці", "Останній вибуває"; ігри для розвитку сили: "Гопак", "Човник", "Силачі"; ігри для розвитку спритності: "Квач зі стрічками", "Море хвилюється" тощо);

- *за інтенсивністю фізичного навантаження* (ігри малої

"Fishing rod", "Train");

- classification based on the venue (in the fresh air: "Physical Culture-Ura", "Classes", "Second extra", in the hall: "Passing volleyball players", "Attentive neighbors", "Grasshoppers", on the water: "Flip faster", on snow: "Fast sled");

- classification based on the direction of motor actions (running games: "Gate", "Everyone to their flags"; walking games: "Bunny", "Cats", jumping games: "To the river, hop", "Long Vine", games with passing the ball: "Catch the ball", "Pass on"), games with throwing "Snipers", "Hit the target", "Smart ball") [9: 49-59].

Relying on the components of the health-preserving space of educational institutions (educational and extra-curricular) that we have selected, we propose to classify game technologies according to health-improving tasks within the components of the health-preserving space (Table 1).

інтенсивності: "Карлики і велетні", "Тиша", ігри середньої інтенсивності: "Вище землі", "Пошта йде у всі міста", ігри великої інтенсивності: "Вудочка", "Потяг");

- за місцем проведення (на свіжому повітрі: "Фізкульт-Ура", "Класи", "Другий зайвий", в залі: "Пасування волейболістів", "Уважні сусіди", "Коники", на воді: "Перекинь швидше", на снігу: "Швидкі санки");

- за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом: "Ворота", "Всі до своїх прапорців"; ігри з ходьбою: "Зайчик", "Котики", ігри зі стрибками: "У річку, гоп", "Довга лоза", ігри з передачею м'яча: "Злови м'яч", "Передай далі"), ігри з метанням "Снайпери", "Влуч у ціль", "Спритний м'яч") [9: 49-59].

Покликаючись на виділені нами компоненти здоров'язбережувального простору закладів освіти (навчальний та позанавчальний) пропонуємо здійснити класифікацію ігрових технологій за завданнями оздоровлення у межах компонентів здоров'язбережувального простору (див. табл. 1).

Table 1

**Systematization of game-based technologies
(according to health improvement tasks within the components of the health-preserving space of the primary school)**

<i>Educational process</i>		<i>Extracurricular and out-of-school activities</i>	
<i>During the PE lessons</i>	<i>Other educational activities</i>	<i>Breaks between lessons</i>	<i>Extracurricular and out-of-school activities (extended day group, selectives, etc.)</i>
- game exercises; - motion games	- minutes of physical education: • motor games; • kinesiological exercises; • eye exercises; • warming up the upper limbs exercises (finger gymnastics); • breathing exercises; • meditation; - immune gymnastics, etc.	- Motion games, etc.	- Motion games; - Relay races; - Games, open air sports competitions; doing homework, etc.

Let's consider the proposed game technologies with an outline of the specific features of their use in the practice of elementary school work based on previously highlighted indicators of

Розглянемо запропоновані ігрові технології з окресленням специфіки їх використання у практиці роботи початкової школи на основі виділених попередньо ознак структурування

structuring the health-preserving space. In this context, it is important to emphasize that the motion basis of games remains their permanent characteristic, despite variations in the content of games, aims, and rules. This fact allows us to state that any game involves almost all types of natural movements such as walking, running, jumping, climbing, exercises with objects, and therefore is an indispensable means of preserving the child's health. An important feature of motor play itself is its use as a universal type of physical exercise [6: 23-25].

Thus, the inclusion of game technologies in the educational process involves the direct participation of the teacher as the leader of the game activity, who directs the use of game technologies with the same composition of participants, selects the content and volume of the game material, establishes its relationship with the organization and the methodology of the educational process.

In the elementary school curriculum, game technologies occupy a significant place. At the same time, the most educational time for the introduction of motion-based game technologies is allocated to their implementation in PE lessons in grades 1-4, where health (physical and mental health), carrying out educational (mental health) and upbringing (social health) tasks are major objectives of improving the health of children.

The optimal choice of loads due to the use of motor game technologies during health activities in physical education lessons, their intensity taking into account the age characteristics and physical fitness of schoolchildren during the game have a beneficial effect on the growth, development and strengthening of the bone-ligamentous apparatus and the muscular system, on forming the correct posture, as well as improving the functional activity of the body.

The use of game technologies during PE lessons promotes repetition, consolidation, improvement of motor skills abilities, enhances complex development of physical qualities of an individual, such as: speed, dexterity, strength, endurance,

здоров'язбережувального простору. У цьому контексті важливо наголосити, що рухлива основа ігор залишається їх сталою характеристикою, незважаючи на варіювання змісту ігор, призначення, правил. Цей факт дозволяє констатувати: будь-яка гра передбачає практично всі види природних рухів – ходьбу, біг, стрибки, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом збереження здоров'я дитини. Важливою особливістю власне рухової гри є її використання як універсального виду фізичних вправ [6: 23-25].

Так, включення ігрових технологій у навчальний процес передбачає безпосередню участь учителя як керівника ігрової діяльності, регулярність використання ігрових технологій з одним і тим самим складом учасників, регламентованість змісту та обсягу ігрового матеріалу, його взаємозв'язок із організацією, методикою освітнього процесу.

У шкільній програмі початкової школи ігровим технологіям відводиться значне місце. Разом із тим, найбільше навчального часу на впровадження рухових ігрових технологій виділяється на їх впровадження на уроках фізичної культури у 1-4 класах, де вирішуються оздоровчі (фізичне та психічне здоров'я), освітні (ментальне здоров'я) та виховні (соціальне здоров'я) завдання оздоровлення дітей у комплексі.

Оптимальний вибір навантажень через використання рухових ігрових технологій у ході оздоровчих заходів на уроках фізичної культури, їх інтенсивності з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів у ході гри здійснюють сприятливий вплив на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави, а також покращення функціональної діяльності організму.

Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури сприяє повторенню, закріпленню, удосконаленню рухових умінь і навичок, комплексному розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили,

flexibility, etc. The inclusion of small equipment in the game increases the child's muscle-motor sensitivity, improves the motor functions of his hands and fingers, and, as V.O. Sukhomlynskyi claimed, increases the intensity of cognitive processes [17: 145].

Most motor game technologies require speed from participants. These are games based on the need for instant responses to sound, visual, and tactile signals, activities with sudden stops, delays, and recovery of movements, covering small distances in the shortest possible time. Also, they imply constantly changing circumstances, the rapid transition of participants from one movement to another, which contributes to the development of dexterity. Thus, in order to develop strength, it is good to use game technologies that require the manifestation of moderate load, short-term speed and strength stresses.

Game technologies with multiple repetitions of intense movements, with constant motor activity, which causes significant expenditure of strength and energy, contribute to the development of endurance. Improvement of flexibility occurs in games associated with frequent changes in movement directions [19].

Thus, we provide examples of game technologies that are most often used during PE lessons:

Game exercises: "Jumps on one leg", "Jump like a frog", "Fight for an object", "Drag and drop with one hand", "Carousel".

Movement games: "Fives", "Which team will jump the furthest", "Horse", "Pushing out of the circle", "Salves with blocking", "Stay in the circle", "Push a partner", "Capturing the height", "Reach for the object", "Tug of war", "Riders", "Snare", "Driving the ball".

Games for developing speed: "Call numbers", "Moving target", "Get into the ring", "Who is faster", "Ball in a circle", "Change places", "Hunters and ducks".

Games for developing strength: "Which team will jump the furthest", "Push out of the circle", "Change of positions", "Earn points for your team", "Don't give the ball to the host".

витривалості, гнучкості тощо. Долучення до гри дрібного інвентарю збільшує м'язово-рухливу чутливість дитини, покращує рухливі функції її рук і пальців, і, як наголошував В.О. Сухомлинський, посилює інтенсивність пізнавальних процесів [17: 145].

Більшість рухових ігрових технологій вимагає від учасників *швидкості*. Це ігри, побудовані на необхідності миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням рухів, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час. Обставини, які постійно змінюються в грі, швидкий перехід учасників від одних рухів до інших сприяють розвитку *спритності*. Для виховання *сили* добре використовувати ігрові технології, що вимагають прояву помірних за навантаженням, короткочасних швидкісно-силових напружень.

Ігрові технології з багаторазовими повтореннями напружених рухів, із постійною руховою активністю, що викликає значні витрати сил та енергії, сприяють розвитку *витривалості*. Удосконалення *гнучкості* відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямів рухів [19].

Наведемо приклади ігрових технологій, які найчастіше використовуються на уроках фізичної культури.

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

Рухливі ігри: "П'ятнашки", "Яка команда стрибне далі за всіх", "Кінь", "Виштовхування з кола", "Салки з блокуванням", "Лишитися в колі", "Штовхай партнера", "Захоплення висоти", "Дотягнутися до предмета", "Перетягування канату", "Вершники", "Невід", "Загнати м'яч". *Ігри на розвиток швидкості:* "Виклик номерів", "Рухлива ціль", "Попасти в кільце", "Хто швидше", "М'яч у колі", "Зміна місць", "Мисливці та качки". *Ігри на розвиток сили:* "Яка команда стрибне далі за всіх",

Games aimed at developing the movement speed and speed of reaction:

"Pair fives", "Call numbers", "Grab first", "Group fives", "Fight for the flags", "Don't hold the ball", "Hand m "Yach", "Basketball", "Ball for the goalkeeper", "Little ball" [6: 40-55].

Thus, playing the games "Shoot at the target", "Shoot at the target", "Snipers", "Hunters and ducks", help the students to improve their skills and abilities in throwing a small ball; "Fishing rod", "Jumping sparrows" enhances their jumping skills; in relay games, in addition to the development of physical qualities (speed, dexterity, strength, endurance and flexibility), interdisciplinary connections (with mathematics, a foreign language, natural science, music, etc.) are realized.

In our opinion, such an educational and recreational form of educational activity of primary school students as "Health Hour" deserves special attention. The use of this form of health-preserving method has its own organizational peculiarities. The Methodists suggest that it should be held daily after 2-3 lessons with a duration of 45 minutes in the form of a long break achieved by shortening all lessons by 5 minutes. Depending on local climatic conditions, number of classes, material base, school traditions, such breaks can be held daily at specific time of the day and/or every particular day of the week. However, in any case, health hours should be regulated by the school schedule and organized outdoors (if possible).

It is this set of methodological characteristics and organizational requirements for holding health HH that prompts the administration of the educational institution, teachers, and parents to debate, often creates a biased attitude towards the use of "Health Hour" as an effective health-improving measure and/or a form of preserving the health of students, but as a form of organization of the educational process. In our opinion, the resolution of the outlined contradiction requires prudence in making administrative decisions, tolerance on behalf of teachers and

"Виштовхуй з кола", "Зміна положень", "Зароби бали для своєї команди", "Не дай м'яч ведучому". *Ігри на розвиток швидкості руху та швидкість реакції:* "Парні п'ятнашки", "Виклик номерів", "Хапай першим", "Групові п'ятнашки", "Боротьба за прапорці", "Не затримуй м'яч", "Ручний м'яч", "Баскетбол", "М'яч воротареві", "Малюкбол" [6, с. 40-55].

Так, граючи в ігри "Влуч у мішень", "Влуч у ціль", "Снайпери", "Мисливці і качки", учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; "Вудочка", "Горобці-стрибунці" – у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки (з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою тощо).

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує така навчально-оздоровча форма освітньої діяльності учнів початкової школи, як "Година здоров'я". Використання цієї форми оздоровлення учнів має свою специфіку в організаційному форматі. Методистами пропонується її щоденне проведення після 2-3 уроку з тривалістю 45 хв., для чого спеціально вивільняється час за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Залежно від місцевих кліматичних умов, кількості класів, матеріальної бази, традицій школи, вони можуть проводитись і в інший час або через день. Проте в будь-якому випадку проведення годин здоров'я має регламентуватися розкладом шкільних занять. Вони організуються переважно на свіжому повітрі.

Саме такий набір методичних характеристик та організаційних вимог до проведення годин здоров'я спонукає до дискусій адміністрацію закладу освіти, вчителів, батьків, часто створює упереджене ставлення до використання "Години здоров'я" як дієвого оздоровчого заходу, причому не стільки як до форми оздоровлення учнів, скільки як до форми організації навчального процесу. Розв'язання окресленого протиріччя потребує, на

parents, and the search for compromise solutions in favor of the children.

In general, game technologies used in physical education classes are aimed not only at assimilation of the relevant educational material and the formation of physical qualities, but also at giving students the opportunity to express themselves, since it promotes the development of creative and motor skills, emotional perception of the content of education [3]. An exciting game plot evokes positive emotions in the participants and encourages them to repeatedly use certain techniques, display the necessary willpower and physical abilities (the mental component of health care).

Ensuring the social component of health preservation during physical education lessons is determined, in our opinion, by the following sequence of interrelated components: from interest in the game to the game goal; through overcoming obstacles to obtaining a specific result and enjoying the game. Due to the competitive nature of game technologies, schoolchildren have a need to show determination, courage, and persistence in achieving their goals. In collective games, each participant is convinced of the advantages of joint efforts aimed at overcoming obstacles in solving the tasks and the need to make creative efforts during the game, which makes it interesting and attractive for participants. Thus, it deserves special attention.

Health-preserving activities are an integral part of the implementation of educational process in primary school. At the same time, as was mentioned above, during most lessons in primary school children's motor activity is limited, and therefore their body loses strength, endurance, and ability to self-regulate and function properly.

Thus, in the process of solving didactic tasks, it is recommended to set aside time in the lesson structure to activate the physical efforts of students by conducting PE breaks, motor exercises, kinesiological exercises, eye exercises, exercises for warming up the upper limbs, breathing

нашу думку, виваженості у прийнятті адміністративних рішень, толерантності з боку вчителів та батьків, пошуку компромісних рішень на користь дитини.

У цілому ж ігрові технології, що використовуються на уроках фізичної культури, мають на меті не лише засвоєння відповідного навчального матеріалу і формування фізичних якостей, але й надання учням можливості самовираження, сприяє розвитку творчих і рухових здібностей, емоційному сприйманню змісту навчання [3]. Захоплюючий ігровий сюжет викликає в учасників позитивні *емоції* і спонукає їх до багаторазового повторення тих чи інших прийомів, прояву необхідних вольових якостей та фізичних здібностей (*психічний компонент здоров'язбереження*).

Забезпечення *соціальної складової здоров'язбереження на уроках фізичної культури* визначається, на наш погляд, ланцюжком – від ігрового інтересу до ігрової мети, через подолання перешкод до отримання конкретного результату та задоволення грою. Через змагальний характер ігрових технологій, активність дій у школярів виникає потреба проявляти рішучість, мужність, стійкість у досягненні цілі. У колективних іграх кожен учасник переконується в перевагах спільних зусиль, направлених на подолання перешкод в вирішенні поставлених завдань. Особливої уваги заслуговує необхідність докладання творчих зусиль у ході гри, що робить її цікавою і привабливою для учасників.

Оздоровча діяльність є невід'ємною складовою реалізації *всіх навчальних занять у початковій школі*. Разом із тим, як зазначалося, на більшості уроків у початковій школі *рухова активність дітей* обмежена, а отже їх організм втрачає силу, витривалість, здатність до саморегулювання та правильного функціонування. Саме тому в процесі розв'язання дидактичних завдань рекомендовано у структурі уроку відводити час на активізацію фізичних зусиль учнів шляхом проведення *фізкультхвилинок; рухавок;*

exercises, etc.

PE break is identified as a set of physical exercises aimed at restoring the work capacity of students, improving their well-being, increasing attention, preventing posture disorders, and thus improving and preserving their health [4]. PE break includes 3-4 exercises that are well known to children and easy to do. Each exercise is performed 3-4 times at an average pace. The duration of a PEB is 2-3 minutes. Exercises should be chosen in such a way that during the day various groups of children's muscles are purposefully loaded and relaxed: shoulder girdle, back, hip joints, etc. It is necessary to include eye rest exercises, breathing exercises, and movement coordination exercises in the complex.

In order for the process of performing physical exercises to be interesting for children, it is necessary to change them from time to time (every 2-3 weeks), use background music, and include dance movements. Children like PEBs which are accompanied by poetic texts, which allow children's breathing rhythm to coincide with the music/text, and their movements to be more precise and stronger.

The greater the static load of elementary school students, the more often and more actively they need to do physical exercises. In the first grade, it is necessary to spend two minutes of physical education during the lesson – at the 10th and 20th minutes of each lesson. But if children get tired quickly, it is recommended to spend three minutes of PEB during the lesson (especially in the first half of the year).

Today, open access printed methodological materials as well as Internet sources offer a many text and video materials that allow to effectively implement this type of game technology in elementary school lessons. In particular, a set of exercises for conducting PEBs can be found on the educational platform "Na Urok" [4; 15; 18], where practicing teachers share their experience of using recreational game technologies, present original projects and exercises aimed at increasing the motor activity of students in elementary school classes.

кінезіологічних вправ; вправ для очей; вправ для розминки верхніх кінцівок; дихальних вправ та ін.

Фізкультхвилиною називають комплекс фізичних вправ, спрямованих на відновлення працездатності учнів, поліпшення їх самопочуття, підвищення уваги, попередження порушень постави – тобто на оздоровлення організму дітей [4]. Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази у середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинки 2-3 хвилини. Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового поясу, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу їх змінювати (кожні 2-3 тижні), виконувати під музику, включати танцювальні рухи. Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їх рухи були точними і сильними, під час проведення таких фізкультхвилин учитель промовляє текст, а діти виконують вправи.

Чим більшим є статичне навантаження учнів початкової школи, тим частіше й активніше потрібно робити фізичні вправи. У першому класі необхідно проводити по дві фізкультхвилинки протягом уроку – на 10-ій та 20-ій хвилині кожного уроку. Але якщо діти швидко стомлюються, рекомендовано проведення і трьох фізкультхвилин протягом уроку (особливо в першому півріччі).

Сьогодні у відкритому доступі (друковані методичні матеріали, Інтернет-джерела, вивчення досвіду колег тощо) можна знайти цілий комплекс текстових та відеоматеріалів, що дозволяють ефективно впроваджувати такий вид ігрових технологій на уроках у початковій школі. Зокрема, комплекс вправ для

Thus, O. Vashchenko emphasizes that kinesiology exercises are accessible and interesting for conducting in elementary classes within the PEB timeframe; eye exercises; exercises for warming up the upper limbs (finger gymnastics); breathing exercises, etc. [2]. Breathing exercises help the child to calm down, relieve tension, and improve the functioning of the respiratory system. Here are some exercises that should be done, for example, after physical education lessons.

1. Take a slow breath through the nose, raise your hands up through the sides, then down, pronouncing the sound "s-s".

2. Inhale through the mouth, exhale through the nose.

3. Inhale, pressing one nostril with a finger, exhale through the mouth. Then inhale through the other nostril.

Each exercise should be repeated 3-4 times.

Gymnastics aimed at harmonizing the work of both hemispheres of the brain contributes to the prevention of mental and emotional disorders, teaches to "listen" to your body, to feel psychological comfort:

1. Massage the auricles to warm them.

2. Rubbing the palms of the hands (each finger).

3. Rubbing the scalp with the pads of the fingers to achieve a pleasant feeling of warmth and tingling.

4. "Drawing" in the air with one hand and then with both hands of various figures at the teacher's direction.

5. "Tapping" with the pads of the fingers the bones of the skull, chest, hands until a pleasant feeling of warmth.

6. Jumping on the toes (hands to the sides), imagining yourself as a "bunny", "ball", "cloud", "snowflake", etc.

Immune gymnastics impacts the appropriate points and zones of the child's body in order to form and improve acquired immunity. A complex of simple exercises gives the body an emotional, health-preserving charge to recognize external antigens and respond to them correctly. Among the exercises, the following ones can be offered to children during the educational process: 1) put one palm on the forehead and the

проведення фізкультхвилинок можна знайти на освітній платформі «На урок» [4; 15; 18], де вчителі-практики діляться своїм досвідом використання оздоровчих ігрових технологій, представляють авторські проекти та вправи, що спрямовані на підвищення рухової активності учнів на уроках у початковій школі.

Так, О. Ващенко наголошує, що доступними та цікавими для проведення в початкових класах у межах фізкультхвилинок є кінезіологічні вправи; вправи для очей; вправи для розминки верхніх кінцівок (пальчикова гімнастика); дихальні вправи та ін. [2]. Зокрема, *дихальна гімнастика* допомагає дитині заспокоїтись, зняти напруження, удосконалити роботу дихального апарату. Наведемо вправи, які доцільно проводити, наприклад, після уроків фізкультури.

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

2. Вдихаємо через ротову порожнину, видихаємо носом.

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

Кожну вправу повторюємо 3-4 рази.

Гімнастика для гармонізації роботи обох півкуль головного мозку сприяє профілактиці психічних та емоційних розладів, навчає "слухати" своє тіло, відчутти психологічний комфорт:

1. Масаж вушних раковин, щоб вони стали теплими.

2. Розтирання долонь рук (кожного пальчика).

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

4. "Малювання" у повітрі рукою а потім обома руками різних фігур за вказівкою вчителя.

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

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

Імунна гімнастика – вплив на

other on the back of the head. After one minute, switch hands; 2) pinching of the auricles from top to bottom (3 years); 3) pulling down the earlobe (5-6 years); 4) inhalation and exhalation through the left (right) nasal cavity (3 times each); 5) wide opening and closing of the eyes (5-6 times); 6) rapid eye blinking; 7) massage of the eyelids with circular movements of the index fingers (1 min.); 8) light stroking of the legs on the side surfaces from the bottom to the top (up to 3 times each leg); 9) light hand massage from hand to shoulder (3 times each hand).

Meditation calms down and reduces nervousness. The calm and confident voice of the teacher, as well as a leisurely pace of speech are important here. Some calm, pleasant music, or the sounds of nature (forest, the murmur of water or the voices of birds) can be applied to intensify the effect. Children can close their eyes and imagine themselves in a pleasant and safe place, next to loved ones. The teacher offers them the opportunity to listen to soft sounds of music, to imagine pleasant events that await them, as well as to "inhale" the magical aroma of flowers and fresh air.

Close to meditation is the technology of *psychological self-regulation (self-training)*. During it, children acquire a state of muscle and mental relaxation with the help of verbal images and their own imagination. Variants of such self-regulation are created in topics accessible to schoolchildren: "Create the sun in yourself"; "Magic flower of goodness"; "Travel on the cloud"; "By the sea"; "On the meadow"; "Amber Castle"; "Dance of the fish"; "Waterfall"; "The power of a smile".

Game technologies used in primary school during the school day are usually exploited during long breaks. Children participate in such games voluntarily. In spring and autumn, they are held on outside, in winter – in a corridor or a well-ventilated hall. As a rule, the game-based activities of younger schoolchildren are organized by the classroom teacher.

Even if the students conduct the game

відповідні точки і зони на тілі дитини з метою формування та покращення набутого імунітету. Комплекс нескладних вправ дає організму емоційний, оздоровчий заряд, щоб розпізнавати зовнішні антигени та правильно реагувати на них. З-поміж усього переліку вправ дітям під час навчально-виховного процесу можна запропонувати такі: 1) одну долоню покласти на чоло; іншу – на потилицю. Через одну хвилину поміняти руки місцями; 2) пощипування вушних раковин у напрямку згори – вниз (3 р.); 3) відтягування донизу мочки вуха (5-6 р.); 4) вдихи і видихи через ліву (праву) носові порожнини – по 3 рази; 5) широке розплющування і заплющення очей (5-6 разів); 6) швидке кліпання очима; 7) масаж повік коловими рухами вказівних пальців (1 хв.); 8) легке погладжування ніг по бічних поверхнях знизу – вгору (до 3 разів кожену ногу); 9) легке масажування рук від кисті до плеча (3 рази кожену руку).

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

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

Ігрові технології у режимі навчального дня для дітей молодшого шкільного віку застосовуються й на

on their own, supervision by the teacher on duty or high school students is a necessary condition. During the breaks, the physical education teacher can also organize game-based activities.

The games held during breaks should be well known to children, simple in their organization and rules in order not to over extort and overexcite recipients [14]. With students of 3-4 grades, it is recommended to conduct games with elements of singing or guessing, games-attractions in which one or two participants take part, and the rest are active observers. Games are played with alternating participation of players ("Hare without a den", "Vacant space", etc.). It is advisable to organize several games at different places at the same time so that a larger number of students can participate in them. Games must be finished in 3-4 minutes. before the bell for class. Alternating games according to the intensity of motor activity helps prevent overtiredness and overexcitement of children.

Improving the effectiveness of health-improving activities is a complex task that includes the process of health preservation, as mentioned above, not only in classes during the school day, but also during the extracurricular activities (extended day group, selectives, etc.), where the student spends a significant part of their "working" time.

The main goal of extracurricular forms of the educational process is to create the most favorable conditions for cultivating the habit of systematic classes aimed at improving health, and, as a result, promoting the introduction of health-preserving measures on a permanent basis. Achieving the set goal involves, in our opinion, solving two blocks of tasks:

1. *Educational tasks*: teaching children to alternate mental and physical work, rationally build a daily routine, strictly adhere to hygienic requirements, strengthen health, improve their physical condition, expand worldviews about a healthy lifestyle, avoid bad habits, prepare for future adult life;

2. *Tasks related to the optimization of*

великих перервах. У таких іграх діти беруть участь добровільно. Весною і восени вони проводяться на спортивному майданчику або пришкольному подвір'ї, зимою – в коридорі або добре провітреному залі. Як правило, ігрова діяльність молодших школярів організовується вчителем-класоводом. Навіть якщо учні самостійно проводять гру, контроль з боку чергового вчителя або учнів старших класів є необхідною умовою ігрової діяльності. На перервах ігрову діяльність може організувати й учитель фізичної культури.

Ігри, що проводяться на перервах, мають бути добре знайомі дітям, нескладні за своєю організацією та правилами, вони не мають перевтомлювати й надмірно збуджувати їх [14]. З учнями 3-4 класів рекомендується проводити ігри зі співами або відгадуванням, ігри-атракціони, в яких беруть участь один-два учасники, а решта є активними спостерігачами. Проводяться ігри з почерговою участю гравців ("Заєць без лігва", "Вільне місце" та ін.). Бажано одночасно організувати кілька ігор у різних місцях, щоб у них могла взяти участь більша кількість учнів. Ігри необхідно закінчувати за 3-4 хв. до дзвоника на урок. Чергування ігор за інтенсивністю рухової активності допомагає запобігти перевтомі та надмірному збудженню дітей.

Підвищення ефективності оздоровчої діяльності – комплексне завдання, яке охоплює процес здоров'язбереження, як зазначалося вище, не тільки на заняттях протягом шкільного дня, але й у *позаурочній діяльності (група продовженого дня, гурткова робота, виконання домашніх завдань та ін.)* – там, де учень проводить значну частину свого "робочого" часу.

Головною метою *позаурочних форм освітнього процесу* є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, що спрямовані на оздоровлення, і, як наслідок, сприяння запровадженню оздоровчих заходів на постійній основі. Досягнення поставленої мети

motor activity of schoolchildren: consolidation of knowledge learned in physical culture lessons, improvement of motor abilities and skills, physical qualities.

In general, in extracurricular activities, it is recommended to use a number of well-known game technologies: mobile games, relay races, sports competitions in the fresh air, regardless of the season.

It strengthens the muscles, improves the activity of the respiratory and cardiovascular systems, increases the mobility of the joints and the strength of the ligaments, stimulates metabolic processes, has a positive effect on the nervous system, and increases the body's resistance to colds.

At the same time, the complex solution of the tasks outlined is solved by using game technologies designed based on intersubjective connections. In particular, by playing such games as "Shoot at the target", "Snipers", "Hunters and ducks", students improve their skills and abilities in throwing a small ball; "Fishing rod", "Jumping sparrows" – in jumps; in relay games, along with the development of physical qualities (speed, dexterity, strength, endurance, and flexibility), cross-curricular connections (with mathematics, a foreign language, natural science, music, etc.) are realized.

During motion-based games and relay races, students get to know the environment ("Who Lives Where", "In the Zoo", "Lilies", "Mail Goes to All Cities"), the history of their native land ("Zaporozhets on Sich", "Roksolana in captivity"), expand horizons and deepen knowledge ("Postmen", "Field of miracles in sports", "Cosmonauts").

Under any conditions, the main features of game technologies used in extracurricular time are a free, relaxed atmosphere of conduct, which is combined with clear thinking and adherence to the methodology of their organization.

Extracurricular recreational activities include the involvement of children in sports classes, sections and clubs, additional optional game-based classes, participation in mass sports and art

передбачає, на наш погляд, розв'язання двох блоків завдань:

1) *просвітницькі завдання:* привчання дітей чергувати розумову і фізичну працю, раціонально будувати режим дня, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров'я, покращувати свій фізичний стан, розширювати світоглядні уявлення про здоровий спосіб життя, уникати шкідливих звичок, готуватися до майбутнього дорослого життя;

2) *завдання щодо оптимізації рухової активності школярів:* закріплення засвоєних на уроках фізичної культури знань, удосконалення рухових умінь і навичок, фізичних якостей.

У цілому, у позаурочній діяльності рекомендовано використовувати цілий ряд відомих ігрових технологій: рухливі ігри, естафети, спортивні змагання на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Разом із тим, комплексне розв'язання окреслених нами завдань вирішується шляхом використання *ігрових технологій, побудованих на основі міжпредметних зв'язків*. Зокрема, граючи в ігри "Влуч у мішень", "Влуч у ціль", "Снайпери", "Мисливці і качки", учні вдосконалюють вміння і навички у метанні малого м'яча; "Вудочка", "Горобці-стрибунці" – у стрибках; в іграх-естафетах поряд із розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки (з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою тощо).

Під час проведення рухливих ігор і естафет учні пізнають довкілля ("Хто де живе", "У зоопарку", "Бузьки", "Пошта йде у всі міста"), історію рідного краю ("Запорожець на Січі", "Роксолана у полоні"), розширюють кругозір та поглиблюють знання ("Листоноші", "Поле

events and health-preserving activities, as well as partaking in various sports competitions and contests. One of the key aspects of health preservation for younger schoolchildren is the organization of children's recreation while doing homework.

An important stage of the work of educators of Zhytomyr Ivan Franko State University on the problem of preserving the health of younger schoolchildren by means of motion-based game technologies was the conducting of a diagnostic study (questionnaire) among primary school teachers of the Zhytomyr region, which included students of professional development courses (29 people) and future primary school teachers – bachelor students of the III year of study (57 people) in 2022-2023.

The results of the diagnosis of the respondents of both groups, obtained on the basis of their answers to the questions of the survey, proved the following: teachers and students confirm the relevance of the problem of health preservation of younger schoolchildren (94% – teachers; 89% – students); the main directions of health-related activities in primary school are clearly identified (81% – teachers; 83% – learners); the participants showed knowledge of a sufficient number of game technologies for the development of students' motor activity (93% – teachers; 81% – students). Thus, in general, they are ready to implement practice-oriented health preservation measures.

At the same time, respondents of both groups often use the terms "health-preserving technology", "game technologies" and "motor game technologies" synonymously (39% – teachers; 41% – learners); also, participants do not clearly distinguish their basic characteristics (31% – teachers; 45% – students); surveyed individuals referred to the thesis of the presence of motor activity in any game, thus incorrectly identifying motor game technologies, for example, to therapeutic games with sand, clay, participation in theatrical performances, etc. (39% – teachers; 43% – students).

чудес у спорті", "Космонавти").

За будь-яких умов, головними ознаками ігрових технологій, що застосовуються у позанавчальний час, є вільна, невимушена атмосфера проведення, що поєднується з чітким продумуванням та дотриманням методики їх організації.

Позаурочна оздоровча діяльність включає й залучення дітей до занять у спортивних секціях і гуртках, додаткових факультативних заняттях, до участі у масових спортивно-художніх святах і днях здоров'я, різноманітних спортивних змаганнях і конкурсах. Одним із ключових аспектів здоров'язбереження молодших школярів є організація відпочинку дітей під час виконання домашніх завдань.

Важливим етапом роботи викладачів ННІ педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка над проблемою оздоровлення молодших школярів засобами рухових ігрових технологій стало проведення діагностувального дослідження (анкетування) серед учителів початкових класів Житомирської області – слухачів курсів підвищення кваліфікації (29 осіб) та майбутніх учителів початкових класів – здобувачів III курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (57 осіб) у 2022-2023 н.р.

Результати діагностики респондентів обох груп, що отримані на основі їх відповідей на питання анкети, засвідчили: вчителі-практики та здобувачі підтверджують актуальність проблеми здоров'язбереження молодших школярів (94% – вчителі; 89% – здобувачі); достатньо чітко та виважено називають основні напрями оздоровчої діяльності у початковій школі (81% – вчителі; 83% – здобувачі); показують знання достатньої кількості ігрових технологій для розвитку рухової активності учнів (93% – вчителі; 81% – здобувачі). Тобто, у цілому готові до реалізації практикоорієнтованих оздоровчих заходів.

Разом із тим, респонденти обох груп часто у синонімічному значенні використовують терміни "здоров'язбережувальної технології", "ігрові технології" та "рухові ігрові

An important shortcoming revealed during the diagnosis of the respondents of both groups was their incompetence in solving the issue of systematization (classification) of motor game technologies. Both teachers and learners within the same group of recreational games named game technologies used in extracurricular activities (motion-based games, and recreational therapeutic technologies as general recreational activities – rhythm therapy, art therapy, palming, aromatherapy, etc.); also, they couldn't clearly identify and formulate signs of the systematization of game technologies.

In the course of an additional survey, the education seekers, for example, associated the obtained results mainly not with the presence/absence of experience, as they associated inaccurate/incorrect answers with the incompleteness of their theoretical, methodological and practical training. Practicing teachers defined the issue of systematization of game technologies as secondary, theoretical rather than practice oriented.

In our opinion, the systematization of motor game technologies lies in the sphere of their conscious use in the process of preserving the health of schoolchildren. The task of the teacher is to effectively select and use games to obtain a specific health-preserving effect, and not for the sake of implementing national health-improving programs or instructions received from the administration, parents, and the public.

On the basis of the theoretical and experimental conclusions outlined above, a selective educational component "Organization of a health-preserving environment in an elementary school", calculated for 4 ECTS credits, has been developed and offered for study for students of the III year of the SRI of Pedagogy of Zhytomyr Ivan Franko State University (future primary school teachers) (32 hours / 16 hours of lectures for full-time and extramural forms of education; 38 hours/18 hours respectively – seminar classes; 50 hours/86 hours respectively – independent work). The educational

технології" (39% – вчителі; 41% – здобувачі), не чітко виокремлюють їх базові ознаки (31% – вчителі; 45% – здобувачі); покликаючись на тезу про наявність рухової активності у будь-якій грі, до рухових ігрових технологій некоректно відносять, наприклад, терапевтичні ігри з піском, глиною, участь у театралізованих виставах тощо (39% – вчителі; 43% – здобувачі).

Важливим недоліком, що виявлений у ході діагностики респондентів обох груп, визначено їх некомпетентність у розкритті питання щодо систематизації (класифікації) рухових ігрових технологій. Як вчителі, так і здобувачі у межах однієї групи оздоровчих ігор називають, наприклад, ігрові технології, що використовуються у позанавчальній діяльності – власне рухливі ігри, та оздоровчі терапевтичні технології як загальнооздоровчі заходи – ритмотерапія, арт-терапія, пальмінг, аромотерапія та ін.; не можуть чітко виділити та сформулювати ознаки систематизації ігрових технологій.

У ході додатково проведеної бесіди здобувачі, наприклад, пов'язували отримані результати не стільки із наявністю/відсутністю досвіду, скільки пов'язували неточні/некоректні відповіді з незавершеністю їх теоретико-методологічної та практичної підготовки. Вчителі-практики ж визначали питання систематизації ігрових технологій як другорядне, теоретичне, ніж практикоорієнтоване.

На нашу думку, систематизація рухових ігрових технологій лежить у площині їх свідомого використання у процесі оздоровлення школярів. Завдання ж вчителя полягає у ефективному підборі та використанні ігор задля отримання конкретного оздоровчого ефекту, а не заради виконання загальнодержавних програм оздоровлення або настанов, отриманих від адміністрації, батьків, громадськості.

На основі окреслених вище теоретичних та експериментальних висновків для студентів III курсу ННІ педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка

component includes the content modules "Organization and methods of conducting physical culture and health activities in the daily routine of a junior high school student" and "Organization of extracurricular health activities of elementary school students", which consider the developed theoretical and practical provisions.

Conclusions and research perspectives. Summarizing the research results, it should be noted that:

- in the conditions of polarization of political, economic, and social processes of development of modern society, the priority direction of modernization of the education system is ensuring the proper level of children's health;

- the problem of health preservation becomes especially relevant for children of primary school age, since it is during this period of life that the foundations of a culture of health and a healthy lifestyle are laid, an understanding of the value of health is formed, and the skills and abilities of health preservation are mastered;

- enhancing and preserving the health of younger schoolchildren is carried out taking into account all its components: physical, social, spiritual, mental;

- the basis for the full-fledged development of a junior school student is their physical health, the basic factor for the support of which is determined to be compliance with the regime of motor activity;

- solving the task of preserving the health of primary school students in the area of increasing their level of motor activity requires the creation of a single health-preserving space in educational institutions, which ensures the development of the individual taking into account his physiological and intellectual characteristics, meeting their needs and opportunities through the systematic use of motor game technologies;

- development and introduction into the process of professional and pedagogical training of future primary school teachers of the educational component "Organization of a health-preserving environment in primary

(майбутніх учителів початкових класів) розроблено та запропоновано до вивчення вибірково освітню компоненту "Організація здоров'язбережувального середовища в початковій школі", розраховану на 4 кредити ЄКТС (32 год. / 16 год. лекцій для денної та заочної форм навчання; 38 год./18 год. відповідно – семінарських занять; 50 год. /86 год. відповідно – самостійної роботи). До освітньої компоненти включено змістові модулі "Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня молодшого школяра" та "Організація позаурочної здоров'язбережувальної діяльності учнів початкової школи", у яких і враховано напрацьовані теоретичні та практичні положення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи результати дослідження, варто наголосити, що:

- в умовах поляризації політичних, економічних, соціальних процесів розвитку сучасного суспільства пріоритетним напрямом модернізації системи освіти є забезпечення належного рівня здоров'я дітей;

- особливого значення проблема здоров'язбереження набуває для дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цей період життя закладаються основи культури здоров'я, здорового способу життя, формується розуміння цінності здоров'я, відбувається оволодіння уміннями та навичками збереження здоров'я;

- зміцнення та збереження здоров'я молодших школярів здійснюється з урахуванням всіх його складових: *фізичної, соціальної, духовної, психічної*;

- підґрунтям повноцінного розвитку молодшого школяра є його фізичне здоров'я, базовим чинником підтримки якого визначено дотримання режиму рухової активності;

- розв'язання завдання здоров'язбереження учнів початкової школи у площині підвищення рівня їх рухової активності потребує створення у закладах освіти *єдиного здоров'язбежувального простору*, що

school", with the content modules "Organization and methods of conducting physical culture and health activities in the daily schedule of a junior school student" and "Organization of extracurricular health-preserving activities of elementary school students", which take into account the developed theoretical and practical provisions that will contribute to increasing the effectiveness of the use of motor game technologies for improving the health of younger schoolchildren.

забезпечує розвиток особистості з урахуванням її фізіологічних та інтелектуальних особливостей, задоволення її потреб та можливостей шляхом системного використання рухових ігрових технологій;

- розробка та впровадження у процес професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів початкових класів освітньої компоненти "Організація здоров'язбережувального середовища в початковій школі", із змістовими модулями "Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня молодшого школяра" та "Організація позаурочної здоров'язбережувальної діяльності учнів початкової школи", у яких і враховано напрацьовані теоретичні та практичні положення, що сприятиме підвищенню ефективності використання рухових ігрових технологій для оздоровлення молодших школярів.

REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Aksonova, O., & Denysenko, N. (2009). *Cherez rukh – do zdorovia ditei [Through movement – to childrens health]: navch.-metod. posib.* Ternopil: Mandrivets, 88 [in Ukrainian].
2. Vashchenko, O., & Svyrydenko, S. (2005). *Orhanizatsiia zdoroviazberihaiuchoi diialnosti pochatkovoї shkoly [Organization of primary school health activities]. Pochatkova osvita – Primary education, № 46, 2-4* [in Ukrainian].
3. *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoї movy [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language] / za red. V.T. Busel, (2005). Kyiv-Irpin: VTF "Perun", 1728* [in Ukrainian].
4. *Vykorystannia fizkultkhyvlynok na urokakh pid movnyi ta muzychnyi suprovid [Use of physical education breaks in lessons with language and music accompaniment]. Na urok – On the lesson.* Retrieved from: <https://naurok.com.ua/vikoristannya-fizkulthvilinok-na-urokah-pid-movniy-ta-muzichniy-suprovid-257066> [in Ukrainian].
5. Dychkivska, I. (2004). *Innovatsiini pedahohichni tekhnolohii [Innovative pedagogical technologies].* Kyiv: Akademydav, 352 [in Ukrainian].
6. Dubohai, O.D. (2005). *Navchannia v rusi: Zdoroviazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii v pochatkovii shkoli [Learning in motion: Health-preserving pedagogical technologies in elementary school].* Kyiv: Shkilnyi svit, 112 [in Ukrainian].
7. Zymivets, N.V. (2010). *Katehoriia zdorovia v konteksti spryiannia pokrashchenniu zdorovia [The category of health in the context of health promotion]. Osvita Donbasu – Education of Donbas, № 6, 143-144* [in Ukrainian].
8. Kotsan, I.Ia., Lozhkin, H.V., & Mushkevych, M.I. (2011). *Psykhologhiia zdorovia liudyny [Psychology of human health] / za red. I.Ya. Kotsana. Lutsk: RVV-Vezha Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 322* [in Ukrainian].
9. Kruhliak, O. (2004). *Rukhlyvi ihry ta estafety v shkoli. Posibnyk dlia vchytelia [Movement games and relay races at school. Teachers guide].* Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky, 80 [in Ukrainian].
10. Maistruk, O. *Hra yak zasib navchannia i vykhovannia ditei doshkilnoho viku [The game as a means of teaching and educating preschool children].* Retrieved from:

https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/24/visnuk_16.pdf [in Ukrainian].

11. Maksymenko, Yu. (2002). Psykhichne zdorovia ditei [Mental health of children]. *Psykholog – Psychologist*, № 1, 4-6 [in Ukrainian].

12. Mikheienko, O. (2009). *Valeolohiia: Osnovy individualnoho zdorovia liudyny* [Valeology: Basics of individual human health]. Kyiv: Universytetska knyha, 400 [in Ukrainian].

13. Natsionalna doktryna rozvytku osvity [National doctrine of education development]. *Zakon.rada.gov.ua*. Retrieved from: <https://vseosvita.ua/library/embed/0029d3-aacc.doc.html> [in Ukrainian].

14. Orhanizatsiia ta metodyka provedennia rukhlyvykh ihor na urokakh ta v pozaurochnyi chas [Organization and method of conducting mobile games in lessons and during extracurricular hours]. *Vseosvita.ua*. Retrieved from: <https://vseosvita.ua/library/embed/0029d3-aacc.doc.html> [in Ukrainian].

15. Fizkul'tkhvylynky na urokakh v pochatkoviy shkoli [Physical education breaks in elementary school lessons]. *Na urok – On the Lesson*. Retrieved from: <https://naurok.com.ua/fizkulthvilinki-na-urokah-v-pochatkoviy-shkoli-25198> [in Ukrainian].

16. Fizkul'tkhvylynky ta rukhanky na urotsi [Physical education breaks and movements in the lesson]. *Bloh uchytelya ukrayins'koyi movy ta literatury Dyuby Maryny Petrivny – Blog of Ukrainian language and literature teacher Dyuba Maryna Petrivna*. Retrieved from: https://djubamarinablog.blogspot.com/p/blog-page_54.html [in Ukrainian].

17. *Filosofia dlia ditei. V.O. Sukhomlynskyi u dialozi z suchasnistiu: Pedagogichni chytannia* [Philosophy for children. V.O. Sukhomlynskyi in dialogue with modernity: Pedagogical readings] (2017). Zhytomyr: FOP Levkovets N.M., 274 [in Ukrainian].

18. Chotyrynadtsiat idei vprav-rukhanok dlia uchniv molodshoi shkoly [Fourteen ideas of movement exercises for elementary school students]. *Na urok – On the Lesson*. Retrieved from: <https://naurok.com.ua/post/14-idey-vprav-ruhanok-dlya-uchniv-molodsho-shkoli> [in Ukrainian].

19. Shutko, V.V. (2014). *Metodyka zastosuvannia rukhlyvykh ihor v pochatkovii shkoli* [Application of mobile games in primary school]: metod. rekom. Kryvyi Rih: DVNZ "KNU" KPI, 47 [in Ukrainian].

Received: August 12, 2024

Accepted: September 02, 2024