



**Фізична освіта і спорт**

**УДК 37.015.3:37.091.3:613.9:796**

**DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17111799>**

**Інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій  
у систему фізичного виховання молодших школярів у парадигмі Нової  
української школи**

**Красюк Людмила Василівна**

кандидат педагогічних наук, доцент

доцент кафедри педагогіки, теорії і методики початкової освіти

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

вул. Сухомлинського, 30, Переяслав, 08401

<https://orcid.org/0000-0003-1403-006X>

**Дорошенко Вероніка Вадимівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66 м. Запоріжжя, 69600

<https://orcid.org/0000-0001-9818-8520>

**Кузнєцов Андрій Олександрович**

кандидат біологічних наук, доцент

виконуючий обов'язки завідувача кафедри медико-біологічних основ фізичної  
культури та спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66м. Запоріжжя, 69600

<https://orcid.org/0000-0003-2871-3902>



**Прийнято: 01.09.2025 | Опубліковано: 13.09.2025**

**Анотація:** *Актуальні обставини реформування освіти потребують відшукування ефективних методів підтримання та покращення здоров'я молодших школярів, а застосування здоров'язберігаючих технологій у систему фізичного виховання стає ключовим фактором формування гармонійно розвиненої особистості. Інтеграція здоров'язберігаючих технологій у систему фізичного виховання відповідає концепції Нової української школи та сприяє становленню в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя.*

**Мета дослідження** – обґрунтувати теоретичні засади та розробити практичні методи до інтеграції здоров'язберігаючих технологій у систему фізичного виховання молодших школярів в умовах Нової української школи для підвищення результативності формування культури здоров'я та фізичної активності дітей.

**Методи.** В дослідженні застосовано теоретичні, дослідні, експериментальні та графічні способи.

**Результати.** У статті розглянуто риси фізичного розвитку молодших школярів. Описано нормативно-правове підґрунтя фізичного виховання в умовах Нової української школи. Досліджено концептуальні основи Нової української школи у галузі фізичного виховання. Розглянута роль вчителя фізичної культури в організації здоров'язбережувальної роботи. Проаналізовано сучасні підходи до формування мотивації учнів до збереження здоров'я. Систематизовано різновиди здоров'язбережувальних технологій та їх адаптація до умов НУШ.

Виявлено особливості впровадження здоров'язберігаючих технологій у систему фізичного виховання згідноз концепцією Нової української школи. Створено модель інтеграції здоров'язберігаючих технологій в освітній процес початкової школи.



*У висновках* вказано узагальнені підсумки дослідження, міру досягнення поставленої цілі й реалізації задач, теоретичне обґрунтування та практичну цінність інтеграції здоров'язберігаючих технологій у фізичне виховання молодших школярів, ефективність запропонованої моделі та перспективи майбутніх наукових пошуків у даному напрямі. Перспективним напрямом майбутніх досліджень вважаємо розробку цифрових засобів та новаторських програм задля підтримки здоров'язбережувальної діяльності у початковій школі, а також вивчення впливу інтегрованих технологій на формування тривких навичок здорового життя в школярів.

**Ключові слова:** *фізичне виховання, здоровий спосіб життя, рухова активність, молодші школярі, освітній процес, здоров'язбережувальні технології, НУШ.*



**Innovative approaches to the implementation of health-saving technologies in the physical education system for primary school pupils in the paradigm of the New Ukrainian School**

**Lyudmila Krasnyuk**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Associate Professor of the Department of Pedagogy, Theory and Methods of Primary Education Grigory Skovoroda University in Pereyaslav,

30 Sukhomlynskogo Street, Pereyaslav, 08401

<https://orcid.org/0000-0003-1403-006X>

**Veronika Doroshenko**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor

Associate Professor

Associate Professor of the Department of Medical and Biological Foundations of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

66 Zhukovskogo Street, Zaporizhia, 69600

<https://orcid.org/0000-0001-9818-8520>

**Andrii Kuznietsov**

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Acting Head of the Department of Medical and Biological Fundamentals of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

66 Zhukovskogo Street, Zaporizhia, 69600

<https://orcid.org/0000-0003-2871-3902>



**Abstract.** *Present conditions in education reform necessitate the discovery of efficient ways for upholding and enhancing wellness younger pupils. Implementing health-preserving technologies within the physical education system becomes a crucial aspect in fostering a harmoniously developed character. The incorporation of health-preserving technologies into the physical education system aligns the concept of the New Ukrainian School and aids in developing enduring motivation for a healthy lifestyle in students.*

**Objective.** *Goal - to validate the theoretical bases and formulate practical methods for incorporating health-promoting technologies within the physical education framework for younger schoolchildren, specifically considering the context of the new Ukrainian school. This aims to improve the effectiveness of cultivating a culture of health and physical activity among children.*

**Methods.** *The investigation employed theoretical, research-based, experimental, and visual techniques.*

**Results.** *This piece investigates the characteristics of the physical growth of younger pupils. The administrative and legal framework of physical training in the context of the New Ukrainian School is outlined. The core principles of the New Ukrainian School in the sphere of physical education are explored. The function of the physical education instructor in arranging health-promoting activities is reviewed. Contemporary methods for fostering pupils' incentive to uphold wellness are examined. Diverse health-enhancing technologies and their adjustment to National Primary School settings are organized. The characteristics of implementing health-preserving technologies within the physical education system, as per the New Ukrainian School's concept, are outlined. A model for integrating health-preserving technologies into the primary school's educational procedure is developed.*

**Conclusions.** *The findings demonstrate the overall outcomes of the research, the degree to which the aim and objectives have been met, the theoretical basis and applied worth of incorporating health-preserving technologies into the physical*



*education of younger pupils, the effectiveness of the suggested model and the possibilities for forthcoming scientific investigation in this domain. We deem the advancement of digital tools and novel programs to foster health-preserving actions in elementary school as a promising direction for future inquiry, and also examining the effect of integrated technologies on the formation of enduring healthy lifestyle habits in pupils.*

**Keywords:** *physical education, healthy lifestyle, physical activity, younger schoolchildren, educational process, health-saving technologies, NUS.*

**Постановка проблеми.** Часті психофізіологічні перевантаження, недостатня рухова активність, тривале перебування у статичній позі під час навчання, а також низька мотивація дітей до фізичних вправ сприяють формуванню шкідливих звичок і зниженню рівня фізичного розвитку. Виклад проблеми полягає в тому, що теперішня освітня система, незважаючи на наголос Нової української школи на всебічний розвиток дитини, не завжди дієво забезпечує збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів. У педагогічній практиці часто бракує системних підходів до інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, що обмежує ефективність фізичного виховання та не дає змоги сформувати у дітей стійкі навички здорового способу життя. До того ж, недостатня підготовка педагогів до застосування сучасних методик і технологій здоров'язбереження у поєднанні з обмеженими ресурсами школи створює додаткові перешкоди для реалізації цих завдань.

Тому необхідним є розробка та впровадження комплексної моделі інтеграції здоров'язберігаючих технологій у систему фізичного виховання молодших школярів за вимогами НУШ для сприяння підвищенню їхньої фізичної активності та формуванню культури здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У науковій літературі питання



здоров'я розглядається в контексті загальних освітніх стратегій, фізичного виховання та формування здорового способу життя дітей. Так, українські науковці, зокрема О.М. Ващенко, Л.В. Романенко, Н.В. Макаренко [1, с. 354] та Л.М. Рибалко [2, с. 6] акцентують увагу на особливостях організації впровадження здоров'язберігаючих технологій в сучасній початковій школі. О. Потужний, В. Поліщук, М. Кузькова [3, с. 320] розкрили особливості використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти. Авторами виділено базову класифікацію, компоненти, типи здоров'язберігаючих технологій.

Н. Гончарова [4, с. 61] проаналізувала соціально-педагогічні передумови розроблення концепції здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання малечі молодшого шкільного віку для визначення її концептуальних засад. М.В. Крива, Ю.В. Лозинська, [5, с. 211] охарактеризували вікові риси здоров'я та навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти. Запропонували методичні поради щодо використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі початкової школи. С. Потюк [6, с. 82] зосередив увагу на класифікації технологій в галузі здоров'язбереження. Г. Бигар [7, с. 263] узагальнив внутрішньошкільні чинники, які впливають на формування, зміцнення та збереження здоров'я молодших школярів.

І. А. Дорож, А. Ф. Ковальчук [8, с. 43] вивчали наукові надбання стосовно формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. Н. В. Бахмат [9, с. 346] визначила компоненти й умови формування здорового способу життя та фізичного розвитку молодших школярів на уроках фізичної культури.

О. Сорочинська, О. Тушинська, С. Хмільовська [10, с. 176] систематизували типи здоров'язбережувальних технологій. Особливу увагу присвячено методиці фізичного виховання як ключовому компоненту інтеграції здоров'язбережувальних технологій. Авторами обґрунтовано педагогічні



умови, форми та способи інтеграції здоров'язберезувальних технологій у процес формування навичок збереження і зміцнення здоров'я у дітей. Акцент зроблено на методах активного залучення молодших школярів до здоров'язберезувальної діяльності. В. П. Семененко, В. В. Теліус [11, с. 112] розглядали освітню модель фізичного виховання в межах програми «Нова українська школа» та її роль у збільшенні рівня фізичної активності дітей шкільного віку.

Отже, стан наукового опрацювання проблеми засвідчує існування чималого потенціалу для наступних досліджень. Незважаючи на наявні теоретичні та емпіричні здобутки, бракує системних досліджень стосовно комплексного впровадження здоров'язберігаючих технологій у фізичне виховання молодших школярів, оцінювання їх ефективності та розробки методичних порад для педагогів у рамках НУШ.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Попри значний поступ у розробці здоров'язберігаючих технологій та їх введенні в систему освіти, багато аспектів їх інтеграції у фізичне виховання молодших школярів ще недостатньо вивчені та не знайшли практичного вирішення. Найперше, існує проблема неадекватної адаптації технологій до вікових та психологічних особливостей дітей 6–10 років.

Іншим невирішеним моментом є відсутність комплексного підходу до поєднання навчальної та фізкультурної складової. Хоча програми фізичного виховання в умовах НУШ спрямовані на здоров'язбереження, більшість методик інтеграції технологій залишаються уривчастими: вони використовуються як додаткові вправи або ігри, не забезпечуючи системного формування рухової культури та фізичної компетентності учнів.

Так само важливою є проблема браку методичних порад для освітян. Вчителі початкових класів нерідко не мають конкретних інструкцій щодо ефективного використання цифрових та інтерактивних технологій під час



уроків фізичної культури. Наявні навчальні посібники здебільшого не пристосовані до сучасних цифрових інструментів та особливостей педагогіки НУШ, що ускладнює системне впровадження нових методик. Окрім того, фіксується незначна кількість емпіричних вивчень стосовно результативності здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні молодших школярів.

Важливим лишається й питання оцінювання наслідків впровадження технологій. На сьогодні немає інтегрованої системи моніторингу фізичного, психоемоційного та когнітивного розвитку учнів у процесі технологічно покращеного фізичного виховання, що ускладнює об'єктивну оцінку дієвості інноваційних методик.

Зрештою, на шляху інтеграції здоров'язберігаючих технологій стоять соціально-культурні та інфраструктурні перепони. Доступність сучасних засобів у школах різниться залежно від регіону, наявності матеріально-технічної бази та рівня кваліфікації педагогів, що робить процес інтеграції нерівномірним і не завжди результативним на загальнодержавному рівні.

Отже, попри позитивний потенціал здоров'язберігаючих технологій, їхнє системне впровадження у фізичне виховання молодших школярів в рамках НУШ потребує комплексного наукового та методичного опрацювання, що включає адаптацію до віку, розробку методичних порад для педагогів, проведення емпіричних досліджень та створення інтегрованої системи оцінювання ефективності.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою статті є розбір та обґрунтування способів інтеграції здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання молодших школярів в умовах Нової української школи з урахуванням вікових особливостей дітей, актуальних педагогічних практик та наявних цифрових ресурсів, а також визначення невирішених моментів, що вимагають подальшого наукового та практичного дослідження.

Виходячи з мети визначено завдання статті:



1. Проаналізувати теоретичні засади та сучасні підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій у систему фізичного виховання молодших школярів в умовах НУШ, зокрема зважаючи на вікові та психофізіологічні властивості дітей.
2. Визначити методичні й практичні способи інтеграції цифрових та інтерактивних здоров'язберігаючих технологій.
3. Створити модель інтеграції здоров'язберігаючих технологій у систему фізичного виховання учнів початкової школи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У нинішніх умовах освіти особливої актуальності набирає формування у дітей молодшого шкільного віку вмінь здорового способу життя та забезпечення високого рівня фізичного розвитку. Пріоритетним завданням Нової української школи (НУШ) є впровадження інноваційних способів навчання, які поєднують освітню та виховну функції, зокрема через використання здоров'язберігаючих технологій. Молодший шкільний вік, що охоплює дітей 6–10 років, характеризується активним фізичним, психічним та соціальним розвитком. В цей період формується базова рухова компетентність, активно розвиваються координаційні здатності, витривалість, сила м'язів та гнучкість. Фізичний розвиток дітей цього віку має низку специфічних особливостей, які треба враховувати при плануванні фізичного виховання та впровадженні здоров'язбережувальних технологій.

Фізичне виховання в початковій школі проводиться в умовах Нової української школи (НУШ) згідно з чинною нормативно-правовою базою, що регламентує освітній процес та впровадження здоров'язбережувальних методик. Головні документи, які визначають зміст і форми фізичного виховання подано у табл.1.

**Таблиця 1**

*Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання в умовах Нової української школи*

| Закони/документи                                         | Зміст та призначення                                                                | Вплив на фізичне виховання молодших школярів                                                      |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закон України «Про освіту» (2017)                        | Визначає загальні засади освітнього процесу, права та обов'язки учнів та педагогів. | Створення юридичної бази для забезпечення здорового способу життя дітей                           |
| Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020) | Регламентує структуру і зміст загальної середньої освіти                            | Забезпечення інтеграції фізичного виховання в освітній процес                                     |
| Типова освітня програма НУШ                              | Визначає компетентності учнів, включаючи здоров'язберезувальну та фізичну           | Рекомендації щодо впровадження інноваційних та здоров'язберігаючих технологій фізичного виховання |
| Методичні рекомендації МОН України                       | Практичні орієнтири для вчителів щодо планування і проведення уроків                | Регулювання навантажень, безпеки занять, застосування індивідуального підходу                     |
| Санітарні норми та правила для шкіл                      | Встановлюють умови безпечного перебування дітей у школі, фізичних навантажень       | Створення умов для збереження здоров'я                                                            |

Джерело: сформовано авторами на основі [12-16]

У законодавстві наголошується на пріоритеті охорони здоров'я дітей та забезпеченні умов для гармонійного фізичного розвитку. Разом з державними нормативними документами, актуальними лишаються методичні поради Міністерства освіти і науки України, котрі надають практичні орієнтири для вчителів щодо планування, організації та проведення уроків фізичного виховання з урахуванням новітніх інноваційних технологій. Вони націлені на забезпечення збалансованого фізичного навантаження, формування рухової культури та профілактику захворювань у дітей молодшого шкільного віку.

Отже, нормативно-правове гарантування фізичного виховання в умовах НУШ формує правову базу для запровадження здоров'язберігаючих технологій, забезпечуючи гармонійний розвиток дітей та формування у них усвідомленого ставлення до власного здоров'я.



Нова українська школа (НУШ) базується на засадах особистісно-зорієнтованого навчання, інтеграції знань та компетентностей, розвитку критичного мислення й формування навичок здорового життя. В галузі фізичного виховання це значить створення умов для комплексного розвитку фізичних, психічних та соціальних компетенцій учнів, формування рухової культури та мотивації до активного способу буття.

Концептуально фізичне виховання в НУШ передбачає[4, с. 61]:

1. Особистісно зорієнтований підхід – врахування індивідуальних фізичних здібностей, потреб та особливостей розвитку кожного учня.
2. Інтеграція з іншими освітніми дисциплінами – уроки фізичної культури здатні поєднуватися з вивченням соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі через рухові та ігрові завдання, що сприяє створенню комплексної компетентності учнів.
3. Формування здоров'язберігаючої компетентності – НУШ акцентує увагу на розвитку в дітей усвідомленого ставлення до особистого здоров'я, навичок самоконтролю фізичної активності, дотримування розпорядку дня та профілактики фізичних і психоемоційних перенавантажень.
4. Інноваційні підходи та технології, які стимулюють фізичну активність, розвиток координації та мотивацію дітей.
5. Соціалізація і командна взаємодія, які відповідають концепції НУШ стосовно розвитку ключових компетентностей учнів.

Отже, концептуальні основи НУШ у галузі фізичного виховання скеровані на створення зрівноваженої системи розвитку фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей учнів, що забезпечує злагоджений розвиток дитини та формування в неї здоров'язбережувальної культури.

У межах Нової української школи (НУШ) роль учителя фізичної культури виходить за межі звичайного проведення уроків фізкультури, включаючи



організацію комплексної здоров'язберігаючої діяльності. Зокрема, відповідає за планування й організацію фізичних навантажень, беручи до уваги вікові, психофізіологічні та особисті особливості дітей; гарантує впровадження здоров'язбережувальних; виконує функцію педагогічного супроводу й мотивації учнів. Через ігрові, командні та індивідуальні завдання він формує у дітей вміння самоконтролю, відповідальності за своє здоров'я та соціальної взаємодії, що є важливими складовими здоров'язбережувальної компетентності; бере активну участь у моніторингу фізичного розвитку та стану здоров'я школярів [9, с. 346].

Отже, роль вчителя фізичної культури в організації здоров'язберігаючої діяльності полягає не тільки у проведенні фізичних вправ, а й у всебічному забезпеченні гармонійного розвитку, фізичного здоров'я та формуванні у дітей вмінь свідомого ставлення до власного способу життя. Вчитель виступає посередником між сучасними освітніми технологіями, фізичним розвитком та здоров'язберігаючою компетентністю учнів [10, с. 176].

Сутність здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні полягає у застосуванні системних методів, засобів і прийомів, спрямованих на підтримку та укріплення фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів. Вони інтегрують звичні фізкультурні практики з інноваційними методами, враховуючи цифрові ресурси, інтерактивні платформи та засоби моніторингу фізичної активності, що дає змогу оптимізувати навантаження та підвищувати ефективність занять. Головною метою таких технологій є формування у дітей мотивації до активного способу життя, розвиток фізичних навичок та підтримка загального стану здоров'я (табл.2)

**Таблиця 2**

*Класифікація здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні молодших школярів*

| Критерій                        | Тип технології        | Приклади для молодших школярів                                                            | Педагогічний потенціал                                                                  |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| За функціональною спрямованістю | Профілактичні         | Розминки, дихальна гімнастика, вправи для постави                                         | Запобігають перевантаженню, підтримують здоров'я, створюють базову фізичну підготовку   |
|                                 | Розвивальні           | Естафети, рухливі ігри, вправи на координацію                                             | Розвивають моторні навички, силу, спритність, витривалість                              |
|                                 | Корекційні            | Адаптовані вправи для дітей з особливостями розвитку                                      | Коригують фізичні відхилення, адаптують навантаження під індивідуальні потреби          |
| За використаними засобами       | Традиційні            | М'ячі, скакалки, гімнастичні лави, рухливі ігри                                           | Забезпечують фізичний розвиток і загальну активність дітей                              |
|                                 | Інноваційні           | Інтерактивні ігри, VR/AR-активності, мобільні додатки для моніторингу руху                | Підсилюють мотивацію, заохочують самоконтроль, інтегрують цифрові навички               |
|                                 | Комбіновані           | Поєднання традиційних вправ з інтерактивними іграми та додатками                          | Забезпечують цілісний розвиток фізичних, психоемоційних та суспільних компетентностей   |
| За методичними підходами        | Ігрові                | Сюжетно-рольові ігри, командні змагання, активні завдання                                 | Збільшують зацікавленість, формують суспільні навички та командну взаємодію             |
|                                 | Проектні та проблемні | Командні фізкультурні проекти, завдання з самоаналізом                                    | Формують критичне міркування, відповідальність та вміння планування фізичної діяльності |
|                                 | Моніторингові         | Регулярний нагляд активності, слідкування за прогресом за допомогою портативних пристроїв | Дозволяють слідкувати за фізичним розвитком                                             |

Джерело: сформовано авторами на основі [6, с.82; 17, с. 111; 18, с. 21]

Науковий світ щодо терміну «здоров'язберігаючі технології» визначає такі головні підходи [6, с. 82]:

1. Здоров'язберігаючі технології як засіб для утримання та поліпшення здоров'я, що містить сукупність засобів, методів, задач для досягнення мети.



2. Технології збереження здоров'я як найкращий спосіб діяльності, система дій, модель, яка базується на конкретній програмі.

3. Здоров'язберігаючі технології як системне й багатогранне поняття, комплексна система.

Запровадження здоров'язберігаючих технологій в систему фізичного виховання передбачає інтеграцію сучасних методик, ігрових та інтерактивних підходів, а ще індивідуалізацію навантаження з урахуванням вікових особливостей дітей. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток учнів, збільшує ефективність навчального процесу та формує позитивну мотивацію до регулярної фізичної активності.

В умовах втілення концепції Нової української школи (НУШ) фізичне виховання молодших школярів здобуває особливого значення як один з ключових чинників формування здорового способу життя та гармонійного розвитку дитини. Здоров'язбережувальні технології в цьому контексті розглядаються не тільки як методи фізичної активності, але і як комплекс інтегрованих підходів, що забезпечують фізичне, психологічне та соціальне благополуччя учнів (рис.1).

Адаптація здоров'язберігаючих методик у фізичному вихованні молодших школярів у контексті Нової української школи передбачає комплексну зміну звичних підходів до організації рухової активності з врахуванням вікових, психологічних та фізіологічних особливостей дітей. Головним завданням є створення умов для безпечного та ефективного розвитку фізичних якостей, формування свідомого ставлення до власного здоров'я та заохочення до активного способу життя.

## Рисунок 1

*Впровадження здоров'язберігаючих методик в систему фізичного виховання молодших школярів згідно з концепцією Нової української школи*



Джерело: побудовано авторами на основі [1, с. 354; 19, с. 61]

Процес адаптації включає декілька ключових аспектів [11, с. 112]:

1. Індивідуалізація навантажень.
2. Інтеграція фізичної активності в освітній процес.
3. Використання ігрових та творчих технік.



4. Впровадження релаксаційних та дихальних практик.

5. Моніторинг і самоконтроль.

Інтеграція здоров'язберігаючих технологій у фізичне виховання молодших школярів передбачає комплексний підхід, який поєднує звичні фізкультурні методики з інноваційними цифровими та інтерактивними засобами. Головна мета моделі полягає у формуванні в дітей мотивації до активного способу життя, розвитку фізичних компетентностей та здоров'язберігаючої компетентності у рамках Нової української школи.

Структура моделі включає три взаємопов'язані рівні (рис.2)/

Принципи моделі [18, с. 21]:

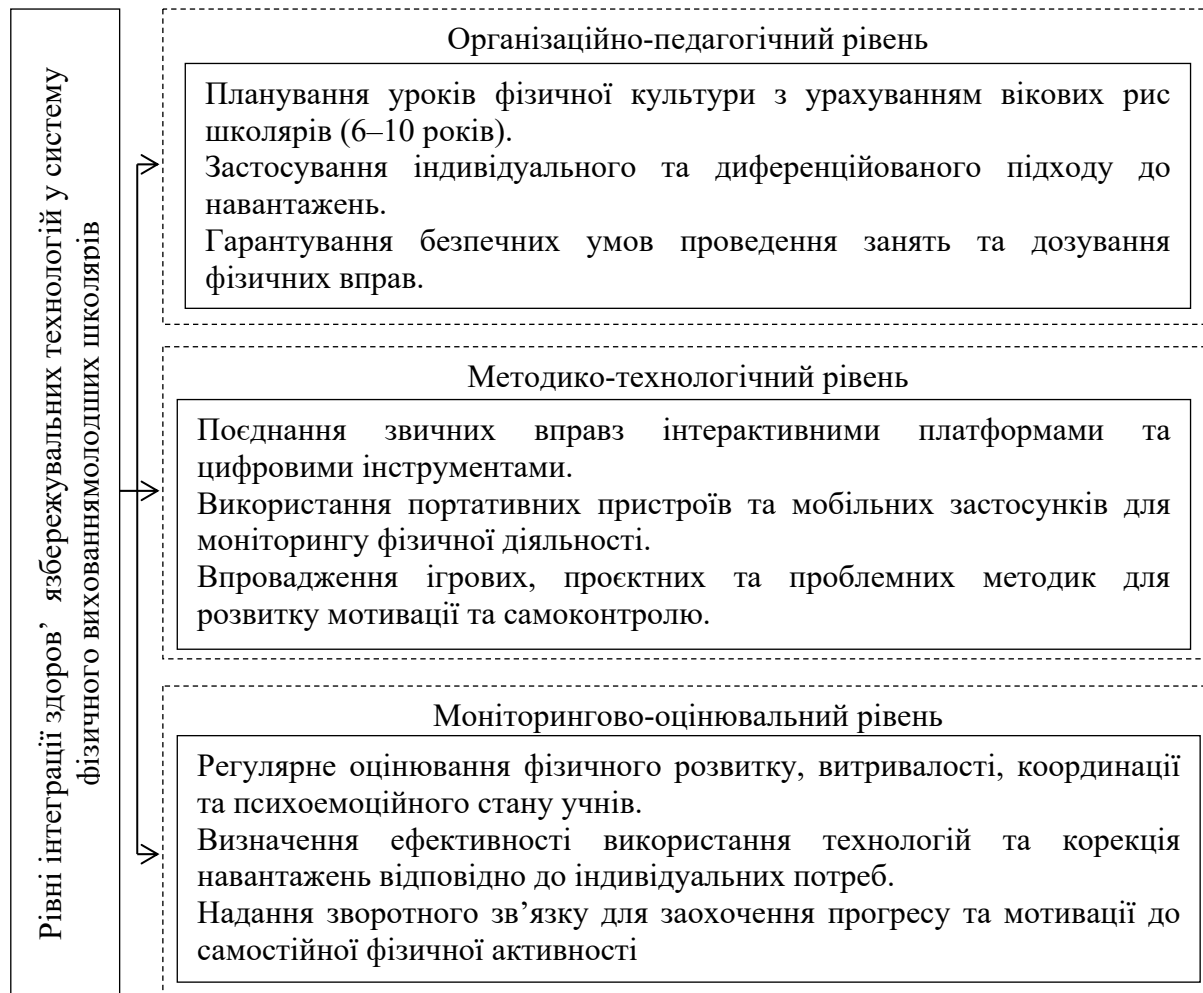
- комплексність - паралельний розвиток фізичних, психоемоційних та соціальних компетентностей;
- індивідуалізація - врахування особливостей розвитку кожного учня;
- інноваційність - активне застосування цифрових та інтерактивних технологій;
- безпека та дозування - контроль інтенсивності та тривалості фізичних навантажень;
- мотивуюча сила - формування особистої зацікавленості до здорового способу життя.

Модель припускає, що здоров'язберігаючі технології не замінюють звичні форми фізичного виховання, а інтегруються в освітній процес як засіб підвищення ефективності занять, розвитку рухових вмінь та формування у дітей свідомого ставлення до власного здоров'я.

Інтеграція здоров'язберігаючих технологій у фізичне виховання молодших школярів в межах Нової української школи гарантує цілісний розвиток дитини, поєднуючи фізичні, психоемоційні й соціальні моменти. Такий підхід збільшує ефективність навчального процесу та створює умови для тривкого розвитку навичок здорового способу життя.

## Рисунок 2

*Модель інтеграції здоров'язберезжувальних технологій у систему фізичного виховання молодших школярів*



Джерело: побудовано авторами на основі [6, с. 82; 20, с. 174; 21]

## Висновки

Таким чином, інтеграція здоров'язберігаючих технологій в систему фізичного виховання молодших школярів у межах Нової української школи є суттєвим напрямом модернізації освітнього процесу. Аналіз теперішніх підходів засвідчує, що результативне впровадження таких технологій потребує комплексного поєднання фізичних, психоемоційних і соціальних складників розвитку дитини. Ці технології сприяють не лише поліпшенню фізичного стану дітей, але й розвитку їхньої самостійності, відповідальності за своє здоров'я та



соціальної компетентності.

Отже, інтеграція фізичної активності у навчальні предмети покращує зосередженість, стимулює пізнавальну діяльність та робить навчальний процес більш динамічним й захопливим. Формування самостійності та відповідальності за власне здоров'я, а також розвиток соціальних навичок у процесі командних і колективних вправ створюють передумови для всебічного особистісного розвитку учнів. Отже, впровадження здоров'язберігаючих технологій в систему фізичного виховання згідно з концепцією Нової української школи покращує якість освітнього процесу та сприяє становленню цілісної життєвої компетентності молодших школярів.

### Список використаних джерел

1. Ващенко О.М., Романенко Л.В., Макаренко Н.В. Організація впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес початкової школи: теоретичний вимір. *Молодий вчений*. 2020. № 3 (79). С. 354-359. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-3-79-73>.

2. Рибалко Л.М. *Технології здоров'язбереження як наукова проблема. Технології здоров'язбереження: теорія і практика*: колективна монографія / за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава : НУПП, 2022. С.6-24. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/14348/1/1.pdf> (дата звернення: 30.08.2025).

3. Потужний О., Поліщук В., Кузькова М. Здоров'язберезувальні технології в системі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15. 3К(162). С. 320-324. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).66.

4. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів.



*Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 61 – 67. URL: <https://scispace.com/pdf/sotsialno-pedagogichni-peredumovi-rozrobki-kontseptsiyi-dnvwu8je0w.pdf>(дата звернення: 30.08.2025).

5. Крива М.В., Лозинська Ю.В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи. *Інноваційна педагогіка*. 2023 Випуск 63. Том 1. С. 211-215. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/63.1.40>.

6. Потюк С. Особливості застосування здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2022. №3. С. 82–88. URL: <https://doi.org/10.32782/apv/2022.3.12>(дата звернення: 30.08.2025).

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. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/78-1-37>.

8. Дорож І. А., Ковальчук А. Ф. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. *Психолого-педагогічні науки*. 2023. № 1. С. 43-53. DOI 10.31654/2663-4902-2023-PP-1-43-53.

9. Бахмат Н. В. Формування здорового образу життя та фізичний розвиток молодших школярів в Новій українській школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 3 (107). С. 346–363. DOI 10.24139/2312-5993/2021.03/345-362.

10. Сорочинська О., Тушинська О., Хмільовська С. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. *Нові технології навчання*. 2025. № 99. С.176-84. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2025.99.18>.

11. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової



української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112-117. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.112-117>.

12. Закон України «Про освіту» № 2145–VIII від 05.09. 2017 р URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 30.08.2025).

13. Закон України «Про загальну середню освіту» № 463-IX від 16.01.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 30.08.2025).

14. Концепція Нової української школи. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20 serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf) (дата звернення: 30.08.2025).

15. Організація фізичного виховання молодших школярів у НУШ. URL: <https://naurok.com.ua/organizaciya-fizichnogo-vihovannya-molodshih-shkolyariv-u-nush-406302.html> (дата звернення: 30.08.2025).

16. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році. № 1/16828-25 від 13 серпня 2025. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo-vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20252026-navchalnomu-rotsi> (дата звернення: 30.08.2025).

17. Литвиненко О. Проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій і формування здорового способу життя учнів та шляхи їх вирішення. *Теорія, методика і практика навчання*. 2023. № 1 (96). С. 111-127. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09>.

18. Войтович А.Ю., Красниця О.О. Здоров'язбережувальні технології як ефективний спосіб формування культури здоров'я молодших школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 21-24. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3926> (дата звернення: 30.08.2025).



19. Луценко Т. Здоров'язберезувальні технології як засіб формування соціальної компетентності учнів нової української школи. *Педагогічні науки та освіта*. 2022. Випуск XXXVIII–XXXIX. С. 61-68. [https://znayshov.com/FR/19166/Ped\\_nauka\\_XXXVIII\\_XXXIX-62-69.pdf](https://znayshov.com/FR/19166/Ped_nauka_XXXVIII_XXXIX-62-69.pdf)(дата звернення: 30.08.2025).
20. Брюханова Т. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в процес професійно-педагогічної підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 189. С. 174–179. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-1-189-174-179>.
21. Переверзєва С.В., Терещенко О. П., Алексєєв О. О. Стратегії інтеграції здоров'язберігаючих технологій у програми фізичного виховання. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. №6. DOI <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.02>.