



**ПОЧАТКОВА ОСВІТА**

УДК 373

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.20519323>

**Формування емоційної стійкості молодших школярів засобами  
здоров'язберезувальних технологій**

**Вихрестенко Жанна Володимирівна,**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки та  
психології,

Комунальний заклад Київської обласної ради "Білоцерківський гуманітарно-  
педагогічний фаховий коледж"

Біла Церква, Україна, <https://orcid.org/0009-0003-6324-9356>

**Красюк Людмила Василівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцента кафедри педагогіки,  
теорії і методики початкової освіти,

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,

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

**Старікова Людмила Павлівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики  
викладання природничо-математичних дисциплін у дошкільній, початковій і  
спеціальній освіті,

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.  
Сковороди,

Харків, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-5664-4620>

**Прийнято: 12.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026**



**Анотація: Мета.** Емоційна стійкість розглядається як невід’ємна складова емоційного інтелекту та є надзвичайно важливою для молодших школярів у контексті подальшої соціалізації. Метою дослідження є обґрунтування концепції формування емоційної стійкості молодших школярів засобами здоров’язберезжувальних технологій у початковій освіті. **Методи.** Методологічна основа дослідження сформована загальнонауковими синтетично-аналітичними методами, узагальненням, систематизацією, порівнянням. **Результати.** Розглянуто сучасні підходи до розвитку емоційної стійкості та резильєнтності сучасних молодших школярів, що містять в основі засоби здоров’язберезжувальних технологій. Визначено ключові принципи формування здоров’язберезжувальної компетентності у середовищі початкової освіти – всебічний гармонійний розвиток, суб’єктність, наукова обґрунтованість, індивідуальність, наступність та технологічність. Наведено основні фактори, що ведуть до зниження рівня емоційного здоров’я учнів початкової школи. Перераховано основні способи підтримки емоційної стабільності. Запропоновано комплексний підхід до формування емоційної стійкості школярів з активним залученням здоров’язберезжувальних технологій, що поєднує навчальні ігри, фізичні вправи, дихальні та арттехніки, рефлексивні та психогімнастичні заняття, релаксацію та кінезіологію. **Висновки.** У дослідженні обґрунтовано потребу в створенні сприятливого здоров’язберезжувального середовища для розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення резильєнтності до стресових чинників та формування емоційної стійкості, що набуває особливої ваги у часі кризових викликів війни. Запропонований підхід до формування емоційної стійкості молодших школярів демонструє відкритий, варіативний характер, має потенціал розвитку та може доповнюватися новими компонентами.

**Ключові слова:** здоров’язберезжувальні технології, початкова школа, молодші школярі, засоби, емоційна стійкість.



## **Formation of emotional resilience of younger schoolchildren through health-preserving technologies**

**Zhanna Vykhrestenko,**

Candidate of Pedagogical Sciences,

Senior Lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology,

Municipal institution of the Kyiv Regional Council "Bila Tserkva Humanitarian and Pedagogical Professional College",

Bila Tserkva, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0003-6324-9356>

**Lyudmila Krasnyuk,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

of the Department of Pedagogy, Theory, and Methods of Elementary

Education, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,

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

**Liudmyla Starikova,**

Ph.D. of Science in Pedagogy, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Theory and Methodics of Teaching Natural-Mathematical Disciplines in Preschool, Primary and Special Education

H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Kharkiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-5664-4620>

**Abstract: Objective.** Emotional resilience is considered an integral component of emotional intelligence and is extremely important for younger schoolchildren in the context of further socialization. The purpose of the study is to substantiate the concept of forming emotional resilience of younger schoolchildren by means of a health-preserving environment in primary education. **Methods.** The methodological basis of



*the study is formed by general scientific synthetic and analytical methods, generalization, systematization, and comparison. **Results.** Modern approaches to the development of emotional stability and resilience of modern junior schoolchildren, based on health-saving technologies, are considered. The key principles of the formation of health-saving competence in the primary education environment are determined - comprehensive harmonious development, subjectivity, scientific validity, individuality, continuity and technologicality. The main factors leading to a decrease in the level of emotional health of secondary school students are presented. The main ways to maintain emotional stability are listed. A comprehensive approach to the formation of emotional stability of schoolchildren with the active involvement of health-saving technologies is proposed, combining educational games, physical exercises, breathing and art techniques, reflective and psycho-gymnastic classes, relaxation and kinesiology. **Conclusions.** The study substantiates the need to create a favorable health-preserving environment for the development of emotional self-regulation skills, increasing resilience to stress factors and forming emotional stability, which is of particular importance during the crisis challenges of war. The proposed approach to the formation of emotional stability of younger schoolchildren demonstrates an open, variable nature, has the potential for development and can be supplemented with new components.*

**Keywords:** *health-saving technologies, elementary school, younger schoolchildren, tools, emotional resilience.*

**Постановка проблеми.** Найбільш значущим періодом у формуванні основ здорового способу життя є навчання у початковій школі. В останні роки у початковій освіті відбувається процес зміни освітньої парадигми. Парадигма педагогіки Нової української школи зміщує центр проблем з формування знань, умінь та навичок на цілісний розвиток особистості.



Формування навичок саморегуляції емоційного стану на сьогодні розглядається як детермінуючий чинник соціальної адаптивності та резильєнтності молодшого школяра. Актуальність проблеми зумовлена прогресуючим зниженням рівня здоров'я учнів за час навчання, додатковими стресовими викликами воєнних подій. Здоров'язбережувальна компетентність учнів має розглядатись як інтегративна якість особистості, що включає сукупність знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; мотиви, що мають еколого-зберігальну спрямованість щодосебе та навколишнього світу, що спонукають до ведення здорового способу життя; потребу в освоєнні способів збереження свого здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію. При цьому у світлі сучасних викликів виникає необхідність поєднання формування здоров'язбережувальної компетентності з розвитком емоційної стійкості учнів, адже лише комплексний підхід дозволить підтримувати належний рівень фізичного та психічного здоров'я, стимулюватиме гармонійний ментальний і когнітивний розвиток, підвищить резильєнтність молодого покоління до тривалого впливу зовнішніх стресорів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика знайшла досить широке відображення в галузевому науковому дискурсі в останні роки, що є відображенням суспільних реалій часу війни. Зокрема, автори Т. Белкова [2], В. Іванова та ін. [5] акцентують на необхідності інтеграції наочності, індивідуального підходу до розвитку емоційного інтелекту учнів в середовищі початкової освіти. Натомість Г. Бигар [1], А. Дерябіна [3], А. Кожевникова, О. Тихонова [6] переконані, що у процесі реалізації здоров'язбережувальних програм необхідно акцентувати на формуванні в сучасних здобувачів освіти певних універсалій: навичок комунікаційної взаємодії, емпатії, толерантності.

Авторами Т. Лутаєва [7], Н. Сидорчук та ін. [14] проаналізовано сучасний контекст здоров'язбережувального освітнього середовища, що поєднує загальні



елементи оздоровчого процесу (концепція, принципи, завдання, засоби, зміст, форми, методи, суб'єкти процесу), прийоми реалізації оздоровчого ефекту занять, моніторинг результатів, підтримку професійної готовності педагогічного колективу, аналіз результатів та педагогічну корекцію. Окремі аспекти досліджуваної проблеми детально досліджені у публікаціях О. Митник [8], А. Михальський та ін. [9], А. Ногас [11], Т. Плачинда [12]. Науковці акцентують, що учні початкової школи в процесі реалізації здоров'язберігаючої діяльності здатні до трансферу отриманих умінь та навичок в інші сфери діяльності та застосування їх у різних ситуаціях, що підтверджує поліфункціональність, універсальність та надпредметність цього виду компетентності.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Сучасний освітній процес переживає трансформацію відповідно до нових реалій. Звичними стають переведення освітнього процесу в цифровий формат, зростання розумових та психологічних навантажень, мінімізація обсягу фізичних навантажень. Зважаючи на це, питання адаптації учнів молодших класів до навчання в часі викликів війни, формування здоров'язбережувального середовища, що сприяло б формуванню емоційної стійкості та резильєнтності школярів, підвищенню їх рівня опірності стресовим чинникам, залишаються малодослідженими в сучасному науковому дискурсі.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою дослідження є обґрунтування концепції формування емоційної стійкості молодших школярів засобами здоров'язбережувальних технологій у початковій школі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Основними завданнями програми, спрямованої на покращення рівня організації освітнього процесу в світлі сучасних викликів варто відзначити підвищення рівня адаптаційних можливостей молодших школярів, розвиток комунікативної компетентності, зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості, формування навичок



емоційної саморегуляції [16]. Педагогічні умови, спрямовані на досягнення цієї мети, мають включати наступні цілеспрямовані заходи:

1) впровадження інтерактивних технологій, що сприяє активізації міжособистісного спілкування, розвитку емпатії та взаєморозуміння, підвищує зацікавленість учнів, мотивує їх до більшої залученості в здоров'язбережувальних активностях;

2) формування позитивної мотивації до ЗСЖ через обговорення, аналіз ситуацій та рефлексію, спрямовану на розуміння важливості та ефективності комунікації;

3) розвиток критичного мислення та саморефлексії, заохочення до аналізу власних дій та поведінки.

Впровадження сучасних технологій, методик та форм здоров'язбережувального освітнього середовища передбачає інтеграцію інформаційно-комунікаційних, ігрових, інтерактивних, проєктних, арт-педагогічних технологій навчання. Доцільно зауважити, що фізкультурно-оздоровчі активності не мають обмежуватись заняттями з фізичного виховання – більш доцільним вбачається формат періодичних фізкультхвилинок кожні 15-20 хв заняття, динамічні паузи, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, рухливі ігри.

Процес формування емоційної стійкості молодших школярів передбачає розвиток навичок ефективного спілкування у процесі активностей. Наприклад, активне залучення педагогом потенціалу ігрових технологій дозволяє успішно розвивати навички активної взаємодії, арттехніки використовуються для поведінкової корекції, а квести сприяють формуванню емоційного інтелекту [4]. Такий підхід сприяє формуванню загальної культури спілкування, емпатії, поваги до інших та здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, що сприяє емоційній стійкості. При цьому використання групових методик сприяє формуванню гармонійних взаємин серед учнів, забезпечуючи



створення дружнього та згуртованого колективу [15]. Основні напрямки узагальнені в табл. 1.

**Таблиця 1**

*Основні методи формування емоційної стійкості молодших школярів в освітньому процесі засобами здоров'язберезувальних технологій*

| Метод   | Специфіка  |
|---|--|
| вправи та ігрові завдання («Передавалки», «Джаз тіла», «Танець вогню», «Намисто»)                                 | Практичне стимулювання розвитку емоційного самовираження, навичок подолання негативних емоцій, зняття надмірної напруги та тривожності |
| психолого-педагогічні вправи («Настрій», «Піджак на вішалці», «Стирання інформації», «Рахунок», «Ворона на шафі») | у поєднанні з дихальними вправами сприяють розвитку ефективної емоційної саморегуляції   |
| спеціальні техніки (наприклад, «Скляночка для крику»)   | освоєння ритуалів нівелювання образи, страху, гніву  |
| використання арттехнік, технік Playback театру, сторітелінгу  | позитивний вплив на емоційну сферу   |
| рефлексивні ігри («Дерево підсумків», «Точка зору»)   | впливають на розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та критичного мислення   |
| психогімнастичні вправи («Одягни страшилку», «Легідне кошеня», «Царівна Несміяна»)                                | включають ефективні практичні технології зниження тривожності, боротьби зі страхами, подолання агресивного світобачення тощо           |
| вправи на розвиток адекватної самооцінки («Ідеальна оцінка», «Дитяче журі», «Рейтинг»)                            | дозволяють успішно долати комплекси, розвивають впевненість у собі, що сприяє емоційній стійкості                                      |

Джерело: власна розробка авторів

Комплексний підхід до формування емоційної стійкості молодших школярів формує необхідність переорієнтації педагогічного колективу на перехід до здоров'язберезувальних форм діяльності у всіх сферах



внутрішньошкільного життя: від прийняття управлінських рішень до їх реалізації у навчальній, виховній, позакласній, позашкільній діяльності. Стиль взаємодії всіх учасників здоров'язбережувального освітнього простору школи визначає гуманістичну сутність моделі, оскільки передбачає побудову партнерських відносин, заснованих на обліку особистого соціального досвіду, індивідуальних можливостей учнів, їх мотивів, потреб та інтересів. Такий підхід демонструє відкритий, варіативний характер, має потенціал розвитку та може доповнюватися новими компонентами [3; 10]. Формування структурних компонентів інтегративної педагогічної технології передбачає розробку алгоритмів формування когнітивного, мотиваційно-ціннісного, операційного та творчо-діяльнісного компонентів, забезпечення стратегічної спрямованості процесу, постійний моніторинг.

Зважаючи на зазначене, необхідним вбачається розвиток міждисциплінарного підходу до формування емоційної стійкості учнів засобами здоров'язбережувальних технологій. Для прикладу, доцільно поєднувати тематичні заняття з основ здорового харчування із фізичними вправами на свіжому повітрі. Оскільки регулярна фізична активність відчутно зменшує рівень тривожності й стресу, варто доповнити її елементами технік релаксації. Окрім того, доцільно поступово інтегрувати до занять технологійні інновації (наприклад, фітнес-трекери) чи спортивні тренди (стретчінг, тай-бо), що підвищить зацікавленість і залученість учнів. Очевидно, що комплексний міждисциплінарний підхід дозволить укріпити резильєнтність молодших школярів у часі війни, сприятиме розвитку їх стресостійкості та емоційного інтелекту. Загалом, такий підхід передбачає:

- уникання педагогом надмірного перевантаження учнів, шляхом попереднього нормування навчальної інформації та оптимізації способів її репрезентації;

- максимальну індивідуалізацію процесу;



- включення до освітнього процесу таких видів діяльності, які сприяють зниженню стресу, тривожності, в тому – арттехнік, елементів гейміфікації, пальчикової гімнастики, фізкультхвилинок, комплексу вправ для очей, інтерактивних «розминок» та кінезіологічних вправ;
- передбачати обов'язкову зміну видів діяльності – розумової, рухової, емоційної, а також її форм, стимулювання групової взаємодії;
- формування позитивного, доброзичливого середовища для навчання;
- надання переваги активним формам навчальної діяльності – рольовим іграм, інтегрованим заняттям, проєктній роботі, що дозволяє максимально розкрити потенціал кожного учня, стимулює його емоційну стійкість, впевненість у власних силах;
- активне використання оздоровчих технологій, які спрямовані на укріплення фізичного здоров'я – загартування, гімнастики, фітотерапії, музичної терапії чи ароматерапії, елементів самомасажу та релаксаційних технік;
- використання цільових технологій навчання: елементів гігієнічного навчання, навичок керування емоціями, статевого виховання тощо, формування режиму активностей, основи здорового харчування та інше.

Корекційно-розвиваюча робота щодо формування й розвитку емоційної стійкості молодших школярів засобами здоров'язберезувальних технологій дає результат тільки за умови систематичних і комплексних повторень спеціальних вправ. Стратегія, заснована на рухових методах, включає дихальні вправи, розтягнення, вправи для релаксації, вправи для групи м'язів обличчя та очей, вправи для розвитку дрібної моторики рук тощо. Здоров'язберезувальні технології мають включати:

- 1) вправи на розтягнення, що дозволяють нормалізувати загальний м'язевий тонус;
- 2) різні види масажів, прийнятні в шкільному середовищі – наприклад, щоденне ходіння по масажних килимку;



3) вправи для розвитку сенсорної системи – вивчення із закритими очима різних смаків, робота з пластиліном та глиною, пальчикове малювання, вивчення різних поверхонь тощо;

4) вправи для вестибулярного апарату та координації – використання для активностей різноманітних гойдалок, батутів, гамаків тощо;

5) вправи для слухо-моторної координації, що сприяють розвитку відчуття ритму, а також для зорово-просторового сприйняття (вправи із закритими очима);

6) вправи для дрібної моторики кисті й пальців рук – ліплення, аплікація, малювання, вирізання по контуру з паперу, штрихування, робота із мозаїкою та бісером, конструювання, пальчикова гімнастика;

7) вправи для великої моторики тіла – ігри з м'ячем, ігри на влучання, командні спортивні ігри, хореографія та аеробіка;

8) релаксація– самостереження, рефлексія, що поєднує інтеграцію в русі (невербальний компонент) і в обговоренні (вербальний компонент);

9) дихальні вправи для заспокоюють, зниження рівня тривожності та стресу – свідомий контроль подиху, техніки зняття емоційної напруги, доступні для виконання молодшими школярами.

Окрім того, процес має володіти характером персоналізації освіти та передбачати надання допомоги індивідуальній векторності щодо усвідомлення власних цілей та потреб, забезпечення сприятливих умов для успішної та повної реалізації потенціалу кожного учня, практичну підтримку в самовтіленні і рефлексії.

**Висновки.** Серед актуальних завдань сучасної початкової школи формування стійких навичок управління емоціями, резильєнтності та адаптивності набувають особливої ваги. Емоційна стійкість розглядається як невід'ємна складова емоційного інтелекту та є надзвичайно важливою для дітей в контексті подальшої соціалізації. Умови для її ефективного розвитку



потребують інноваційних підходів до використання засобів здоров'язбережувальних технологій в рамках міждисциплінарного підходу.

Основні сучасні методи формування емоційної стійкості молодших школярів в здоров'язбережувальному освітньому середовищі, що поєднують навчальні ігри, фізичні вправи, дихальні техніки, рефлексивні та психогімнастичні заняття, релаксацію та кінезіологію, стимулюють розвиток навичок емоційної саморегуляції, сприяють резильєнтності до стресових чинників та формуванню емоційної стійкості, що набуває особливої ваги у часі кризових викликів війни.

Подальші наукові розробки доцільно зосередити на розробленні практичних напрямків залучення інтерактивних технологій для підвищення вмотивованості молодших школярів до формування стійких навичок здоров'язбереження та емоційної стійкості.

### Список використаних джерел

1. Бигар Г. Проблема формування здоров'язбережувального середовища початкової школи: основні чинники та програмно-цільове забезпечення. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 78. Т. 1. С. 263-269. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/78-1-37>
2. Белкова Т. О. Здоров'язберігаючі технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*. 2023. Вип. 4. С. 235–239. <https://doi.org/10.32782/health-2023.4.33>
3. Дерябіна А. К. Активізація мозкової діяльності засобами здоров'язбережувальних технологій на уроках у початковій школі: метод. посібн. Кременчук, 2022. 60 с.
4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.



5. Іванова В. В., Потапенко О. Б., Коржак В. М. Здоров'язберігаючі технології як педагогічна інновація в розвитку сучасної шкільної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 35. С. 12–15. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/35.4>

6. Кожевникова А., Тихонова О. Роль здоров'язбережувальних технологій та соціально-емоційної культури в процесі розвитку особистості учня. *Соціально-емоційна культура учасників і учасниць освітнього процесу: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції, 4 червня 2025 р.* С. 18-20.

7. Лутаєва Т. В. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального освітнього середовища. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини : зб. наук. пр. присвячено пам'яті професора О. В. Пешкової, м. Харків*. 2022. № 3. С. 146-150. <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/28061>

8. Митник О. Я. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник становлення успішної особистості. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 12–15 травня 2023 року*. Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2023. 133 с. <http://surl.li/wgqqlr><http://surl.li/wgqqlr>.

9. Михальський А. В., Жигульова Е. О., Михальська Ю. А. Здоров'язбережувальні технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с. <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/3879/Zdoroviazberihaiuchi-tekhnologii-pry-roboti-z-ditmy-iz-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamuy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

10. Міненко А. О., Ігнатенко С. А. Формування медико-валеологічної компетентності майбутнього вчителя початкової школи в умовах здоров'язбережувальної парадигми сучасного освітнього середовища.



Здоров'язбережувальний контент життєдіяльного середовища особистості : монографія. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2020. С. 149-175.

11. Ногас А. О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. №9. Рр. 187-192. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.25>

12. Плачинда Т., Железна Т., Бондарчук С. Здоров'язбережувальна освіта в контексті суспільних трансформацій. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2023. №62. С. 208. <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/733>

13. Романів Л. В., Пішак О. В. Здоров'язбережувальні технології в системі освіти. Interaction of philology, pedagogy, culture and history as a way of integrating learning: collective monograph. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, 2024. Рр. 188-200. [https://isg-konf.com/wp-content/uploads/2024/04/ISG.2024.MONO\\_.PED\\_.1.6.2.pdf](https://isg-konf.com/wp-content/uploads/2024/04/ISG.2024.MONO_.PED_.1.6.2.pdf)

14. Сидорчук Н. Г., Гордієнко О. А., Марущак О. А. Збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів засобами рухових ігрових технологій. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2024. №118. С. 27-50. DOI 10.35433/pedagogy.3(118).2024.3

15. Шашенкова А. О. Соціо-емоційна компетентність як особливий педагогічний ресурс. *Сучасні концепції викладання природничих дисциплін в медичних освітніх закладах: XIV міжрегіон. наук.-методич. інтернет-конф., м. Харків, 14–15 грудня 2021 р. Харків, 2021. С. 218–219.*

16. Bobrytska V. Designing a health-preserving environment in general secondary education institutions: theory and practice. *Zhytomyr Ivan Franko state university journal. Pedagogical sciences*. 2024. №4 (119). Рр. 35-46. [https://doi.org/10.35433/pedagogy.4\(119\).2024.4](https://doi.org/10.35433/pedagogy.4(119).2024.4)



17. Crawford R. A cultural account of “health”: Control, release, and the social body. *Issues in the political economy of health care*. Routledge, 2022. Pp. 60-104.