МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0133-з-дн
спеціальності: 013 «Початкова освіта»
освітньо-професійної програми «Початкова освіта»
М. В. Каркач

Керівник: доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, к. п. н., доц._____ Л. М. Шульга

Рецензент: доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, к. п. н., доц. ___ _____Ю. Є. Зубцова

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра дошкільної та початкової освіти
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 013 «Початкова освіта»
Освітньо-професійна програма «Початкова освіта»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____

«____» _____20__ року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Каркач Марії Олексіївні

1. Тема роботи: «Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів засобами хореографії»
керівник роботи Шульга Людмила Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 р. № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи 01 березня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали педагогічної практики, курсових робіт

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати сутність ключових понять дослідження; з'ясувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці сучасної дошкільної освіти; теоретично обґрунтувати методичні рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шульга Л.М.	25.12.23 р.	25.12.23 р.
Розділ 1	Шульга Л.М.	18.02.24 р.	18.02.24 р.
Розділ 2	Шульга Л.М.	12.05.24 р.	12.05.24 р.
Висновки	Шульга Л.М.	23.10.24 р.	23.10.24 р.
Додатки	Шульга Л.М.	16.01.25 р.	16.01.25 р.

7. Дата видачі завдання: 25.12.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	листопад	виконано
2.	Написання вступу	грудень	виконано
3.	Написання першого розділу	лютий-квітень	виконано
4.	Написання другого розділу	травень-вересень	виконано
5.	Написання висновків	жовтень	виконано
6.	Оформлення додатків	січень	виконано
7.	Оформлення роботи, рецензування	лютий	виконано
8.	Захист	березень	

Студент _____ Каркач М.О.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____ Шульга Л.М.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Зубцова Ю. Є.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 50 с., 4 таблиці, 43 джерела.

Мета дослідження: розроблення і теоретичне обґрунтування методичних рекомендацій з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності.

Об'єкт дослідження: процес формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: методичні рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності.

Методи дослідження: загальні методи наукового пізнання – загальні методи наукового пізнання: діалектичний і логічний методи пізнання, абстрагування, аналіз і синтез, індукція й дедукція при розробленні методичних рекомендацій й аналізі впливу хореографії на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи; методи теоретичного дослідження: педагогічний аналіз філософської, психологічної, педагогічної літератури, нормативно-правових документів та узагальнення отриманої інформації з метою дослідження сутності, структури і особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи.

Теоретичне значення роботи полягає у визначенні впливу хореографії на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи.

Практичне значення полягає в розробленні методичних рекомендацій з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності.

Галузь використання: заклади освіти.

ФОРМУВАННЯ, ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, УЧНІ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ, ЗАСОБИ, ХОРЕОГРАФІЯ

SUMMARY

Karkach M. O. Formation of Health Preservation Competence in Primary School Students by Means of Choreography

The qualification work consists of an introduction, 2 parts, conclusions, a list of used literature (43 articles, 6 foreign sources).

In modern society, there is a growing focus on the issues of preserving and strengthening children's health, especially within the educational process. School education involves significant mental workload, which can negatively impact students' physical and psycho-emotional well-being. In this regard, the formation of health-preserving competence in young school-age children becomes particularly important.

It is worth noting that the implementation of the health-preserving component in education is a crucial aspect of the modern educational process, aimed at the comprehensive development of students' personalities and ensuring their physical and mental well-being.

One of the most effective means of achieving this goal is choreography, which promotes harmonious physical development, the formation of proper posture, movement coordination, and the psycho-emotional well-being of students. However, the issue of developing health-preserving competence in young schoolchildren through choreography remains insufficiently studied.

The aim of this study is to theoretically substantiate methodological recommendations for the formation of health-preserving competence in primary school students through choreographic activities.

The research tasks:

1) to clarify the essence of the concept of “health-preserving competence”.

2) to characterize the psychological features of young school-age children in the context of health-preserving competence formation.

3) to determine the role of choreography in the formation of health-preserving competence in primary school students.

4) to develop methodological recommendations for forming health-preserving competence in primary school students through choreographic activities.

The object of the study is the process of forming health-preserving competence in primary school students within the educational process. The subject of the study is the methodological recommendations for developing health-preserving competence in primary school students through choreographic activities.

Part 1, “Theoretical Foundations for the Formation of Health-Preserving Competence in Primary School Students”, includes an analysis of the concept of “health-preserving competence”, its essence, structure, and the psychological characteristics of its development in young schoolchildren.

Part 2, “Methodological Recommendations for the Formation of Health-Preserving Competence in Primary School Students through Choreographic Activities”, examines the nature and characteristics of choreography as a means of developing health-preserving competence in primary school students. Additionally, it presents methodological recommendations for integrating choreography into the educational process to foster health-preserving competence in young learners.

The obtained results can be used by primary school teachers in general secondary education institutions and choreographers in educational and extracurricular institutions to develop health-preserving competence in primary school students through choreographic activities.

Keywords: formation, health-preserving competence, primary school students, means, choreography.

ЗМІСТ

Вступ……..... 8
Розділ 1. Теоретичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів …….……... 12
1.1. Сутність поняття здоров'язбережувальної компетентності…… 12
1.2. Психологічні особливості молодшого шкільного віку з формування здоров'язбережувальної компетентності……..…... 22
Розділ 2. Методичні рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності……..... 34
2.1. Хореографія як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів…….. 34
2.2. Методичні рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності……... 46
Висновки……. 56
Список використаних джерел……. 72

ВСТУП

У сучасному суспільстві спостерігається зростання уваги до питань збереження і зміцнення здоров’я дітей, особливо в умовах освітнього процесу. Шкільне навчання супроводжується значним розумовим навантаженням, що може негативно впливати на фізичний та психоемоційний стан учнів. У зв’язку з цим особливої важливості набуває формування здоров’язбережувальної компетентності у дітей молодшого шкільного віку.

Формування здоров’язбережувальної компетентності у дітей молодшого шкільного віку в Україні регулюється низкою нормативно-правових документів, які визначають завдання та підходи до збереження здоров’я учнів у освітньому процесі. Закон України «Про освіту» закріплює принципи та завдання освітньої діяльності, включаючи забезпечення умов для збереження та зміцнення здоров’я учнів. Закон України «Про загальну середню освіту» визначає основні засади організації освітнього процесу в школах, акцентуючи увагу на створенні безпечних та здоров'язбережувальних умов для учнів. Державний стандарт початкової освіти встановлює вимоги до обов’язкових результатів навчання та компетентностей, які мають бути сформовані у молодших школярів, включаючи здоров’язбережувальну компетентність.

Концепція «Нова українська школа» передбачає інтеграцію здоров’язбережувальних технологій у навчальний процес, спрямованих на формування в учнів навичок здорового способу життя.

Крім того, існують інші нормативно-правові акти та методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України, які деталізують підходи та методи формування здоров’язбережувальної компетентності у школярів.

Варто зазначити, що реалізація здоров’язбережувальної складової освіти є важливим аспектом сучасного освітнього процесу, спрямованого на всебічний розвиток особистості учня та забезпечення його фізичного і психічного благополуччя.

Аналіз наукових джерел доводить, що питання компетентності досліджували вітчизняні науковці (М. Головань, І. Зязюн, О. Кононко, І. Родигіна та ін.). Зміст поняття «здоров'язбереження» розглядається в дослідженнях сучасних науковців (В. Бобрицької, О. Ващенко, О. Іонової, М. Шеян та ін.). Проблема здоров'язбереження в освітньому процесі досліджувалася багатьма науковцями, серед яких можна виокремити праці таких сучасних учених, як: Г. Апанасенко, І. Бех, Н. Бібік, Г. Буліч, М. Гончаренко, В. Горащук, С. Кириленко, В. Оржеховська. Культура здоров'я та здоровий спосіб життя визначаються О. Бідою, Л. Білик, Г. Кривошеєвою, Г. Презлятою, Л. Сущенко як об'єкт соціального пізнання та важливий чинник виховання особистості.

Літературні джерела доводять, що шкільний вік є найбільш відповідальним і сприятливим періодом у формуванні рухових здібностей дитини. У силу того, що діти цього віку характеризуються пластичністю нервової системи, легкістю освоєння нових вправ, а також розвитку фізичних якостей, навчання у молодших класах виступає ключовим періодом у формуванні культури рухів людини.

Руховою якістю, що виступає інтегративним показником психофізичного розвитку дитини у віці 6-8 років, виступає рухова активність як здатність до швидкої перебудови рухової діяльності відповідно до вимог мінливої обстановки.

Актуальність проблеми підтверджується дослідженнями педагогів (Т. Андрущенко, Т. Бойченко, Л. Гриценок, А. Іванова, Л. Калуська, Л. Лохвицька, О. Максимова, Т. Овчиннікова.), які здоров'язбережувальну компетентність дітей дошкільного віку пов'язують із такими складниками здоров'я, як фізичний, психічний та духовний, а також з усвідомленням самоцінності життя й елементарних уявлень про власний організм, формуванням потреби у збереженні та зміцненні здоров'я у повсякденній життєдіяльності, прищепленням елементарних навичок профілактики і гігієни,

здатністю до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки, дотриманням основ здорового способу життя.

Одним із ефективних засобів досягнення цієї мети є хореографія, яка сприяє гармонійному фізичному розвитку, формуванню правильної постави, координації рухів та психоемоційного благополуччя учнів. Проте, проблема формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засобами хореографії залишається недостатньо дослідженою.

Недостатній рівень розробленості проблеми щодо освітньої практики зумовили вибір теми дослідження: «Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів засобами хореографії».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методичні рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність».

2. Схарактеризувати психологічні особливості молодшого шкільного віку з формування здоров'язбережувальної компетентності

3. Визначити роль хореографії у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів.

4. Розробити методичні рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності

Об'єкт дослідження – процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів у навчальному процесі.

Предмет дослідження – методичні рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності.

Методи дослідження:

1) загальні методи наукового пізнання: логічний та історичний методи, ідеалізація, формалізація, абстрагування, аналіз і синтез, індукція й дедукція, моделювання

2) методи теоретичного дослідження (вивчення літературних джерел, архівних, нормативно-правових документів тощо).

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні ефективності хореографії як засобу формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні методичних рекомендацій з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів засобами хореографічної діяльності та можливості використання отриманих результатів у роботі вчителів початкових класів, хореографів, педагогів-організаторів для оптимізації освітнього процесу.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

1.1. Сутність поняття здоров'язбережувальної компетентності

У сучасних умовах реформування освіти важливим завданням є забезпечення гармонійного розвитку особистості учня, збереження його фізичного та психічного здоров'я. У зв'язку з цим зростає значення формування здоров'язбережувальної компетентності, яка є однією з ключових компетентностей Нової української школи.

Серед сучасних педагогів, які досліджують цю проблему з різних аспектів, можна визначити таких науковців, як Т. Андрющенко, О. Антонова, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, О. Бондаренко, О. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Жабокрицька, Л. Зданевич, С. Кириленко, Т. Книш, С. Кондратюк, Н. Кот, Н. Маковецька, В. Нестеренко, С. Новописьменний, В. Оржеховська, О. Поліщук, С. Свириденко й інші.

Для визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність» вважаємо за доцільне розглянути зміст термінів «здоров'я» та «здоров'язбереження».

Здоров'я є однією з найважливіших цінностей людського життя та суспільства загалом. Від рівня здоров'я кожної окремої людини залежить не лише її фізичний і психоемоційний стан, а й ефективність соціальної взаємодії, продуктивність праці, рівень добробуту та якість життя. У сучасному суспільстві здоров'я розглядається не лише як індивідуальна, а й як загальнолюдська та державна цінність, що визначає стабільність та розвиток нації [1]. Здоров'я є не лише особистою цінністю кожної людини, а й важливим суспільним ресурсом, що визначає благополуччя нації. Забезпечення умов для

його збереження та зміцнення – одне з ключових завдань держави та освітньої системи.

Американський вчений Г. Сигерист підкреслював важливість розширеного розуміння здоров'я, зазначаючи, що здоров'я не є просто відсутністю хвороб чи фізичних недуг. Він визначав здоров'я як комплексне і багатогранне явище, яке включає не тільки фізичний, але й психічний і соціальний добробут людини.

Згідно з поглядами Г. Сигериста, здоров'я – це стан, у якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, жити в гармонії з навколишнім середовищем, а також брати активну участь у суспільному житті. Важливими складовими здоров'я є:

Фізичне здоров'я – це здатність організму нормально функціонувати, зберігати життєвий потенціал, витривалість та адаптаційні можливості.

Психічне здоров'я – це здатність особистості управляти своїми емоціями, відчувати себе вільно та безпечно в соціумі, мати внутрішню рівновагу і здатність до самореалізації.

Соціальне здоров'я – це здатність взаємодіяти з іншими людьми, бути частиною здорової та підтримуючої соціальної мережі, дотримуватися етичних норм і брати участь у соціальних процесах.

Таким чином, Г. Сигерист наголошує, що здоров'я не означає лише відсутність хвороб, стверджує: «це щось додаткове, це життєрадісне й охоче виконання обов'язків, що життя покладає на людину» і дає визначення здорової людини, яка відрізняється: «гармонічним фізичним та інтелектуальним розвитком, добре адаптована до оточуючого її фізичного та соціального середовища», «повністю реалізує свої фізичні, розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишній дійсності, якщо ці зміни не виходять за межі, норми, і робить свій внесок у благополуччя суспільства, сумірний зі своїми здібностями»» [43, С. 58-60].

Вітчизняний науковець С. Максименко звертає нашу увагу на те, що з визначенням здоров'я міцно пов'язаний здоровий спосіб життя. Науковець

узагальнив різні підходи до цього визначення та прийшов до висновку про те, що здоровий спосіб життя – це система діяльності особистості, яка спрямована на зміцнення та збереження здоров'я. Цей спосіб життя обумовлений особливостями соціокультурного розвитку суспільства, цінностями соціуму, рівнем моральності людини. Він сприяє розвитку всіх сфер особистості, і саме тому забезпечує довголіття, повноцінне виконання всіх ролей особистості [41].

Термін «здоров'язбереження» є важливим у педагогіці, оскільки він вказує на системний підхід до підтримки та збереження здоров'я учнів в освітньому процесі. Це поняття охоплює не лише заходи, спрямовані на профілактику захворювань, але й на створення умов для розвитку фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів [2].

Здоров'язбереження в педагогіці можна розглядати через кілька ключових аспектів.

Профілактика захворювань є одним з основних завдань є попередження розвитку хвороб, особливо в умовах шкільного чи навчального середовища. Це включає в себе правильну організацію навчального процесу, фізичну активність, правильне харчування та гігієнічні норми.

Психоемоційне здоров'я є важливою складовою здоров'язбереження і передбачає психологічний комфорт учнів, створення умов для емоційного благополуччя, зниження стресу та тривожності, розвитку позитивного самоусвідомлення і самоповаги. Педагогічний процес повинен сприяти створенню безпечного середовища, яке підтримує психічне здоров'я учнів [26].

Фізична активність у рамках здоров'язбереження передбачає активне впровадження фізичних вправ, спортивних заходів, заняття фізкультурою, які не лише зміцнюють здоров'я, але й розвивають дисципліну та командний дух.

Збалансоване харчування є системою здоров'язбереження в освіті і включає формування правильних харчових звичок, що впливають на фізичний розвиток і здатність до навчання.

Педагогічні працівники відіграють важливу роль у формуванні здоров'язбережувальної культури серед учнів, навчаючи їх основам здорового

способу життя, профілактиці хвороб і розвитку самодисципліни в контексті турботи про своє здоров’я [27].

Таким чином, можна зробити висновок, що здоров’язбереження в педагогічному контексті є інтеграцією фізичних, психологічних і соціальних аспектів, що сприяє цілісному розвитку особистості, формуючи в учнів стійкість до стресових ситуацій і сприяючи їхній здатності до адаптації в складних умовах сучасного світу.

Здоров’язбереження в педагогічних дослідженнях розглядається в працях сучасних науковців (В. Бобрицької [9], О. Ващенко [14], О. Іонової [23]), є важливим елементом розвитку системи освіти, яка не тільки надає знання, а й піклується про збереження та зміцнення здоров’я учнів, що дозволяє їм досягати високих результатів у навчанні та житті в цілому. Науковці розкривають зміст поняття як: процес, що сприяє досягненню збереження здоров’я особистості; результат впливу педагогічних чинників освітнього процесу на збереження здоров’я його суб’єктів.

Так, О. Ващенко вважає, що «здоров’язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного здоров’я учнів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров’я дітей. Це вимагає створення у закладі освіти особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах» [16, с. 15].

Отже, аналіз вивчених джерел дозволяє стверджувати, що під здоров’язбереженням в освіті ми можемо розуміти системний підхід до підтримки і збереження фізичного, психічного та соціального здоров’я учнів, який включає різноманітні методи та заходи, спрямовані на створення сприятливих умов для їх розвитку.

Здоров’язбереження в освіті має на меті:

Профілактику захворювань через організацію безпечного середовища, правильну гігієну та впровадження здоров'язбережувальних програм.

Зміцнення фізичного здоров’я учнів через заняття фізкультурою, спортом, активні перерви, а також навчання основам здорового способу життя.

Підтримку психоемоційного здоров’я, яке включає створення комфортної, підтримуючої атмосфери в освітньому середовищі, зниження стресових факторів, розвиток позитивного самоусвідомлення та емоційної стабільності учнів [37].

Виховання відповідальності за своє здоров’я через навчання здорових звичок, формування здоров'язбережувальної культури, підвищення обізнаності учнів щодо важливості самопіклування та профілактики захворювань [13].

Інтеграцію здоров’язбережувальних практик у всі аспекти навчального процесу, включаючи адаптацію навчальних планів, покращення організації учбового дня та забезпечення належних умов для навчання [23].

Таким чином, здоров’язбереження в освіті – це комплекс заходів, які сприяють формуванню цілісної особистості, здатної підтримувати своє здоров'я і благополуччя, а також адаптуватися до змінюваних умов життя та навчання.

Світова практика доводить, що одним із пріоритетних напрямів державної політики має бути формування культури здорового способу життя, особливо серед дітей та молоді. У 1977 році Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) ініціювала міжнародну кампанію під назвою «Здоров’я для всіх», яка стала важливим кроком у формуванні глобальної стратегії збереження та зміцнення здоров’я населення. Основною метою цієї ініціативи було забезпечення доступу кожної людини до необхідних медичних послуг, пропагування здорового способу життя та розробка ефективних заходів для зниження рівня захворюваності.

У рамках цієї програми збирається інформація про існуючі загрози здоров’ю, аналізуються фактори ризику, що негативно впливають на фізичне та психічне благополуччя людей. Кампанія стала основою для подальших стратегій ВООЗ, спрямованих на профілактику хронічних захворювань, покращення медичної допомоги, підвищення рівня санітарної освіти та розширення доступу до якісних медичних послуг у різних країнах світу.

Програма «Здоров’я для всіх» підкреслює важливість міжсекторального підходу до здоров’язбереження, що включає не лише медичні аспекти, а й освітні, соціальні, економічні та екологічні фактори. Особливу увагу вона приділяє здоров’ю дітей, адже збереження та зміцнення їхнього здоров’я є основою для формування здорової нації.

Здоров’я людини значною мірою залежить від її способу життя, рівня фізичної активності, психоемоційного стану, харчування та екологічних умов. Тому формування здоров’язбережувальної компетентності має стати невід’ємною частиною освітнього процесу, що сприятиме розвитку відповідального ставлення дітей до власного здоров’я [12].

Особливу роль у цьому відіграє початкова освіта, адже саме в цей період формуються базові навички, звички та ціннісні орієнтації. Використання рухової активності, зокрема хореографії, у навчальному процесі є одним із ефективних способів підтримання фізичного здоров’я учнів, розвитку їхньої координації, гнучкості, витривалості, а також формування емоційної стійкості та позитивного сприйняття світу.

Ці ідеї знайшли відображення і в сучасних освітніх програмах, які спрямовані на формування здоров’язбережувальної компетентності учнів. Одним із важливих методів реалізації цієї концепції є використання хореографії, яка сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рухової активності, формуванню правильної постави та покращенню психоемоційного стану дітей.

Дослідження природи компетентностей слід розпочинати з доповіді французького дослідника і колишнього президента Європейської комісії Ж. Делора для ЮНЕСКО у 1996 році під назвою «Освіта для майбутнього» [38]. Ця доповідь відіграла важливу роль у формуванні сучасних підходів до освіти та розвитку компетентностей. Однією з ключових ідей цієї доповіді є концепція чотирьох стовпів освіти, що визначають основні напрями розвитку компетентностей у суспільстві:

– Навчання, щоб знати (learning to know): це підхід, який спрямований на розвиток пізнавальних навичок, здатності до критичного мислення, розуміння фактів і концепцій, що є основою для подальшого навчання.

– Навчання, щоб робити (learning to do): орієнтоване на практичні навички, які допомагають застосовувати знання в конкретних ситуаціях і розв'язувати практичні проблеми.

– Навчання, щоб жити разом (learning to live together): розвиток соціальних навичок, здатності до співпраці, розуміння культурних відмінностей, що є важливими для життя в глобалізованому світі.

– Навчання, щоб бути (learning to be): зосереджено на розвитку особистості, на самопізнанні, моральному розвитку, емоційному інтелекті, що сприяє повноцінному розвитку людини [38].

Ці стовпці стали основою для подальших розробок у сфері компетентностей, підкреслюючи необхідність всебічного підходу до освіти, що охоплює не лише знання, але й розвиток соціальних та особистісних якостей.

Аналіз наукових джерел доводить, що питання компетентності досліджували зарубіжні (Ф. Вейнерт, Дж. Гуді, Ж. Делор, Дж. Карсон, Р. Кеган, Дж. Консант, Дж. Куллахан, У. Мозер, Т. Оатс, Ж. Перре, Дж. Равен, Д. Райхен, Л. Салганік, Г. Халлаш та ін.), вітчизняні науковці (А. Богуш, М. Головань, І. Зязюн, О. Кононко, І. Родигіна та ін.).

У науковій літературі висвітлюються поняття «компетенція» і «компетентність», які часто використовуються у педагогічних і психологічних дослідженнях. Незважаючи на схожість цих термінів, вони мають певні відмінності.

Компетенція – це сукупність знань, умінь, навичок та способів діяльності, необхідних для успішного виконання певної діяльності в конкретній сфері. Вона визначає потенційні можливості людини, але не гарантує їх практичного застосування [17].

Компетентність, у свою чергу, розглядається як здатність особистості ефективно застосовувати набуті компетенції на практиці. Вона включає не

лише знання та навички, а й особистісні якості, мотивацію та готовність до діяльності в різних життєвих ситуаціях [17].

Тлумачний словник української мови розглядає компетентність як властивість за значенням компетентний, тобто: такий, що має достатні знання в будь-якій галузі; який з будь-чим добре обізнаний; тямущий; який ґрунтується на знанні; кваліфікований; який має певні повноваження; повноправний, повновладний [33, с. 250].

Досліджуючи компоненти компетентності, І. Родигіна, виокремлює кілька важливих категорій, які разом формують комплексну структуру цієї концепції. Зокрема, вона визначає три основні складові: знання, досвід та особистісні якості.

Знання. Цей компонент передбачає не лише наявність теоретичних знань, але й здатність застосовувати їх у різних ситуаціях. Знання є базовим елементом компетентності, що визначає здатність людини орієнтуватися в певній області, але їх ефективність залежить від уміння інтегрувати ці знання в конкретну практику.

Досвід. Практичний досвід є важливою складовою компетентності, оскільки він дозволяє особі закріпити отримані знання та адаптувати їх до реальних умов. Досвід дає можливість не лише розвивати навички, але й формувати стратегічне мислення, що є необхідним для успішного виконання завдань.

Особистісні якості. Цей аспект підкреслює значення таких характеристик, як самодисципліна, мотивація, здатність до співпраці, емоційна стабільність та інші внутрішні риси, що безпосередньо впливають на ефективність діяльності. Особистісні якості формують здатність адаптуватися до нових умов і впливати на результати діяльності [34, с. 47].

Академік І. Бех розглядає психологічну структуру компетентності як багаторівневий та багатокомпонентний процес, що охоплює не лише знання та навички, але й психологічні особливості, які сприяють ефективному виконанню професійних і життєвих завдань. У його підході компетентність розглядається

як комплекс психічних властивостей і якостей, що дозволяють людині успішно адаптуватися до зовнішніх вимог і виконувати певні завдання.

Академік І. Бех стверджує, що вищий рівень компетентності забезпечується освітою, «спонукається мотивом, ґрунтується на прагненні самоствердження, переживанні почуття гідності, та широкими соціальними мотивами» і залежить від якості освітнього процесу, який спроможна здійснити «тільки педагогіка розвитку (а не педагогіка знань)» [6, с. 27]. Науковець визначає основні компоненти психологічної структури компетентності, що включають:

Знання та навички, які складають базовий рівень компетентності, включає в себе спеціалізовані знання і практичні навички, необхідні для виконання конкретної діяльності [5]. Вони формують основу для компетентної поведінки.

Мотиваційний компонент є важливим для того, щоб знання та навички були ефективно застосовані в реальних ситуаціях. Мотивація включає потреби, інтереси, цілі, бажання та установки, що спонукають до дії і стимулюють людину до досягнення результатів.

Особистісні якості, до яких відносяться такі психологічні характеристики, як самоконтроль, емоційна стабільність, готовність до саморозвитку та здатність до самокорекції. Ці якості визначають, наскільки людина може адаптуватися до змін, долати труднощі та ефективно взаємодіяти з іншими [6].

Соціальні та комунікативні навички, що передбачає здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми, співпраці, вирішення конфліктів, комунікації в різних соціальних контекстах [6]. Цей компонент забезпечує результативність колективної діяльності.

Здатність до рефлексії є важливим елементом психологічної структури компетентності і передбачає осмислення власного досвіду, аналіз помилок та вдосконалення власних дій.

Таким чином, психологічна структура компетентності за І. Бехом охоплює не лише когнітивні та практичні аспекти, але й внутрішні психічні

процеси, що сприяють особистісному розвитку та адаптації до змінюваних умов життя та діяльності.

Таким чином, компетентність розглядається науковцями не лише як сума знань і навичок, а є інтегрованим продуктом, що включає внутрішню мотивацію і здатність до саморозвитку.

Наступним завданням постає дослідження та аналіз поняття «здоров'язбережувальна компетентність».

Здоров'язбережувальна компетентність передбачає здатність учнів свідомо ставитися до власного здоров'я, застосовувати набуті знання та навички для збереження і зміцнення фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вона формується через комплексний підхід до освітнього процесу, що включає інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у навчальну діяльність, створення сприятливого освітнього середовища та залучення учнів до активної рухової діяльності [3].

Отже, на основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що здоров'язбережувальна компетентність молодших школярів у наукових джерелах розглядається як ключовий елемент розвитку дитини, що включає здатність учнів застосовувати знання та навички для підтримки і зміцнення власного здоров'я в різних сферах життя. Ця компетентність формує у школярів цілісне уявлення про важливість здорового способу життя, а також навички, які дозволяють їм ефективно адаптуватися до вимог фізичного, психічного і соціального середовища. Основні аспекти здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, визначені в наукових джерелах, включають: знання основ здоров'я (розуміння важливості фізичного здоров'я, правил гігієни, харчування, рухової активності та інших факторів, що впливають на здоров'я); практичні навички (вміння здійснювати здоров'язбережувальні заходи у повсякденному житті, такі як правильне харчування, фізичні вправи, дотримання режиму дня, емоційна саморегуляція та гігієнічні звички); соціальні навички (здатність співпрацювати з іншими, обговорювати питання здоров'я в колективі, виховувати в собі відповідальність

за здоров’я не лише своє, а й оточуючих); психоемоційне здоров’я (розвиток здатності до управління стресом, вирішення конфліктів, підтримки психологічного комфорту як основи для здорового розвитку особистості); підвищення обізнаності та мотивації (формування у молодших школярів усвідомленого ставлення до свого здоров’я через навчальні програми, ігри, уроки, проекти, що сприяють розвитку інтересу до здорового способу життя).

Отже, здоров’язбережувальна компетентність є важливою складовою розвитку особистості молодших школярів і забезпечує не тільки їх фізичний і психічний комфорт, але й створює основи для здорового і активного способу життя в майбутньому.

1.2. Психологічні особливості молодшого шкільного віку у формуванні здоров’язбережувальної компетентності

Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку дитини, адже саме в цей період закладаються основи для подальшого розвитку не лише інтелектуальних, а й особистісних та соціальних якостей. Цей вік характеризується інтенсивним ростом та змінами в когнітивній, емоційній, фізичній та соціальній сферах розвитку, що створює сприятливі умови для формування здоров’язбережувальної компетентності.

Психологічні особливості молодших школярів мають значний вплив на формування їхніх уявлень про здоров’я, звички та навички, що сприяють підтриманню фізичного, психічного та соціального благополуччя. У цьому віці дитина починає усвідомлювати важливість здоров’я не лише для власного існування, але й для досягнення успіху в навчанні, спілкуванні з однолітками та дорослими, а також для загального розвитку [19]. Водночас діти молодшого шкільного віку активно формують мотивацію до здорового способу життя через систему стимулів, що є важливими для подальшої адаптації та розвитку здоров'язбережувальних звичок.

Формування здоров'язбережувальної компетентності в молодшому шкільному віці має на меті розвиток у дітей знань, вмінь та навичок, які дозволяють їм забезпечувати своє фізичне та психічне благополуччя, а також розвивати відповідальність за своє здоров’я. Однак для ефективного впровадження здоров’язбережувальних практик необхідно враховувати психологічні особливості цього віку: інтенсивний розвиток пізнавальних процесів, емоційної сфери, соціальних навичок та самосвідомості [20].

Цей розділ спрямований на аналіз психологічних характеристик молодших школярів, які мають вплив на формування здоров'язбережувальної компетентності, а також на визначення методів і підходів до ефективного впровадження цієї компетентності у навчально-виховний процес.

В науковій літературі висвітлено проблему формування здоров’я в дітей: усвідомлення дітьми знань про основи здоров’я (Л. Лохвицька, С. Юрочкіна та ін.), ціннісні аспекти формування ставлення дітей до власного здоров’я (Т. Андрющенко, Г. Бєлєнька, М. Машовець, І. Чупаха та ін.), особливості формування фізичного здоров’я (О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, С. Петренко, О. Потужній, Л. Сварковська, Ю. Шевченко та ін.), забезпечення основ здорового способу життя (Т. Бабюк, Н. Бикова, Т. Овчиннікова, О. Перевертайло та ін.).

Науковці зазначають, що молодший шкільний вік має унікальні можливості щодо формування здоров’язбережувальної компетентності, оскільки цей етап розвитку дитини є важливим для закладання основ не лише інтелектуальних знань, а й життєвих навичок, зокрема тих, що стосуються підтримки фізичного, психічного та соціального здоров’я. Саме в цьому віці дитина активно формує свої звички, встановлює перші соціальні контакти і взаємодії, що створює сприятливий ґрунт для інтеграції здоров'язбережувальних практик у повсякденне життя [35].

Відбувається інтенсивний фізичний розвиток. Молодші школярі переживають період швидкого фізичного росту, що супроводжується змінами в організмі. Цей етап є ключовим для формування правильних звичок у

харчуванні, фізичних навантаженнях і гігієні. У цей період особливо важливо привчити дітей до регулярної фізичної активності, що допоможе їм розвивати фізичні навички та зберігати здоров’я на довгі роки [21].

Важливою в цей період є психологічна адаптація. В молодшому шкільному віці діти активно формують свою емоційну та соціальну сферу. Вони починають усвідомлювати важливість самопочуття, починають розуміти взаємозв’язок між фізичним здоров’ям і емоційним благополуччям [20]. Формування здоров’язбережувальної компетентності на цьому етапі допомагає дітям розвивати емоційну стабільність, стресостійкість і здатність до саморегуляції.

В період шкільного дитинства відбувається розвиток самосвідомості. Молодші школярі активно працюють над розвитком самооцінки та самосвідомості, що є основою для формування відповідальності за своє здоров’я. Вони починають усвідомлювати, що від їхніх дій залежить їхнє здоров’я, і це дозволяє залучати їх до активного процесу самопіклування та здорового способу життя [20].

Активізується взаємодія з однолітками: У молодшому шкільному віці діти значною мірою формують свої соціальні навички. Взаємодія з однолітками створює можливість для формування здорових звичок, обміну досвідом і підтримки один одного в досягненні цілей щодо здоров’я. Важливо, щоб навчальні та позакласні активності сприяли розвитку колективних цінностей здоров’я і підтримки один одного в цих прагненнях.

Зростає мотивація через цікавість та ігрові методи. Молодші школярі дуже сприйнятливі до нових знань через гру та інтерактивні методи навчання. Використання ігор, інтерактивних занять і проектів дає можливість навчати дітей основам здоров’я не лише через теорію, але й через практичні дії, що забезпечує більш глибоке засвоєння знань і навичок [15].

Завдяки цим особливостям молодший шкільний вік є унікальним періодом для формування здоров’язбережувальної компетентності, адже саме

на цьому етапі розвитку можна закласти основи для здорового способу життя, що будуть підтримуватися та розвиватися протягом усього життя.

Науковці вважають молодший шкільний вік періодом активного розвитку всіх психічних властивостей, пізнавальних процесів і видів діяльності, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності [24].

Науковці впевнені, що отримані у цьому віці уявлення є основою подальшого розвитку людини: розуміння цінностей здоров'я, опановування практичними навичками здорового способу життя, усвідомленою потребою регулярних заняттях фізичною культурою та спортом, дотримання певного режиму харчування і розпорядку дня, правил гігієни тощо, які формують гігієнічну грамотність дитини, цінності та звички [20].

Розглянемо вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, які позитивно впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності. Г. Костюк, А. Хрипкова й інші зазначають про інтенсивий фізичний, розумовий та емоційний розвиток організму, який відбувається в період молодшого шкільного дитинства.

В молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний фізичний розвиток дитини, що є важливим аспектом її загального становлення. Цей період характерний для значних змін у фізичному стані та рості організму. У дитини починають активно розвиватися кісткова система, м'язи, внутрішні органи, що, в свою чергу, впливає на її фізичну активність та здоров'я [19].

У молодшому шкільному віці відбувається вдосконалення рухових навичок, таких як координація, спритність, рівновага та точність рухів. Це є критичним для розвитку базових фізичних здібностей дитини, таких як біг, стрибки, плавання, катання на велосипеді тощо.

Діти цього віку активно працюють над розвитком м'язової сили та витривалості. Оскільки вік є періодом інтенсивного росту, дуже важливо звертати увагу на правильну поставу та рівномірний розвиток м'язів, щоб уникнути можливих проблем з хребтом або суглобами [22].

У цей період діти починають помічати зміни в своєму організмі, що можуть включати збільшення енергійності, вищу потребу в сні та харчуванні для підтримки зростаючого тіла. Важливо забезпечити правильне харчування та регулярну фізичну активність, щоб підтримати ці зміни.

Підвищується фізична витривалість дитини, що дозволяє їй брати участь у більш інтенсивних фізичних навантаженнях. Цей етап розвитку є важливим для виховання стійких звичок до регулярної фізичної активності, таких як заняття спортом, ігри на свіжому повітрі, активні перерви.

Оскільки в цьому віці діти мають велику кількість енергії, дуже важливо забезпечити їм можливість регулярно займатися фізичною активністю. Різноманітні рухливі ігри, заняття спортом, фізкультура сприяють розвитку не тільки фізичного здоров’я, але й емоційної стабільності, соціальних навичок та когнітивних здібностей [4].

Інтенсивний фізичний розвиток молодших школярів вимагає правильного підходу до організації навчального процесу та дозування фізичних навантажень, щоб забезпечити здоров’я та правильний розвиток дитини на всіх рівнях – фізичному, психічному і соціальному.

Науковці зазначають, що незамінною природною потребою молодшого школяра є потреба в русі. О. Ващенко зауважує, що вона становить у середньому від 10 до 15 тисяч локомотацій за добу для дітей віком 6–7 років. Науковець зазначає, що з приходом до школи загальна рухова активність дітей знижується майже на половину. Їм доводиться обмежувати свою природну активність, тривалий час підтримувати незручне статичне положення. Малорухомість негативно відбивається на функціонуванні багатьох систем організму. Тому достатня рухова активність учнів початкової школи є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості [15].

Природна потреба молодшого школяра в русі є однією з основних умов для нормального фізичного та психічного розвитку дитини. У цьому віці діти мають велику енергію, яку необхідно спрямовувати на активну рухову діяльність. Потреба в русі не лише задовольняє фізіологічні потреби організму,

а й відіграє важливу роль у розвитку когнітивних функцій, емоційного та соціального благополуччя.

У молодшому шкільному віці організм дитини активно росте та розвивається, тому регулярна фізична активність є необхідною для зміцнення серцево-судинної, дихальної системи, розвитку м'язів та кісток, покращення кровообігу та обміну речовин. Рух також сприяє розвитку моторики, координації та гнучкості.

Фізична активність має прямий вплив на психічне здоров'я дітей. Під час рухливих ігор або занять спортом зменшується рівень стресу, покращується настрій, зростає самооцінка та емоційна стійкість. Рух також стимулює мозкову діяльність, сприяє кращому запам'ятовуванню і концентрації уваги, що позитивно впливає на навчальний процес [10].

Під час фізичних активностей, особливо в групових іграх та спортивних заняттях, діти вчаться працювати в команді, розвивають навички взаємодії з однолітками, розв'язують конфлікти та здобувають досвід співпраці. Це також сприяє розвитку соціальних навичок та формуванню здорових відносин у колективі.

Потреба в русі є важливим чинником формування здорового способу життя. Якщо діти мають можливість активно рухатись протягом дня, вони формують звичку до регулярної фізичної активності, що залишається з ними і в дорослому віці, підтримуючи їхнє фізичне та психічне здоров’я [7].

Регулярна рухова активність сприяє зміцненню імунної системи, покращенню стану серцево-судинної системи, а також запобігає розвитку різних захворювань, таких як ожиріння, порушення постави, а також хвороб органів дихання та травлення.

Зважаючи на ці фактори, дуже важливо, щоб молодші школярі мали достатньо можливостей для руху під час навчального дня. Організація фізичних перерв, уроків фізкультури, спортивних занять та ігор на свіжому повітрі є необхідними умовами для розвитку здоров’язбережувальної компетентності,

що сприяє зміцненню здоров’я дітей і формуванню в них правильних звичок для здорового способу життя.

В молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розумовий розвиток дитячого організму, що є одним із важливих аспектів цього періоду розвитку. В цей час активно розвиваються когнітивні здібності дитини, що включає процеси мислення, пам'яті, уваги, мовлення та уяви. Це також є критичним етапом для формування базових академічних навичок, таких як читання, письмо, математика та логічне мислення.

Діти молодшого шкільного віку активно вдосконалюють свої здібності до збереження та відтворення інформації. Вони здатні запам'ятовувати великі обсяги інформації, розвиваючи як короткострокову, так і довгострокову пам'ять. Крім того, увага дітей стає більш стійкою, і вони можуть концентруватися на завданнях протягом більш тривалого часу, що є важливим для навчального процесу.

В цей період активно формується здатність до логічного аналізу, порівняння, класифікації та узагальнення інформації. Діти починають розуміти взаємозв’язки між предметами і явищами, вирішувати завдання на логіку, відчувати причинно-наслідкові зв'язки.

Важливою складовою розумового розвитку є вдосконалення мовленнєвих навичок. Діти цього віку починають вільно і грамотно висловлювати свої думки, використовують складніші граматичні конструкції, збагачують свій словниковий запас [18]. Це є основою для розвитку комунікативних навичок, а також для кращого засвоєння навчального матеріалу.

Уявлення і творчість також розвиваються в цей період. Діти активно використовують свою фантазію в процесі навчання, розв’язування задач та створення нових ідей. Це допомагає їм розвивати не лише інтелектуальні здібності, а й креативне мислення, що є важливим для вирішення нестандартних ситуацій у майбутньому.

У молодшому шкільному віці діти активно здобувають нові знання в різних галузях, таких як природознавство, математика, література, історія тощо.

Цей період є основою для формування широких інтелектуальних та пізнавальних інтересів, що сприяє подальшому розвитку в старшому віці.

Підвищення рівня розумової активності вимагає від дитини високої емоційної стабільності та здатності до самоконтролю. Психологічний розвиток у цей час також вимагає формування стійкості до стресів та навантажень, що можуть виникати в процесі навчання, а також розвитку самоврядування і мотивації до навчання.

Розумовий розвиток у молодшому шкільному віці є важливим фактором для формування здоров'язбережувальної компетентності. Адже саме здатність до логічного мислення, самоконтролю та саморегуляції дає можливість дітям усвідомлювати важливість здорового способу життя, приймати відповідальні рішення щодо фізичної активності та підтримання емоційного балансу [11].

В молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний емоційний розвиток, що є важливим етапом для становлення особистості дитини. Цей період характеризується розвитком здатності до усвідомлення власних емоцій, розпізнавання емоцій інших людей та вмінням управляти своїми емоціями. Емоційний розвиток має прямий вплив на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та загальну поведінку дитини в колективі.

Діти молодшого шкільного віку стають більш чутливими до змін у навколишньому середовищі, вражень, що вони отримують, та реакцій людей. Вони починають розуміти, що емоції можуть бути як позитивними, так і негативними, і вчаться відповідати на різні емоційні стани, що виникають у них і оточуючих [20].

На цьому етапі розвитку діти починають усвідомлювати свої емоції, визначати причини їх виникнення та намагатися їх контролювати. Важливою складовою є розвиток емоційної грамотності, тобто здатності правильно розпізнавати і називати свої емоції, що дозволяє їм краще орієнтуватися в соціальних ситуаціях і розуміти власну поведінку.

Молодші школярі активно вчаться керувати своїми емоціями, що є важливим для розвитку їхньої стійкості до стресових ситуацій. Вони вчаться

справлятися з розчаруванням, гнівом, заздрістю або смутком. Це дозволяє знижувати рівень стресу та тривожності і покращує загальну емоційну стабільність.

В молодшому шкільному віці діти починають розуміти емоції інших людей, співчувати їм і проявляти емпатію. Це є основою для формування здорових соціальних відносин, розвитку співпраці та взаємодопомоги серед однолітків. Діти навчаються розпізнавати емоції в інших людях, що важливо для адаптації в колективі та розвитку соціальних навичок [19].

Емоційний розвиток безпосередньо впливає на соціальні відносини дитини. Підвищена емоційна чутливість дозволяє дітям краще сприймати відносини з іншими, що сприяє розвитку дружби та співпраці. Вони вчаться виражати свої почуття, що допомагає їм будувати гармонійні взаємини в групі.

Діти цього віку мають різні способи реагування на емоційні стреси, такі як конфлікти в класі, труднощі у навчанні чи стосунках з однолітками. Важливо навчити їх здоровим способам справлятися з емоційними труднощами, таким як розмови з дорослими, фізична активність, дихальні вправи або творчі заняття.

Емоційний розвиток молодших школярів є основою для формування здорової особистості, яка здатна до саморегуляції, співпраці з іншими людьми та адекватного реагування на життєві виклики. Для ефективного формування здоров’язбережувальної компетентності необхідно враховувати емоційні особливості цього віку, оскільки саме емоції впливають на мотивацію до здорового способу життя, а також на здатність дитини зберігати психологічну рівновагу в стресових ситуаціях [19].

Проаналізуємо психічні особливості молодших школярів, що позитивно впливають на формування здоров’язбережувальної компетентності. У молодшому шкільному віці психіка дитини активно розвивається, і є кілька особливостей, які можуть бути ефективно використані для формування у дітей здоров’язбережувальної компетентності. Це, зокрема, емоційна чутливість,

готовність до навчання, гнучкість мислення та здатність до соціальної взаємодії.

Молодші школярі мають високу емоційну чутливість і здатність до емоційного сприйняття оточуючих. Це дозволяє педагогам та батькам використовувати емоційні моменти як інструмент для формування у дітей важливих навичок самопочуття та емоційного балансу. За допомогою емоційних реакцій можна навчити дітей розпізнавати стресові ситуації та навчати їх методам управління емоціями, що є основою здоров'я.

Як ми зазначали вище, діти молодшого шкільного віку мають природну потребу в русі, що є важливою складовою фізичного розвитку. Це дає можливість для формування здоров'язбережувальної компетентності через регулярні фізичні навантаження, ігри на свіжому повітрі, заняття фізкультурою та спортом. Фізична активність допомагає зміцнити здоров'я, підвищує рівень енергії та знижує стрес [21].

У молодших школярів значно розвивається пізнавальна діяльність, і вони мають сильну мотивацію до нових знань. Це відкриває великі можливості для навчання основам здорового способу життя, правильного харчування, гігієни та загального зміцнення організму. Вони швидко освоюють нові звички, особливо якщо ці звички є частиною навчального процесу, поданого у цікавій ігровій чи інтерактивній формі.

Діти цього віку активно закладають основи своїх звичок і поведінки. Позитивні звички, такі як регулярне миття рук, правильне харчування, заняття фізичними вправами, формуються на основі повторення і заохочення. Завдяки тому, що в молодшому шкільному віці діти ще легко пристосовуються до нових умов, створення правильних здоров'язбережувальних звичок може стати основою для їхнього здорового способу життя в майбутньому.

Молодші школярі починають активно взаємодіяти з однолітками, формуючи свої соціальні навички. Важливо використовувати цей період для розвитку не лише соціальних зв'язків, а й для навчання здорового способу життя у групових заняттях, спортивних іграх або в рамках колективної роботи.

Діти можуть навчатися один від одного, підтримувати здорові звички та мотивувати до здоров'я у процесі спільної діяльності.

У цьому віці діти володіють значним творчим потенціалом, що дає можливість використовувати нестандартні підходи до навчання та розвитку здоров'язбережувальних компетентностей. Через гру, творчі заняття або проектну діяльність можна залучати дітей до теми здоров'я, формуючи цікаві та ефективні методи підтримки фізичного та психічного здоров'я [19].

На цьому етапі розвитку діти поступово вчаться управляти своїми емоціями. Вони починають усвідомлювати важливість емоційної стабільності для загального здоров'я. Завдяки розвитку емоційної регуляції діти стають здатними справлятися з негативними емоціями, такими як стрес, тривога або злість, що є важливим для їхнього психічного здоров'я.

Таким чином, психічні особливості молодших школярів, такі як емоційна чутливість, пізнавальна мотивація, здатність до формування звичок, соціальна активність та креативність, створюють унікальні можливості для формування здоров'язбережувальної компетентності. Використання цих особливостей допомагає не лише зміцнити фізичне здоров'я дітей, але й покращити їх емоційне та соціальне благополуччя, що є ключовими аспектами для всебічного розвитку здоров'я.

Отже, можна зробити висновок, що молодший шкільний вік є критичним етапом у психічному розвитку дітей, що створює потужну базу для формування їх здоров'язбережувальної компетентності. Власне, саме в цей період закладаються основи не лише для фізичного і розумового розвитку, а й для розвитку емоційної стабільності, соціальної адаптації та формування життєвих звичок, які сприяють збереженню здоров'я.

Психологічні особливості молодших школярів – висока емоційна чутливість, здатність до самоусвідомлення, потреба в рухливості, креативність та бажання вчитися – створюють можливості для формування здоров'язбережувальних звичок. Вони легко засвоюють нові знання та моделі поведінки, тому цей вік є оптимальним для інтеграції у навчальний процес

елементів здорового способу життя. Важливими чинниками є також розвиток пізнавальної активності, яка стимулює зацікавленість дітей у підтримці фізичного та психічного здоров'я, а також формування соціальних навичок, що дозволяють дітям взаємодіяти в колективі і підтримувати один одного в прагненні до здоров’я.

Особливу увагу слід приділяти емоційному розвитку молодших школярів. Вони починають усвідомлювати свої емоції, вчаться їх контролювати, що сприяє розвитку психічної стійкості. Важливою є також здатність до співпереживання, що має прямий вплив на взаємодію з однолітками і підтримку здорових соціальних відносин. Навчання здоров’язбережувальній компетентності через емоційну грамоту та управління стресом може стати важливим елементом формування здорового способу життя.

Враховуючи ці особливості, важливо створювати умови для активного фізичного розвитку через рухливі ігри, заняття фізкультурою, спортивні активності, а також через навчальні програми, що включають теми здоров’я, харчування, гігієни та психоемоційного благополуччя. Педагоги і батьки повинні використовувати природну схильність дітей до пізнання нового та позитивних емоційних реакцій для виховання в них здорових звичок і орієнтацій на власне здоров’я.

З психологічної точки зору, здоров’язбережувальна компетентність включає не тільки фізичні знання та навички, але й здатність дитини до саморегуляції емоцій, розуміння важливості здоров’я та вміння приймати відповідальні рішення щодо свого благополуччя. Завдяки своїй природній здатності до адаптації, молодші школярі здатні формувати стійкі звички, які сприятимуть збереженню їхнього здоров’я на всіх етапах подальшого розвитку.

Отже, психологічні особливості молодших школярів створюють потужний потенціал для формування здоров’язбережувальної компетентності. Важливо, щоб ці особливості були враховані в навчальному процесі та вихованні, адже саме в цей період діти закладають основи для здорового способу життя, який буде супроводжувати їх на всіх етапах дорослішання.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Хореографія як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів

У сучасній педагогічній практиці особливу увагу приділяють інтеграції різних видів діяльності, які сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів. Серед таких засобів важливе місце займає хореографія, яка є потужним інструментом для розвитку не лише фізичних навичок, але й емоційної, соціальної та когнітивної компетентності дітей.

Хореографія відіграє важливу роль у всебічному розвитку особистості, оскільки вона поєднує в собі фізичну, емоційну, інтелектуальну та соціальну складники розвитку дитини.

Хореографія, як вид діяльності, є потужним засобом для розвитку фізичної сфери учнів початкових класів і відіграє важливу роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності. Вона не лише сприяє розвитку фізичних якостей, таких як гнучкість, сила, витривалість, координація рухів, але й допомагає дитині усвідомити важливість фізичної активності для підтримки здоров'я (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Хореографія як засіб розвитку фізичної сфери у формуванні здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів

Критерії	Характеристика
Розвиток основних фізичних якостей	Заняття хореографією мають спрямованість на розвиток таких фізичних якостей, як сила, гнучкість,

Продовження таблиці 2.1

	витривалість, швидкість і координація. Постійні фізичні навантаження через танцювальні рухи стимулюють розвиток м’язової сили, що позитивно впливає на загальну фізичну підготовленість дитини. Важливим аспектом є також поліпшення гнучкості, оскільки танцювальні елементи включають вправи на розтягування, що запобігає розвитку м’язових спазмів і сприяє нормалізації рухливості суглобів.
Поліпшення фізичної витривалості	Хореографічні тренування включають різноманітні вправи, які допомагають дітям покращити кардіореспіраторну витривалість. Постійна робота в русі, виконання танцювальних композицій, де важливо зберігати ритм і синхронізувати рухи, сприяє розвитку серцево-судинної системи, покращує циркуляцію крові, нормалізує артеріальний тиск і допомагає зміцнити імунітет. Таким чином, хореографія є важливим засобом для зміцнення здоров’я учнів початкової школи в цілому.
Корекція постави та координації рухів	Одна з основних цілей хореографії — це корекція постави. Правильна поза під час виконання танцювальних елементів сприяє зміцненню м’язів спини, поліпшенню стійкості хребта і попередженню розвитку таких проблем, як сколіоз. Крім того, танцювальні рухи активують дрібні м’язи, що допомагає поліпшити координацію і рівновагу. Всі ці аспекти є важливими для збереження здоров’я учнів, оскільки підтримка правильної постави та розвиток моторики знижують ризик травм і порушень в опорно-руховому апараті.

Продовження таблиці 2.1

Стимуляція розвитку нервово-м’язової координації	Хореографія значно покращує нервово-м’язову координацію, оскільки потребує високого рівня синхронізації між рухами, диханням і сприйняттям музики. Ця координація не лише сприяє розвитку фізичних здібностей, але й активно залучає психічні процеси, тренуючи увагу, пам’ять та здатність до концентрації. Танець розвиває спритність, швидкість реакції та здатність адаптуватися до змінних умов.
Зниження стресу та покращення емоційного стану	Фізичні заняття, зокрема хореографія, є потужним засобом зниження стресу та покращення емоційного стану. Танці допомагають дітям вивільняти надлишкову енергію, що знижує рівень тривожності, допомагає зберігати емоційну рівновагу. Завдяки вираженню емоцій через рух, діти вчаться справлятися з негативними емоціями, що має важливе значення для їхнього психологічного здоров’я.
Формування здорових звичок	Заняття хореографією з самого раннього віку сприяють формуванню звички до регулярної фізичної активності. Для учнів початкових класів це має величезне значення, оскільки регулярні заняття танцями допомагають виробити стійку мотивацію до здорового способу життя. Діти навчаються підтримувати активність навіть поза заняттями, що сприяє загальному зміцненню здоров’я і формуванню звички до здорового способу життя.

Отже, хореографія є ефективним засобом розвитку фізичної сфери в процесі формування здоров’язбережувальної компетентності в учнів початкових класів. Вона не лише зміцнює фізичне здоров’я дитини, а й впливає

на розвиток її психологічного благополуччя, соціальних навичок і здатності до самовираження. Завдяки танцю дітям надається можливість не лише поліпшити фізичний стан, а й отримати емоційне задоволення, що в свою чергу стимулює їхню мотивацію до підтримки здоров'я на всіх етапах життя.

Хореографія має важливу роль у розвитку емоційної сфери учнів початкових класів, що безпосередньо впливає на формування їх здоров'язбережувальної компетентності. Завдяки своїй здатності поєднувати фізичну активність з емоційним вираженням, танець не лише допомагає дітям зміцнювати фізичне здоров'я, але й сприяє розвитку емоційної стійкості, самовираження та психоемоційного благополуччя (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Хореографія як засіб розвитку емоційної сфери у формуванні здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів

Критерії	**Характеристика**
Емоційне самовираження через танець	Хореографія дозволяє дітям вивільняти свої емоції та переживання, виражаючи їх через рухи і танець. Така форма самовираження допомагає дітям краще розуміти свої почуття, що сприяє розвитку емоційної інтелігенції. Завдяки танцю учням початкових класів легше справлятися з емоційними навантаженнями, знімати стрес і напругу, що є важливим для збереження психічного здоров'я.
Розвиток емоційної чутливості і саморегуляції	Танець допомагає дітям розвивати емоційну чутливість — здатність відчувати і розпізнавати емоції як свої, так і інших людей. Важливою складовою є також навчання саморегуляції емоцій. Керуючи своїми рухами, діти вчаться управляти емоціями, розслаблятися і контролювати свої реакції, що сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності до адаптації в стресових ситуаціях.

Продовження таблиці 2.2

Стимуляція позитивних емоцій та емоційного благополуччя	Хореографічні заняття створюють позитивне емоційне середовище, яке сприяє розвитку радості, задоволення та почуття успіху. Заняття танцями дозволяють дітям відчувати емоційний підйом, що пов'язано з досягненнями у виконанні рухів і танцювальних композицій. Позитивні емоції, отримані під час занять хореографією, мають загальний оздоровчий ефект і допомагають зміцнювати психоемоційне здоров’я.
Розвиток соціальних емоцій і взаємодії в колективі	Хореографія активно сприяє розвитку соціальних емоцій і емоційної взаємодії між учнями. Через колективні танці та групові виступи діти навчаються співпрацювати, взаємодіяти, розвивають почуття співпереживання та підтримки. Вони вчаться уважно ставитися до інших, розуміти емоції однолітків і створювати емоційно підтримуючий колектив. Це важливий аспект для розвитку здоров’язбережувальної компетентності, оскільки здорові соціальні відносини є основою емоційного благополуччя.
Подолання стресу та розвиток емоційної стійкості	Заняття хореографією є ефективним способом зниження рівня стресу і тривожності у дітей. Через фізичну активність та рухи діти можуть вивільнити накопичену енергію, знизити емоційну напругу і покращити настрій. Вони навчаються також справлятися з викликами, які виникають під час навчання складним танцювальним рухам, що сприяє розвитку емоційної стійкості і здатності долати труднощі в житті.
Формування емоційно-позитивної мотивації до	Заняття хореографією формують у дітей емоційну мотивацію до здорового способу життя. Вони навчаються отримувати емоційне задоволення від

Продовження таблиці 2.2

здорового способу життя	фізичної активності, що допомагає закріпити цю звичку на довгострокову перспективу. Діти розуміють, що фізична активність – це не тільки спосіб підтримання фізичного здоров'я, а й джерело радості, емоційного комфорту та благополуччя.

Отже, хореографія є потужним засобом розвитку емоційної сфери в учнів початкових класів. Вона не тільки допомагає їм виражати та контролювати емоції, а й сприяє формуванню позитивних емоційних звичок, розвитку емоційної чутливості, саморегуляції та емоційної стійкості. Усе це є важливими аспектами для формування здоров'язбережувальної компетентності, адже емоційне здоров'я є невід'ємною складовою загального благополуччя дитини.

Хореографія є не лише ефективним засобом фізичного та емоційного розвитку, а й потужним інструментом для розвитку інтелектуальної сфери учнів початкових класів. Танцювальна діяльність сприяє активізації когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять, мислення, здатність до аналізу та синтезу інформації. Це, у свою чергу, сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності, оскільки усвідомлення важливості здорового способу життя базується на здатності розуміти, аналізувати та приймати правильні рішення щодо власного здоров'я (Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Хореографія як засіб розвитку інтелектуальної сфери у формуванні здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів

Критерії	**Характеристика**
Розвиток пам'яті та уваги	Заняття хореографією вимагають запам'ятовування послідовності рухів, ритму, музичних фраз та синхронізації з іншими учасниками. Діти вчаться утримувати в пам'яті різні комбінації рухів, що тренує їхню короткочасну та довготривалу пам'ять. Крім того,

Продовження таблиці 2.3

	виконання танцювальних елементів потребує концентрації уваги, зосередженості на власних рухах, музиці, ритмі та координуванні дій з партнером або групою. Це сприяє розвитку здатності до концентрації та підвищенню рівня довільної уваги, що позитивно впливає на навчальну діяльність.
Розвиток мислення та здатності до аналізу	Хореографія формує аналітичні здібності дітей, оскільки вони мають не тільки повторювати рухи, а й осмислювати їхню логіку, послідовність та взаємозв'язок із музичним супроводом. Важливою є також здатність швидко адаптуватися до змін, що розвиває гнучкість мислення. Учні навчаються аналізувати власні помилки, прогнозувати результати своїх дій і вдосконалювати рухи, що сприяє формуванню вміння застосовувати отримані знання.
Розвиток просторового мислення та координації	Танцювальна діяльність допомагає дітям краще орієнтуватися у просторі, розуміти взаємне розташування об'єктів, оцінювати власні рухи у співвідношенні з іншими учасниками танцю. Це сприяє розвитку просторового мислення, що є важливим для навчання в різних дисциплінах, зокрема в математиці та образотворчому мистецтві.
Формування навичок саморефлексії та саморегуляції	У процесі занять хореографією діти навчаються оцінювати свої успіхи, аналізувати допущені помилки та шукати шляхи їх виправлення. Це сприяє розвитку саморефлексії – здатності оцінювати власні дії та емоційний стан. Водночас діти вчаться саморегуляції, оскільки танець вимагає чіткого контролю рухів, дихання, рівноваги та ритму.

Продовження таблиці 2.3

Підвищення когнітивної гнучкості та творчого потенціалу	Хореографія стимулює креативне мислення, адже діти не лише відтворюють запропоновані рухи, а й мають можливість експериментувати, створювати власні танцювальні комбінації. Це сприяє розвитку когнітивної гнучкості – здатності шукати нові рішення, адаптуватися до змін та використовувати отримані знання в нових умовах.
Мотивація до навчання та формування позитивного ставлення до здоров’я	Хореографічні заняття сприяють підвищенню загальної мотивації до навчання, оскільки поєднують фізичну активність із творчістю. Діти, які відчувають успіх у танцювальній діяльності, більш впевнені у своїх силах, що позитивно впливає на їхню загальну навчальну мотивацію. Крім того, через розуміння впливу руху на фізичний та емоційний стан учні усвідомлюють важливість збереження здоров’я, що є основою формування здоров’язбережувальної компетентності.

Хореографія є ефективним засобом розвитку інтелектуальної сфери учнів початкових класів. Вона сприяє покращенню пам’яті, уваги, просторового та аналітичного мислення, розвитку творчого потенціалу та когнітивної гнучкості. Завдяки заняттям хореографією діти не лише вдосконалюють свої розумові здібності, а й формують навички саморегуляції, саморефлексії та позитивного ставлення до здорового способу життя. Таким чином, хореографія є важливим інструментом у процесі формування здоров’язбережувальної компетентності, допомагаючи учням усвідомлено ставитися до свого фізичного та психічного здоров’я.

Хореографія є не лише засобом фізичного та емоційного розвитку, а й ефективним інструментом формування соціальних навичок молодших школярів. Танцювальна діяльність сприяє розвитку комунікативних здібностей,

навичок співпраці, толерантності та відповідальності, що є важливими складовими здоров'язбережувальної компетентності. Завдяки хореографії діти вчаться взаємодіяти в колективі, підтримувати однолітків, вирішувати конфліктні ситуації та будувати здорові стосунки, що сприяє їхньому психоемоційному благополуччю (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Хореографія як засіб розвитку соціальної сфери у формуванні здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів

Критерії	**Характеристика**
Формування комунікативних навичок	Хореографічні заняття передбачають активну взаємодію між учасниками. Під час групових танців діти вчаться слухати, розуміти та правильно реагувати на дії партнерів. Це допомагає розвивати навички вербального та невербального спілкування, уміння домовлятися, підтримувати діалог та висловлювати власні думки.
Розвиток навичок співпраці та командної взаємодії	Танці часто виконуються в парі або групі, що вимагає злагоджених дій між усіма учасниками. Діти вчаться працювати в команді, підлаштовувати свої рухи під загальний ритм, враховувати дії партнерів. Це сприяє розвитку відповідальності за колективний результат, що є важливим елементом соціальної взаємодії.
Формування емпатії та толерантності	Хореографія дозволяє дітям навчитися розуміти почуття інших, проявляти емпатію та підтримку. Через спільні виступи та підготовку до них учні набувають досвіду конструктивної взаємодії, вчаться враховувати думку інших, проявляти повагу до різних поглядів і приймати відмінності між людьми.
Підвищення самооцінки та	Регулярні хореографічні заняття та успіхи в танцювальній діяльності сприяють формуванню

Продовження таблиці 2.4

соціальної впевненості	впевненості в собі. Діти вчаться долати сором'язливість, виступати перед публікою, приймати похвалу та конструктивну критику. Це позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію та сприяє впевненій взаємодії з однолітками.
Навчання правилам соціальної поведінки	Танцювальна діяльність передбачає дотримання певних норм і правил – починаючи від етикету поведінки в танцювальному класі до правил взаємодії під час виступів. Діти вчаться дисципліни, відповідальності, пунктуальності та взаємоповаги, що позитивно впливає на їхню соціальну поведінку в інших сферах життя.
Попередження конфліктних ситуацій і розвиток стресостійкості	Хореографія допомагає дітям навчитися вирішувати конфлікти мирним шляхом, оскільки спільні заняття сприяють згуртованості та взаєморозумінню. Діти вчаться керувати своїми емоціями, що допомагає їм уникати агресії, імпульсивних дій та конфліктних ситуацій.
Формування позитивного ставлення до здорового способу життя	Завдяки хореографії учні не лише засвоюють соціальні навички, а й усвідомлюють важливість здорового способу життя. Вони розуміють, що активний спосіб життя сприяє гарному самопочуттю, емоційному комфорту та соціальному благополуччю.

Хореографія є ефективним засобом розвитку соціальної сфери молодших школярів, сприяючи формуванню комунікативних навичок, здатності до співпраці, емпатії, відповідальності та соціальної впевненості. Вона допомагає дітям будувати здорові стосунки, розвивати самоконтроль та уникати конфліктних ситуацій. Таким чином, танцювальна діяльність не лише збагачує

соціальний досвід дитини, а й сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності, оскільки гармонійні соціальні відносини є важливою складовою загального благополуччя людини.

Хореографія, як форма рухової активності, забезпечує всебічний розвиток учнів, сприяючи зміцненню здоров'я, формуванню правильних фізичних звичок і збереженню психоемоційної рівноваги. Вона включає в себе різноманітні види рухів, танцювальні елементи, які сприяють розвитку координації, гнучкості, сили, витривалості, а також формують правильну поставу. Окрім фізичних аспектів, хореографія допомагає учням розвивати почуття ритму, музичний слух, увагу та пам'ять, що є важливими елементами для формування загальної культурної та інтелектуальної компетентності.

Особливість хореографії як засобу формування здоров'язбережувальної компетентності полягає в її здатності поєднувати фізичну активність з емоційним, інтелектуальним та психологічним розвитком. Через танець діти не тільки покращують своє фізичне здоров'я, але й вчаться відчувати свої емоції, керувати ними, вчаться виражати себе в колективі. Це допомагає створити гармонійний внутрішній стан та розвивати соціальні навички, такі як взаємодія, співпраця, підтримка.

Таким чином, хореографія є важливим засобом формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів, оскільки вона сприяє гармонійному розвитку дитини, підтриманню її фізичного здоров'я та емоційного благополуччя. Регулярні заняття хореографією допомагають формувати правильну поставу, розвивати координацію рухів, гнучкість, витривалість та зміцнювати опорно-руховий апарат.

Крім того, хореографія позитивно впливає на психоемоційний стан дітей, знижує рівень стресу, сприяє розвитку комунікативних навичок, впевненості в собі та естетичного світосприйняття. У процесі виконання танцювальних рухів діти вчаться усвідомлювати своє тіло, контролювати дихання, розвивати почуття ритму, що є важливими складовими здоров'язбережувальної компетентності.

Залучення елементів хореографії у навчальний процес початкової школи сприяє не лише фізичному розвитку дітей, а й вихованню в них відповідального ставлення до власного здоров’я, що відповідає сучасним освітнім стандартам та вимогам Нової української школи.

2.2. Методичні рекомендації з формування здоров’язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності

Формування здорового способу життя у дітей є одним із пріоритетних завдань сучасної освіти. У початковій школі закладаються основи фізичного, психоемоційного та соціального розвитку дитини. Одним із ефективних засобів збереження та зміцнення здоров’я є хореографічна діяльність, яка сприяє фізичному розвитку, покращує координацію рухів, формує правильну поставу та емоційну стійкість.

Аналіз методичних підходів до формування здоров’язбережувальної компетентності в учнів початкових класів засобами хореографії та надання рекомендацій для педагогів щодо ефективної організації цього процесу.

Здоров’язбережувальна компетентність – це інтегрована характеристика особистості, що включає знання, уміння та навички, спрямовані на збереження та зміцнення здоров’я. Вона передбачає: фізичну активність та знання про здоровий спосіб життя; розуміння правил безпеки під час рухової діяльності; усвідомлення важливості правильного харчування, режиму дня та психологічного благополуччя.

У початкових класах формування цієї компетентності відбувається через ігрову та рухову діяльність, зокрема через хореографію.

Хореографічна діяльність має комплексний вплив на розвиток дитини:

– фізіологічний аспект: сприяє розвитку координації, гнучкості, витривалості; формує правильну поставу та профілактику порушень опорно-рухового апарату; покращує кровообіг, дихальну систему та роботу серця;

– психоемоційний аспект: допомагає зняти стрес та покращити настрій; розвиває впевненість у собі та комунікативні навички; виховує дисципліну та витривалість;

– соціальний аспект: формує вміння працювати в команді; розвиває естетичний смак та художню виразність.

Таким чином, заняття хореографією сприяють гармонійному фізичному та емоційному розвитку дитини.

Методичні підходи до використання хореографії для збереження здоров’я дітей полягають у системному поєднанні фізичних, психоемоційних та соціальних аспектів розвитку учнів. По-перше, важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, добираючи вправи, що сприяють зміцненню м’язового корсету, розвитку координації рухів та підтримці правильної постави. По-друге, необхідно використовувати дихальні вправи та релаксаційні техніки, що допомагають зменшити напругу та втомлюваність, сприяючи загальному оздоровленню організму. Крім того, значну роль відіграє створення позитивного емоційного середовища під час занять, що передбачає використання музичного супроводу, ігрових методів та елементів творчості [8]. Це сприяє зниженню рівня стресу, розвитку емоційної врівноваженості та формуванню стійкої мотивації до занять руховою активністю. Також важливо дотримуватися принципу поступового збільшення фізичних навантажень, уникаючи перевтоми та перенапруження.

Ефективне застосування хореографії як засобу здоров’язбереження також передбачає інтеграцію знань про здоровий спосіб життя, культуру рухової активності та правильне харчування. Таким чином, методично обґрунтований підхід до використання хореографії сприяє гармонійному розвитку дітей, зміцненню їхнього фізичного та психічного здоров’я, а також вихованню відповідального ставлення до власного самопочуття.

Ефективність занять залежить від правильного педагогічного підходу. Основними методичними принципами нами визначено: індивідуальний підхід, поступовість та систематичність, комплексний підхід, безпека. Розглянемо їх більш детально.

Індивідуальний підхід. Цей методичний принцип передбачає врахування фізичних, психоемоційних та інтелектуальних особливостей кожної дитини під час занять хореографією. У молодшому шкільному віці діти мають різний рівень фізичної підготовленості, координації рухів та гнучкості, тому педагог повинен адаптувати вправи відповідно до можливостей кожного учня. Індивідуальний підхід сприяє підвищенню мотивації до занять, зменшенню ризику перевантажень і травм, а також створенню комфортного психологічного середовища. Використання цього принципу дозволяє кожній дитині розвиватися у власному темпі, що позитивно впливає на загальний процес навчання та формування здоров'язбережувальної компетентності [25].

Поступовість та систематичність. Цей принцип базується на закономірностях фізичного розвитку дитини, які потребують послідовного і поступового підвищення рівня складності рухових завдань [32]. Різке збільшення навантажень може призвести до перевтоми, втрати інтересу або навіть травм. Тому вчитель повинен вводити нові елементи хореографічної діяльності поступово, з урахуванням попередньо сформованих навичок. Систематичність передбачає регулярність занять, що сприяє закріпленню рухових навичок, розвитку витривалості та формуванню стійких здоров'язбережувальних звичок. Оптимальним варіантом є поєднання динамічних і статичних вправ, що забезпечує рівномірний розвиток опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Комплексний підхід. Комплексний підхід передбачає поєднання фізичних, психоемоційних та соціальних аспектів розвитку дитини через хореографічну діяльність. Він включає не лише виконання фізичних вправ, а й інтеграцію знань про здоровий спосіб життя, правильне дихання, культуру рухів та емоційний стан дитини [36]. Наприклад, під час занять хореографією

можна використовувати дихальні вправи для покращення роботи легенів, музикотерапію для гармонізації психоемоційного стану та групові вправи для розвитку комунікативних навичок. Такий підхід дозволяє забезпечити всебічний розвиток учня, сприяє вихованню дисципліни, формуванню відповідальності за власне здоров'я та покращенню загального самопочуття.

Безпека. Одним із ключових принципів хореографічних занять є забезпечення безпечних умов для дітей. Це передбачає дотримання санітарно-гігієнічних норм у приміщенні, використання правильного екіпірування (зручного одягу та взуття), а також попереднє розігрівання м'язів перед виконанням складних рухів. Важливу роль відіграє контроль за правильною технікою виконання вправ, щоб уникнути травмування. Крім фізичної безпеки, необхідно враховувати й психологічний комфорт дитини: уникати надмірного тиску, забезпечувати підтримку та заохочувати її до самовираження через рух. Дотримання цього принципу сприяє підвищенню ефективності занять, створенню позитивного досвіду у дітей та закладанню основ безпечної рухової активності в майбутньому.

Застосування зазначених методичних підходів у хореографічній діяльності дозволяє не лише зберігати здоров'я учнів, а й формувати в них усвідомлене ставлення до власного фізичного та психоемоційного благополуччя.

Завдяки поєднанню рухової активності, ритму та емоційного вираження, хореографія допомагає дітям краще розуміти своє тіло, контролювати м'язову напругу, розвивати координацію та баланс. Регулярні заняття танцем сприяють зміцненню м'язового корсета, покращенню гнучкості, витривалості та моторики, що є важливими складовими фізичного розвитку дитини.

Крім того, виконання танцювальних рухів у музичному супроводі розвиває відчуття ритму, просторове мислення та здатність до самовираження. Діти вчаться гармонійно поєднувати рух і емоції, що позитивно впливає на їхній психоемоційний стан, допомагає знижувати рівень стресу, підвищувати впевненість у собі та покращувати загальне самопочуття.

Таким чином, хореографія виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим інструментом формування здоров'язбережувальної компетентності, сприяючи усвідомленому ставленню дітей до власного тіла та емоційного благополуччя.

Важливим аспектом є також формування стійких мотиваційних установок на ведення здорового способу життя, що сприяє вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я в майбутньому. Заняття хореографією не лише розвивають фізичні якості дітей, а й формують у них позитивне ставлення до рухової активності, яка стає природною та приємною частиною повсякденного життя. Регулярне виконання танцювальних вправ допомагає усвідомити користь фізичних навантажень, сприяє розвитку самодисципліни, організованості та відповідальності.

Крім того, інтеграція здоров'язбережувальних технологій у хореографічну діяльність допомагає дітям зрозуміти важливість правильного харчування, дотримання режиму дня, психоемоційної рівноваги та активного відпочинку. Такий підхід сприяє виробленню позитивних звичок, які у майбутньому можуть стати основою здорового способу життя. Таким чином, хореографія є не лише засобом фізичного та естетичного розвитку, а й ефективним інструментом виховання усвідомленого ставлення до власного здоров'я, що має довгостроковий вплив на формування особистості дитини.

Крім того, хореографічна діяльність сприяє розвитку соціальних навичок, адже заняття танцем передбачають командну взаємодію, підтримку та спільну роботу над досягненням результату.

У процесі навчання хореографії діти вчаться працювати в групі, узгоджувати свої рухи з партнерами, проявляти взаємоповагу та підтримку. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, вмінню співпрацювати та знаходити спільну мову з іншими. Важливою складовою є також формування емоційної чуйності, оскільки танець дозволяє виражати почуття через рухи, допомагаючи дітям краще розуміти себе та оточуючих.

Спільні виступи, репетиції та досягнення поставлених цілей розвивають почуття відповідальності, організованості та впевненості в собі. Діти вчаться долати труднощі, приймати конструктивну критику та працювати над самовдосконаленням. Таким чином, хореографія не лише сприяє фізичному розвитку та збереженню здоров'я, а й відіграє важливу роль у соціалізації дитини, формуючи в неї вміння взаємодіяти з іншими, співпереживати та підтримувати командний дух. Це, у свою чергу, позитивно впливає на емоційний стан дітей, знижує рівень тривожності та допомагає їм розкривати власний творчий потенціал.

Таким чином, хореографія є ефективним інструментом здоров'язбереження, який сприяє фізичному розвитку, емоційному комфорту та соціальній адаптації молодших школярів.

В організації хореографічної діяльності слід застосовувати наступні методи, які сприятимуть здоров'язбережнню молодших школярів:

Ігровий метод – використання сюжетно-рольових танців, що стимулюють активність та інтерес. Ігровий метод у хореографічній діяльності є одним із найефективніших засобів залучення дітей до активного руху. Він передбачає використання сюжетно-рольових танців, які допомагають зробити заняття цікавими, підвищити мотивацію учнів та сприяти їхньому фізичному й емоційному розвитку. Використання гри дає змогу дітям розкрити свій творчий потенціал, покращити координацію рухів та розвинути комунікативні навички.

Наприклад, на уроці хореографії можна запропонувати дітям танець «Весела подорож лісом», у якому вони перевтілюються у різних персонажів – граціозних лисичок, веселих зайчиків чи повільних ведмежат. Під час виконання танцю діти не тільки запам'ятовують рухи, а й проявляють ініціативу, імпровізують та взаємодіють із партнерами, що сприяє їхньому соціальному та емоційному розвитку

Метод наслідування. Цей метод базується на копіюванні дітьми рухів, які демонструє педагог. Він ефективний для навчання основних танцювальних елементів, розвитку координації рухів та виховання правильної постави. Діти,

спостерігаючи за вчителем, поступово вдосконалюють свої навички та вчаться чітко виконувати рухи.

Наприклад, під час заняття педагог демонструє базові рухи класичного танцю, наприклад, положення рук і ніг у балеті (першу, другу, третю позицію), а діти їх повторюють. Згодом рухи об’єднуються у прості комбінації, і учні вчаться переходити від одного положення до іншого плавно й гармонійно. Такий підхід сприяє не лише розвитку моторики, а й формуванню естетичного смаку.

Метод ритмічного виховання спрямований на розвиток музичного слуху, почуття ритму та координації рухів через виконання спеціальних вправ і танцювальних елементів у музичному супроводі. Він дозволяє дітям краще відчувати темп, ритмічний малюнок мелодії та відповідно синхронізувати свої рухи з музикою.

Наприклад, для розвитку ритмічного відчуття педагог може запропонувати вправу «Крокуй у ритмі». Діти спочатку під музику марширують у повільному темпі, потім поступово прискорюються відповідно до зміни темпу мелодії. Ще один варіант – виконання танцювальних елементів під різні ритмічні малюнки, наприклад, плескання в долоні або тупотіння у відповідь на зміну ритму. Це допомагає розвинути слухове сприйняття, навчитися відчувати музику та рухатися відповідно до її характеру.

Для ефективного впровадження хореографічної діяльності в освітній процес педагогам рекомендується: враховувати вікові та фізичні особливості дітей під час вибору танцювальних вправ; поєднувати різні методи (ігровий, наслідування, ритмічне виховання) для створення комплексного підходу до навчання; використовувати музичний супровід, що відповідає темпу та рівню складності рухів; заохочувати дітей до творчої імпровізації, дозволяючи їм вносити власні рухові елементи у танець; дотримуватися принципу поступовості, щоб не перевантажувати дітей і підтримувати їхній інтерес до занять.

З метою ефективного запровадження хореографічної діяльності в освітній процес нами розроблено практичні рекомендації для педагогів, які сприятимуть формуванню здоров'язбережувальної культури.

Організація рухової активності:

– Використовувати різноманітні стилі танцю (народний, класичний, естрадний) для розвитку всебічних рухових навичок у дітей.

– Включати вправи на гнучкість, рівновагу та дихальну гімнастику для покращення фізичної витривалості та координації рухів.

– Чергувати динамічні та статичні навантаження, забезпечуючи рівномірний розвиток усіх груп м'язів.

Запобігання травматизму:

– Проводити ретельну розминку перед початком занять для підготовки м'язів та суглобів до навантаження.

– Навчати правильного виконання рухів, пояснюючи техніку та демонструючи її на практиці.

– Контролювати стан здоров'я дітей, враховувати індивідуальні особливості та фізичні можливості кожного учня.

– Забезпечити безпечне середовище для занять (належне покриття підлоги, просторе приміщення, відсутність перешкод).

Формування мотивації до здорового способу життя:

– Використовувати позитивну мотивацію: хвалити дітей за старанність, підтримувати їх ініціативу та заохочувати до самовираження через танець.

– Організовувати виступи, концерти та показові заняття, що сприятимуть розвитку впевненості в собі та підтримуватимуть інтерес до хореографії.

– Включати елементи гри у процес навчання, щоб зробити заняття більш захопливими та цікавими для дітей.

Створення комфортного психологічного клімату:

– Підтримувати дружню та доброзичливу атмосферу на заняттях, сприяючи формуванню довіри між педагогом і дітьми.

– Враховувати емоційний стан учнів, чергуючи активні та спокійні вправи для зниження фізичного та психоемоційного напруження.

– Заохочувати співпрацю та взаємодію між дітьми, формуючи командний дух і взаємопідтримку в групі.

Дотримання цих рекомендацій сприятиме ефективній організації хореографічної діяльності, покращенню фізичного та психоемоційного стану дітей, а також формуванню у них стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів засобами хореографії є ефективним підходом до збереження їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я. Рухова активність у поєднанні з музикою сприяє зміцненню організму, розвиває координацію, підвищує емоційний фон та соціальні навички.

Для ефективного використання хореографії у здоров'язбережувальному аспекті педагогам необхідно враховувати вікові особливості дітей, правильно планувати фізичне навантаження, дотримуватися принципів безпеки та створювати позитивну атмосферу на заняттях.

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності у дітей є важливою складовою сучасної освіти, а хореографія – один із найкращих методів її формування.

Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів є ключовим завданням сучасної освіти, оскільки здоров'я є найвищою цінністю як для окремої людини, так і для суспільства в цілому. Здоров'язбережувальна компетентність визначається як здатність учня застосовувати в конкретних ситуаціях сукупність знань, умінь і навичок, спрямованих на збереження та зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Хореографічна діяльність є ефективним засобом формування цієї компетентності. Вона не лише сприяє фізичному розвитку дітей, але й формує естетичні смаки, дисципліну та комунікативні навички. Заняття танцями

розвивають координацію рухів, гнучкість, витривалість, а також сприяють емоційному розвантаженню та підвищенню самооцінки учнів.

У результаті дослідження розроблено методичні рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкових класів у процесі хореографічної діяльності, які передбачають: інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес (икористання на уроках хореографії елементів, що сприяють зміцненню здоров'я, таких як дихальні вправи, вправи на розслаблення та корекцію постави); створення здоров'язбережувального освітнього середовища (забезпечення безпечних умов для проведення занять, врахування санітарно-гігієнічних норм, підтримка позитивного психологічного клімату в колективі); формування мотивації до здорового способу життя (роз'яснення учням значення фізичної активності для здоров'я, проведення бесід про користь танців, організація зустрічей з професійними танцівниками); залучення батьків до процесу формування здоров'язбережувальної компетентності (проведення спільних заходів, майстер-класів, інформаційних зустрічей для батьків щодо важливості фізичної активності та підтримки інтересу дітей до хореографії).

Реалізація цих рекомендацій сприятиме фізичному розвитку учнів, формуванню у них відповідального ставлення до власного здоров'я, що є основою для їхнього успішного майбутнього.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та розв'язання проблеми педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку. Результати теоретичного дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і дозволили сформулювати наступні висновки:

1. Досліджувана проблема є предметом наукового аналізу значної кількості досліджень, більшість яких визначають здоров'язбережувальну компетентність дітей старшого дошкільного віку як комплекс трьох складників здоров'я: фізичного, психічного і духовного, та трактується як усвідомлення дітьми самоцінності життя й елементарних уявлень про власний організм; формування потреби у збереженні та зміцненні здоров'я у повсякденній життєдіяльності; прищеплення елементарних навичок профілактики і гігієни, здатність до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки, дотримання основ здорового способу життя.

2. З'ясовано, формування здоров'язбережувальної компетентності забезпечується стрімким розвитком дитини в старшому дошкільному віці, який характеризується анатомо-фізіологічними (розвиток нервової, дихальної, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, збільшення зросту та ваги, загальної м'язової сили тощо), психічними (зрілість морфологічних структур вищої нервової діяльності, розвиток умовно-рефлекторних зв'язків, збільшення адаптаційних властивостей організму, удосконалення координації рухів, спритності, рівноваги, сили тощо), психологічними (розвиток пам'яті, уваги, мислення, мови, пізнавальних інтересів, уяви, довільної поведінки тощо) особливостями, які закладають фундамент здоров'я, сприяють нормальному фізичному розвитку, вихованню особистісних рис, формуванню здоровязбережувальної компетентності, зокрема стійкого інтересу до здоров'я, усвідомлення життя і здоров'я як цінності, дбайливого ставлення до власного

організму.

3. Визначено, що сприятливими умовами перебування дитини в закладі дошкільної освіти є здоров'язбережувальні технології, що характеризуються своєю спрямованістю на формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей і класифікуються як: здоров'язберігаючі, оздоровчі, технології навчання здоров'ю та реалізуються завдяки: включенню відповідних тем до інваріантної складової, введення до варіативної частини, організація додаткової освіти; вихованню культури здоров'я; організації освітнього процесу з урахуванням його психологічного й фізіологічного впливу на організм; розробці навчальних програм зі здоров'язбереження та профілактики шкідливих звичок; використанню комплексу оздоровчих заходів з метою покращення здоров'я; медичному, психологічному моніторингу стану фізичного й психічного здоров'я; створенню служби психологічної допомоги усім суб'єктам освітньої галузі щодо подолання стресів, тривожності, агресивності, озлобленості; формуванню доброзичливих і справедливих взаємин у колективі; контролю за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу.

4. Проаналізовано стан проблеми з формування здоров'язбережувальної компетентності у закладі дошкільної освіти № 5 Запорізької міської ради, що дозволило констатувати пріоритетність питання збереження здоров'я у дітей дошкільного віку серед основних завдань упродовж останніх років, і зробити висновок про потребу забезпечення відповідних педагогічних умов, зокрема запровадження сучасних технологій в освітній процес задля формування в дітей усвідомлення самоцінності життя, потреби у повсякденній фізкультурній діяльності, прищеплення елементарних навичок здоров'язбережувальної поведінки, дотримання основ здорового способу життя.

5. Розроблено модель педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку, яка спрямована на забезпечення організаційно-педагогічних (впровадження програми М. Єфименка з фізичного виховання «Казкова фізкультура»; комплексу сучасних технологій з підвищення функціональних можливостей

організму дошкільника; інформаційне забезпечення діяльності - проходження курсів підвищення кваліфікації, організація взаємодії педагогів та батьків; матеріально-технічне забезпечення діяльності - виробничо-побутові та санітарно-гігієнічні умови діяльності, що відповідають прийнятим нормам) та психолого-педагогічних (створення сприятливої психологічної атмосфери, ситуації успіху, формування потреби та мотивації у дошкільнят у виконанні вправ; облік індивідуальних особливостей і можливостей кожної дитини старшого дошкільного віку; врахування вікових особливостей старших дошкільників; педагогічна компетентність та особисті якості інструктора фізичної культури) умов. Реалізація розробленої Моделі сприяє формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я дітей, їхньому усвідомленню самоцінності життя, потреби у повсякденній фізкультурній діяльності, прищепленню елементарних навичок здоров'язбережувальної поведінки, дотримання основ здорового способу життя.

6. Розроблено методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу з формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку в контексті запровадження Моделі, які спрямовані на якісне запровадження форм, методів і прийомів за напрямом збереження та зміцнення здоров'я дітей з урахуванням специфіки дошкільного дитинства, інтересів дитини, її індивідуальних особливостей і природних можливостей.

Таким чином, можна зробити висновок, що теоретичне дослідження спрямовано на ефективне розв'язання проблеми педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. До здоров'я дошкільників – компетентнісний підхід. *Дошкільне виховання.* 2014. № 11. С. 18–21.

2. Антонова О. Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Житомир, 4-5 листопада 2011). Житомир : Полісся, 2011. С. 27–31.

3. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Основні аспекти здоров'язберігаючої компетентності. *Основи здоров'я і фізична культура.* 2010. № 10. С. 11–14.

4. Арефьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2011. 368 с.

5. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України.* 2007. Вип. 11. №5. С. 27–35.

6. Бех І. Д. Теоретико-прикладний сенс компетентнісного підходу в педагогіці. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 2 (63). С. 26–31.

7. Бєлєнька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : кол. монографія / Г. В. Бєлєнька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. Київ : СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.

8. Бібік Н. М., Ващенко Л. С., Локшина О. І.. Компетентнісний підхід у сучасній освіті. Київ : «КІС». 2004. 112 с.

9. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2006. 462 с.

10. Богуш А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. *Дошкільне виховання.* 2014. № 5. С. 9–12.

11. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура.* 2008. № 11–12. С. 6–7.

12. Бойченко Т. Здоров’я як категорія: понятійна специфікація у валеології, медицині і педагогіці. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія*. 2014. № 35. С. 69–75.

13. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. Київ : ІЗМН, 2009. 224 с.

14. Ващенко О. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання :* зб. наук. праць. Рівне : Тетіс, 2010. С. 340–341.

15. Ващенко О. М. Організація навчально-виховного процесу з «Основ здоров’я» в 1–4 класах. Кам’янець-Подільський : ФОП Сисин О.В., 2010. 292 с.

16. Ващенко О. М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2007. 21 с.

17. Головань М. С. Компетенція та компетентність: порівняльний аналіз понять. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2011. № 8 (18). С. 224–234.

18. Грицай Ю. О. Використання здоров’язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів : навч. посібник. Миколаїв : [б. в.], 2012. 181 с.

19. Дегтяренко Т. В., Ковиліна В. Г. Психофізіологія розвитку : підр. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : УАЇД «Рада», 2022. 327 с.

20. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

21. Єфіменко М. Рух – це життя. Даруймо його дітям щодня. *Дошкільне виховання*. 2014. № 7. С. 26–30.

22. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури. Київ : [б. в.], 2010. 276 с.

23. Іонова О. М., Лукьянова Ю. С. Здоров’язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ, 2009. № 1. С. 69–72.

24. Зданевич Л. В. Збереження здоров’я дитини на засадах принципу природовідповідності. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини* / гол. ред. М. Т. Мартинюк. Умань : ПП Жовтий О. О., 2013. Ч. І. С. 79–85.

25. Зязюн І. А. Філософія поступу і прогнозу освітньої системи. Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи : монографія. Глухів : РВВ ГДПУ, 2005. С. 10–18.

26. Лавріненко Л. І. Здоровязбережувальні технології в початковій школі : навч.-метод. посібник. Чернігів : [б. в.], 2015. 243 с.

27. Лук’янченко М. І. Особливості організації здоров’язберігаючого освітнього середовища. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах. Запоріжжя : [б. в.], 2012. С. 118–125.

28. Пєхота О. М., Кіктенко А. З., Любарська О. М. Освітні технології : навч.-метод. посіб. Київ : А.С.К. 2003. 187 с.

29. Про освіту : Закон України від 05.09.2017.2020 № 2145-VIII. Дата оновлення 24.06.2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення 16.12.2024).

30. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : «Академвидав», 2006. 424 с.

31. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища шк., 1982. 295 с.

32. Родигіна І. В. Компетентнісний підхід в освіті: синергетичний вимір. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*. 2014. № 1. С. 44–49.

33. Словник української мови: в 11 т. Т. 4. / ред. колег. І. К. Білодід та ін. Київ : Наукова думка, 1973. 840 с.

34. Сущенко Л. О. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя : ЗДУ, 1999. 308 с.

35. Філіпов М. М. Психофізіологія людини : навч. посіб. Київ : Академвидав. 2003. 136 с.

36. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навч. посібн.

Київ : Академвидав. 2012. 232 с.

37. Шеян М. О. Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителів основної школи у системі післядипломної педагогічної освіти : дис. … канд. докт. філософ : 13.00.15. Хмельницький-Львів, 2021 330 с.

38. Delors J. Education: a hidden treasure. Main provisions of the Report of the International Commission on Education for the 21st Century. UNESCO, 1996. 31 p.

39. Engelhardt T. H. The Foundations of Bioethics. USA : Oxford University Press, 1996. 464 p.

40. Lesgaft P. F. Collection of pedagogical works: In 4 volumes. Vol. 1. Physical Culture and Sport. 1951. 34 p.

41. Maksymenko S. D. Psykholohichne obgruntuvannya zakhodiv propahuvannya psykhohihiyenichnoho vykhovannya i zdorovoho sposobu zhyttya sered suchasnoyi molodi. Psychological substantiation of measures of promotion of psycho-hygienic education and healthy lifestyle among modern youth. Kiev: Inform. analit. ahenstvo, 2012. P. 152–158.

42. Pestalozzi I.-H. Selected pedagogical works : in 2 v. Publishing house «Pedagogy». 1981. Vol. 1. 132 p.

43. Sigerist H. E. Medicine and Human Welfare. New Haven : Yale University Press, 1941. 148 p