

ПОЧАТКОВА ОСВІТА



УДК 373.3.091.3.016:51+796

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2025-21.8>

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА УРОЦІ МАТЕМАТИКИ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

КОВАЛЕНКО КАТЕРИНА МИКОЛАЇВНА

асистент кафедри початкової освіти
Навчально-наукового інституту педагогіки і психології
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ekovalenko2022@gmail.com
orcid.org/0000-0002-7061-2710

МАРКОТЕНКО ТАМАРА САВЕЛІЇВНА

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри початкової освіти
Навчально-наукового інституту педагогіки і психології
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
tamaramarkotenko@gmail.com
orcid.org/0000-0002-2157-3508

Анотація. Стаття присвячена проблемі створення здоров'язбережувального освітнього середовища на уроках математики в початкових класах, що є одним із ключових напрямів реалізації Концепції Нової української школи. Автори наголошують на важливості формування у здобувачів освіти ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвитку здорових навчальних і життєвих звичок, а також створення умов для гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку. Проведено аналіз державних програм і нормативних документів України, що регламентують освітню діяльність, зокрема Національної програми «Освіта (Україна XXI століття)», програми «Діти України», Національної доктрини розвитку освіти та програми «Здоров'я нації», а також наукових досліджень у сфері здоров'язбереження та педагогіки. Виявлено, що урок математики, попри традиційно когнітивну спрямованість, має значний потенціал для реалізації здоров'язбережувальних технологій через використання активних і інтерактивних методів навчання, оптимізацію навчального навантаження, фізкультхвилинок, рухливі ігри та інтеграцію математичного змісту у фізичні вправи. Стаття містить приклади фізкультхвилинок із математичним змістом, які поєднують навчальні та оздоровчі цілі, а також опис інтерактивних методів («Мозковий штурм», «Мікрофон», робота в парах і групах, ігрові та рольові вправи, вікторини), що сприяють розвитку пізнавальної активності, уваги, мислення, креативності та мотивації до навчання. Автори роблять висновок, що впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках математики не лише підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу, а й формує у молодших школярів відповідальне ставлення до власного здоров'я, стійкі звички здорового способу життя та забезпечує створення сприятливого освітнього середовища, що відповідає ключовим пріоритетам сучасної початкової освіти.

Ключові слова: здоров'язбереження, математика, початкова освіта, здобувачі освіти, освітнє середовище, фізкультхвилинка.

Постановка проблеми. Сучасна система початкової освіти спрямована на всебічний розвиток особистості, де ключовим пріоритетом виступає збереження та зміцнення її фізичного, психічного й духовного здоров'я. У державних документах, які регламенту-

ють розвиток освіти в Україні – Державний стандарт початкової освіти [4], «Діти України» [6], Стратегія розвитку системи охорони здоров'я на період до 20230 року [5] – наголошується на необхідності формування у здобувачів освіти ціннісного

ставлення до власного здоров'я, створення здоров'язбережувального освітнього середовища та популяризації здорового способу життя. В умовах реалізації Концепції Нової української школи ці завдання набувають особливої актуальності, адже школа покликана не лише забезпечувати освітні результати, а й формувати здорову особистість, здатну до активної та гармонійної життєдіяльності.

Викладання математики у початкових класах, попри традиційне уявлення про його когнітивну спрямованість, має значний потенціал для реалізації здоров'язбережувальних технологій. Організація освітнього процесу з урахуванням фізіологічних і психологічних особливостей молодших школярів, використання активних методів навчання, оптимізація навчального навантаження, впровадження фізкультхвилинок та рухливих ігор на уроках сприяють не лише підвищенню навчальної мотивації, а й зміцненню здоров'я дітей. Таким чином, проблема створення здоров'язбережувального середовища на уроках математики є одним із важливих напрямів сучасної педагогічної науки та практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання збереження здоров'я здобувачів освіти в освітньому процесі набуло ретельних досліджень: проблему зміцнення та збереження здоров'я, формування здорового способу життя розглядали у своїх працях Г. Власюк, Л. Волкова, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко; педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти загальноосвітніх шкіл аналізують О. Аксьонова, Т. Бабко, Т. Бойченко, А. Карабашева та ін., формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі було в полі зору С. Свириденко. Проблемі збереження здоров'я дітей шкільного віку, присвятили свої дослідження Г. Голобородько (формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи); В. Оржеховська, А. Турчак, (запобігання шкідливим звичкам, девіантній поведінці школярів); М. Гриньова, С. Кириленко, Л. Пономарьова, О. Шиян (основні принципи організації здоров'язбережувальної освіти та виховання учнів); І. Бех, С. Лапаєнко (виховна

робота в школі з формування здорового способу життя і створення сприятливих психологічних умов для реалізації особистісно-зорієнтованого виховання дітей та учнівської молоді).

Разом з тим, аналіз наукових джерел свідчить, що питання організації здоров'язбережувального середовища на уроках математики у початкових класах залишаються недостатньо розробленими. Попри ґрунтовні напрацювання науковців у сфері збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, переважна більшість досліджень має загально-педагогічний характер і не враховує специфіку викладання окремих освітніх компонентів. Саме урок математики, який відзначається високим рівнем інтелектуального навантаження, вимагає особливої уваги до організації освітнього середовища, що поєднає пізнавальну активність із забезпеченням фізичного та психоемоційного комфорту дітей.

Тому **мета** нашого дослідження – дослідити особливості організації здоров'язбережувального освітнього середовища на уроках математики в початкових класах, проаналізувати ефективність використання інтерактивних і рухових методів навчання для формування здорових звичок, підвищення пізнавальної активності й мотивації до навчання.

Методологічну основу дослідження становлять компетентнісний, діяльнісний, дитиноцентричний та особистісно-орієнтований підходи до навчання молодших школярів. У процесі наукового дослідження використано комплекс методів: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел з проблеми здоров'язбереження, вивчення нормативних документів, спостереження за поведінкою і взаємодією здобувачів освіти тощо.

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я нації виступає показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного рівня добробуту цивілізованої країни. На сучасному етапі розвитку людства проблема здоров'язбереження визначається як одна з глобальних загроз, що посідає сьоме місце серед викликів планетарного масштабу: поряд із небезпекою світової війни, еколо-

гічними катаклізмами, нерівністю економічних відносин у світі, демографічною кризою, нестачею природних ресурсів та суперечливими наслідками науково-технічного прогресу [1, с. 233]. У цьому контексті збереження здоров'я підростаючого покоління набуває особливої ваги, оскільки саме діти є стратегічним ресурсом розвитку суспільства й держави.

Аналіз чинників, що негативно впливають на здоров'я школярів, серед яких: організація освітнього процесу без урахування фізіологічних вікових особливостей розвитку дітей; високий рівень інформаційного навантаження, широке впровадження технічних засобів в освітній процес і ненормоване користування ними, недостатня підготовка педагогів та батьків з питань охорони здоров'я тощо, дає підстави стверджувати, що саме організація освітнього процесу в початковій школі має стати базовою ланкою у формуванні культури здоров'я.

С. Новописьменний, класифікує чинники, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я здобувачів освіти, на дві великі групи: чинники, які безпосередньо пов'язані з освітнім процесом, закладами освіти («внутрішньошкільні») (психологічний клімат у класі, на уроці; наявність емоційних розрядок; стиль педагогічного спілкування вчителя зі здобувачами освіти; відповідність використовуваних методик та технологій навчання віковим та функціональним можливостям здобувачів освіти) та всі інші чинники, що впливають на здоров'я школярів (низький рівень мотивації збереження та зміцнення індивідуального здоров'я; вплив екологічних, антропогенних та техногенних чинників; відсутність цілісної та цілеспрямованої системи формування культури здоров'я школярів; недосконалість законодавчої, нормативно-правової бази, що регламентує діяльність з охорони здоров'я школярів тощо) [3, с. 17–18].

Вивчення наукової літератури дозволило встановити, що збереженню та зміцненню здоров'я дітей в початкових класах сприяє освітня діяльність, організована за певними принципами, як-от: *раціональне чергування діяльності* різних видів роботи (усної, письмової, рухової, творчої); зміна видів діяль-

ності кожні 7–10 хвилин; *оптимальне навантаження* (доступний обсяг завдань, уникання перевтоми, надмірної кількості домашніх завдань); *рухова активність* (фізкультхвилинки, хвилинки релаксації, вправи для очей, дихальні паузи); *гігієнічні умови* (свіже повітря (провітрювання класу), правильне освітлення, зручне розташування меблів); *психологічний комфорт* (доброзичлива атмосфера на уроці, відсутність крику й приниження, підтримка позитивної мотивації до навчання); *інтеграція здоров'язбережувальних елементів у зміст уроку* (використання ігор, творчих завдань, елементів релаксації, казкотерапії); *помірковане використання ІКТ та візуалізацій*.

Урок математики, що характеризується високою когнітивною насиченістю, часто виступає джерелом перевантаження й підвищеної втоми учнів. Це зумовлює необхідність упровадження здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на оптимізацію навчальної діяльності, активізацію уваги та мислення, попередження стомлюваності й формування позитивного ставлення до навчання. Водночас застосування таких технологій сприяє не лише підвищенню якості засвоєння математичних знань, а й вихованню в молодших школярів відповідальності за власне здоров'я, що відповідає ключовим завданням Нової української школи.

Формуванню здорових звичок, позитивному ставленню до навчання, ефективному засвоєнню знань на уроках початкової школи сприяють фізкультхвилинки, бо відіграють ключову роль у зніманні розумової втоми, підвищенні уваги та активності здобувачів освіти, допомагають уникнути статичного навантаження, покращити кровообіг та загальну працездатність. Вони можуть мати форму коротких руханок, ігор, ритмічних вправ, побудованих на лічбі, геометричних образах, елементах арифметики.

Наведемо приклади розроблених нами фізкультхвилинок з математичним змістом, які можуть бути інтегровані у структуру уроку математики в початковій школі.

«Лічба з рухами»

Вчитель каже числа, а діти виконують рухи: парні числа – плескати в долоні; непарні

числа – тупнути ногою; склад числа 8 – підстрибнути.

«Математичні стрибки»

Учитель називає приклади на додавання і віднімання у межах 10. Якщо відповідь парна – діти стрибають на двох ногах, якщо непарна – на одній.

«Геометричні фігури»

Здобувачі освіти за допомогою рук і корпусу зображають геометричні фігури: коло (руки вгору і утворюють «сонце»), трикутник (з'єднати долоні над головою), квадрат (показати руками «віконце»).

«Живі приклади»

Здобувачі освіти знаходять значення виразу, якщо воно менше 10 – роблять присідання, більше – піднімають руки вгору і потягуються (значення виразу = кількість дій).

«Рахуємо й рухаємося»

Один, два, три, чотири, п'ять –

Будем дружно ми стрибать!

Один, два, три, чотири, п'ять –

Будем разом присідать.

«Додай рух»

Один плюс один – двічі плеснемо в долоні,

Два плюс два – чотири нахили убік.

Три плюс три – шість обертів навколо,

А чотири плюс чотири швидка відповідь

... у (ім'я здобувача освіти)

«Весела лічба»

Раз – підняли руки вгору,

Два – схилилися додолу.

Три – присіли, усміхнулись,

Чотири – швидко розігнулись.

П'ять – поплескали у долоні,

Шість – порухали плечима.

Сім – покліпали очима,

Вісім – дружно посміхнулись,

Дев'ять – глибоко вдихнули,

Десять – видихнули вмиль.

З десяти до одиниці

Запропоновані фізкультхвилинки демонструють можливість інтеграції математичного змісту у рухову діяльність молодших школярів. Вони поєднують навчальні та оздоровчі цілі, сприяють активізації пізнавальної діяльності, розвитку уваги, пам'яті та мислення, а також забезпечують профілактику перевтоми й зниження розумової працездатності. Крім

того, такі вправи створюють позитивний емоційний фон на уроці, формують у здобувачів освіти інтерес до математики, підвищують мотивацію до навчання.

Під час організації такої діяльності на уроці доцільно дотримуватися певних методичних рекомендацій, розроблених фахівцями у галузі педагогіки та валеології. Передусім варто враховувати час проведення: оптимальним є виконання вправ на 10–15-й хвилині заняття або в моменти, коли спостерігаються ознаки втоми у здобувачів освіти. Тривалість фізкультхвилинок, як правило, становить 1–3 хвилини, що забезпечує ефективний відпочинок без значних перерв у навчальному процесі.

Зміст вправ має бути простим і доступним, включати елементарні рухи (потягування, присідання, стрибки, нахили), які не потребують спеціального обладнання. Значну роль відіграє форма подання: фізкультхвилинок доцільно проводити у вигляді гри, римівки, пісеньки чи вірша, що підвищує емоційний тонус і мотивацію здобувачів освіти до виконання завдань. Важливо також дотримуватися організаційних вимог: усі здобувачі освіти повинні виконувати рухи одночасно, у темпі, заданому вчителем, з урахуванням вікових особливостей їхнього розвитку.

Ефективність фізкультхвилинки зростає у випадках, коли вони поєднані зі змістом навчального матеріалу. Зокрема, інтеграція з математикою (наприклад, виконання рухів під час знаходження значення виразів на додавання чи віднімання) дозволяє не лише зняти втому, а й закріпити вивчений матеріал, сприяючи формуванню стійкої пізнавальної активності.

Для створення здоров'язбережувального та активного освітнього середовища на уроках можна використовувати різноманітні інтерактивні методи, які сприяють розвитку пізнавальної активності, уваги, комунікативних навичок і здорових навчальних звичок. До таких методів належать «Мозковий штурм» – швидкий обмін ідеями та припущеннями учнів, «Мікрофон» – поетапне висловлювання думок здобувачів освіти з обговорення теми або завдання, «Робота в парах і групах» – спільне виконання завдань, пошук рішень, «Ігрові ситуації та рольові ігри» –

модельовання ситуацій, пов'язаних з навчальним матеріалом, «Вікторини та інтерактивні опитування» – робота з планшетами, мультимедійними ресурсами чи картками, «Коло ідей» – обговорення та класифікація понять, наприклад, корисних і шкідливих звичок [2].

Уроки математики легко адаптують ці методи: «Мозковий штурм» може використовуватися для пошуку різних способів розв'язання задач; «Робота в парах» – для спільного обчислення прикладів чи створення математичних моделей; «Ігрові ситуації» – для навчання через математичні ігри чи рухові вправи з лічбою; вікторини та інтерактивні опитування дозволяють закріпити знання з арифметики, геометрії та логіки, одночасно підтримуючи фізичну активність і увагу молодших школярів. Використання таких методів сприяє не лише засвоєнню навчального матеріалу, а й формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та розвитку ключових компетентностей здобувачів освіти.

Висновки. У сучасній початковій школі формування здоров'язбережувального освітнього середовища є пріоритетним завданням, оскільки воно сприяє всебічному розвитку особистості та закріпленню культури здорового способу життя у молодших школярів. Аналіз наукових джерел і практичних напрацювань свідчить, що урок математики, поєднуючи когнітивну діяльність із руховими та інтерактивними вправами, може ефективно

реалізовувати здоров'язбережувальні технології. Використання фізкультхвилинок, рухливих ігор, інтерактивних методів («Мозковий штурм», «Мікрофон», робота в парах і групах, вікторини, рольові ігри) дозволяє одночасно підвищити пізнавальну активність, увагу та мотивацію учнів, оптимізувати навчальне навантаження й сформуванню у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, інтеграція здоров'язбережувальних елементів в освітній процес математики не лише забезпечує гармонійний розвиток дітей і підвищення ефективності навчання, а й створює сприятливе освітнє середовище, яке відповідає вимогам Концепції Нової української школи.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у розробленні системи дидактичних матеріалів з математики з інтегрованими здоров'язбережувальними елементами, створенні методичних рекомендацій для вчителів щодо організації рухової активності під час уроків математики, а також у проведенні експериментальних досліджень з метою оцінки впливу різних видів фізкультхвилинок і інтерактивних технологій на пізнавальну активність та рівень навчальних досягнень молодших школярів. Особливої уваги потребує вивчення можливостей використання цифрових ресурсів у поєднанні зі здоров'язбережувальними технологіями, що відкриває нові перспективи для підвищення якості початкової освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова О. Є. Здоров'язбереження учнів початкової школи як засіб досягнення сталого розвитку держави. *Сталий розвиток: проблеми та перспективи*: зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 232–241.
2. Колісник-Гуменюк Ю. Сучасні інтерактивні технології навчання. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 5. С. 118–124.
3. Новописьменний С. А. Інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реальність та перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава: ПНПУ, 2017. С. 16–18.
4. Постанова Кабінету Міністрів України «Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти» від 24 липня 2019 р. № 688. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.09.2025)
5. Розпорядження «Про схвалення Стратегії розвитку системи охорони здоров'я на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2025-2027 роках». № 34 від 17.01.2025 р. Кабінет Міністрів України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-strategii-rozvytku>

systemy-okhorony-zdorovia-na-period-do-2030-roku-ta-zatverdzhennia-operatsiinoho-planu-zakhodiv-z-ii-realizatsii-u-20252027-rokakh-34r-170125 (дата звернення: 10.09.2025)

6. Указ Президента України «Про Національну програму «Діти України»». № 63/96 від 18.01.1996 р.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/63/96#Text> (дата звернення: 10.09.2025)

ORGANIZATION OF A HEALTH-PRESERVING EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN MATHEMATICS LESSONS IN PRIMARY SCHOOL

KOVALENKO KATERYNA MYKOLAIVNA

Assistant at the Department of Primary Education
Educational and Scientific Institute of Pedagogy and Psychology
State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University»

MARKOTENKO TAMARA SAVELIYIVNA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Primary Education
State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University»

Abstract. Introduction. *The problem of organizing a health-preserving educational environment in mathematics lessons in primary school is of particular relevance in the context of implementing the New Ukrainian School concept. Although mathematics is traditionally viewed as a subject with a strong cognitive focus, it has considerable potential for integrating health-preserving technologies that support the physical, mental, and social well-being of students.*

Purpose. *The purpose of the article is to substantiate the theoretical and methodological foundations of organizing a health-preserving educational environment in mathematics lessons in primary school and to identify effective strategies for fostering students' value-based attitudes toward their own health and sustainable healthy lifestyle habits.*

Methods. *The study employed a set of theoretical methods, including analysis, synthesis, comparison, and generalization of scientific sources in pedagogy and health education, as well as an examination of normative documents regulating the development of education in Ukraine. Empirical methods included observation of students' behavior and interaction during mathematics lessons, as well as pedagogical experiments with the introduction of movement-based and interactive activities.*

Results. *The findings demonstrate that integrating short physical activity breaks with mathematical content, movement games, and interactive teaching methods into mathematics lessons significantly increases students' cognitive engagement, attention, logical thinking, and motivation to learn. Examples of such activities include rhythmic exercises based on counting, role-play tasks connected with mathematical operations, and interactive methods such as Brainstorming, Microphone, group work, and quizzes. These practices not only enhance learning outcomes but also contribute to the formation of sustainable healthy habits, prevention of fatigue, and the creation of a positive emotional climate in the classroom.*

Originality. *The research highlights the innovative potential of mathematics lessons as a platform for implementing health-preserving strategies in primary school. Unlike traditional approaches that view health education as an additional or separate component of the curriculum, this study emphasizes the integration of health-preserving elements directly into subject learning. This approach broadens the pedagogical function of mathematics, transforming it into a tool for both cognitive development and the promotion of students' holistic well-being.*

Conclusion. *The integration of health-preserving technologies into mathematics lessons enables teachers to balance cognitive and physical activities, optimize learning loads, and create favorable conditions for students' overall development. The study concludes that mathematics lessons, when organized with health-preserving elements, can serve as an effective means of ensuring academic success, promoting healthy lifestyle habits, and fostering key competencies required by contemporary primary education.*

Key words: *health conservation, mathematics, primary education, education applicants, educational environment, physical minutes.*

REFERENCES

1. Antonova, O. Ye. (2013). Zdoroviazberezhennia uchniv pochatkovoї shkoly yak zasib dosiahnennia staloho rozvytku derzhavy. [Elementary school students' health care as a means of achieving sustainable development of the state]. *Stalyi rozvytok: problemy ta perspektyvy* : zb. nauk. prats. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. p. 232–241.
2. Kolisnyk-Humeniuk, Yu. (2013). Suchasni interaktyvni tekhnolohii navchannia. [Modern interactive teaching technologies]. *Pedagogy and psychology of vocational education*, 5, 118–124.
3. Novopysmennyi, S. A. (2017). Innovatsiini pidkhody do stvorennia zdoroviazberezhualnoho seredovyscha v osvitnikh zakladakh. [Innovative approaches to the creation of a health – saving environment in educational institutions]. *Formuvannia zdorov'iazberezhualnykh kompetentnosti suchasnoi molodi: realii ta perspektyvy: materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. (Poltava, 27-28 kvitnia 2017 r.)*. Poltava: PNPU. p. 16–18.
4. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro vnesennia zmin do Derzhavnoho standartu pochatkovoї osvity» (2019). [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine «On Amendments to the State Standard of Primary Education»] № 688. Cabinet of Ministers of Ukraine. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
5. Rozporiadzhennia «Pro skhvalennia Stratehii rozvytku systemy okhorony zdorovia na period do 2030 roku ta zatverdzhennia operatsiinoho planu zakhodiv z yii realizatsii u 2025-2027 rokakh» (2025). [Order «On approval of the Strategy for the Development of the Health Care System for the Period up to 2030 and approval of the operational plan of measures for its implementation in 2025-2027»]. № 34. Cabinet of Ministers of Ukraine. <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-stratehii-rozvytku-systemy-okhorony-zdorovia-na-period-do-2030-roku-ta-zatverdzhennia-operatsiinoho-planu-zakhodiv-z-ii-realizatsii-u-20252027-rokakh-34r-170125>
6. Ukaz Prezydenta Ukrainy «Pro Natsionalnu prohramu «Dity Ukrainy»» (1996). [Presidential Decree «On the National Program «Children of Ukraine»»]. № 63/96. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/63/96#Text>



Отримано: 22.09.2025
Рекомендовано: 31.10.2025
Опубліковано: 17.12.2025