

самостійного життя. Заняття АФК впливають на формування особистості учня, вибудовують систему його цінностей і установок, сприяють самовдосконаленню. У дітей відбувається становлення адекватної самооцінки, виховується віра у свої сили і можливості, прищеплюються такі якості як працьовитість, рішучість, цілеспрямованість, дитина засвоює норми міжособистісної взаємодії і правила поведінки, успішно реалізує навички спілкування. Завдяки цьому учні з ОМЗ стають активними учасниками соціального життя.

Література:

1. Борецький Ю. Біохімія та основи біохімії рухової активності. Львів. ЛДУФК ім. Івана Боберського. 2022. 292 с.
2. Гета А. В. Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика адаптивної фізичної культури та спорту». Полтава. Поліграфічний центр НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2021. 230 с.
3. Гета А. В. Теорія і методика адаптивної фізичної культури та спорту. Полтава. Поліграфічний центр НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2021. 247 с.

Куза А. А.,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Бердянського державного педагогічного університету

Науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Лесик А.С.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Здоров'я виступає фундаментальною потребою людини, що зумовлює її працездатність та забезпечує гармонійний розвиток особистості. У Законі України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» [4] визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або порушень структур та функцій

організму. Воно є визначальною передумовою пізнання навколишньої дійсності та самореалізації молодших школярів.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я населення в сучасних умовах набуває особливої актуальності та масштабності. Значне занепокоєння викликає тенденція до погіршення стану здоров'я молодшого покоління. У цьому контексті формування знань та навичок здорового способу життя розглядається як один із найефективніших шляхів подолання зазначеної проблеми. Здоров'я людини є результатом взаємодії комплексу чинників, серед яких виділяють спадковість, умови навколишнього середовища, рівень культурного розвитку та спосіб життя. За результатами досліджень, В. Поліщук підкреслює, що спосіб життя є визначальним чинником, який зумовлює близько 50% стану здоров'я людини [5, с. 3–5].

Більшу частину дня здобувачі початкової освіти перебувають у статичному стані, вони сидять під час уроків у закладі освіти, вдома під час виконання домашніх завдань, читання чи перегляду телепередач. У той же час на організм школяра припадає значне фізичне навантаження. Така діяльність здається учням/ученицям монотонною та взагалі не охоплює фізичну активність, що зумовлює появу втоми. Це проявляється у зниженні працездатності, виникненні негативних емоцій та погіршенні самопочуття. Тому при виявленні перших ознак втоми у дітей необхідно організовувати перерви, під час яких вони можуть виконувати фізичні вправи.

Ми поділяємо думку видатного педагога В. О. Сухомлинського, що турбота про здоров'я дітей – це найважливіша праця вчителя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, міцність знань, віра в свої сили [6]. Тому надзвичайно важливо правильно організовувати оздоровчі завдання та фізичне виховання, що дозволить організму дитини накопичувати сили і забезпечить у майбутньому не лише повноцінний фізичний, а й розумовий розвиток.

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування важливості використання фізкультурних хвилинок у початковій школі.

У сучасній освіті акцент дедалі більше зміщується на фізичне здоров'я і активність учнів. Для його збереження необхідно регулярно працювати над зміцненням власного фізичного стану. Воно залежить не лише від зовнішніх чинників, а й від особистих зусиль, переконань та способу життя. Одним із найдієвіших способів збереження здоров'я школярів та підвищення ефективності навчального процесу є фізкультурні хвилинки для молодших класів.

Здоровий спосіб життя передбачає цілеспрямовану активність людини, спрямовану на підтримку та покращення фізичного і психологічного стану. Це безперервний процес, що вимагає постійної уваги й самоконтролю. Формування здорового способу життя є ключовим чинником профілактики захворювань і зміцнення загального рівня здоров'я населення. Воно охоплює відмову від шкідливих звичок, подолання наслідків гіподинамії, а також мінімізацію негативного впливу щоденних стресових факторів [2].

Основними компонентами здорового способу життя є: раціонально складений розпорядок дня, режим навчання та відпочинку, правильне харчування, правильне дихання, повноцінний режим сну, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, фізичне загартування [7].

У початкових класах особливого значення набувають фізкультхвилинки як короткотривалі активності (тривалістю 1–2 хвилини), що спрямовані на зміцнення здоров'я дітей та покращення їхнього самопочуття і працездатності. Їх мета полягає у знятті напруги, боротьбі з втомою, забезпеченні розслаблення нервової системи й м'язів, а також у формуванні позитивних емоцій і стимулюванні інтересу до навчання [5].

Регулярне впровадження фізкультхвилинок в освітній процес початкової школи сприяє активізації роботи головного мозку, тонізації м'язів, що

забезпечують формування правильної постави, зниженню напруження органів зору й слуху, а також стимуляції розвитку дрібної моторики.

Фізкультхвилинка є невід'ємним елементом освітнього процесу, що поєднує користь для здоров'я з елементами відпочинку та відновлення працездатності учнів. Оптимальна тривалість такої активності становить 2,5–3 хвилини, протягом яких виконуються кілька вправ із повторенням кожної 6–8 разів. Комплекс обов'язково має бути різноплановим і охоплювати основні групи м'язів. Це дозволяє ефективно знімати статичне навантаження, активізувати кровообіг і створювати умови для подальшої зосередженої роботи [5].

Існує значна різноманітність фізкультхвилинки, які за своїм змістом та формою можна поділити на кілька основних груп: фізкультурні вправи, імітаційні рухи, музичні паузи та ігрові хвилинки [7].

У 1–2 класах їх рекомендують проводити двічі за урок, у 3–4 класах – один раз. Частота проведення безпосередньо залежить від складності уроку, його місця у розкладі й загального рівня навантаження. Наприкінці тижня доцільно збільшувати тривалість та інтенсивність фізкультхвилинки. Важливо при цьому дбати про різноманітність вправ: вони повинні бути не лише активними, а й цікавими для дітей. Додавання елементів творчості (віршів, лічилок, скоромовок чи пісень) створює позитивний емоційний настрій і підвищує мотивацію учнів до виконання рухів [1].

Зменшення або недооцінка значення фізкультхвилинки може мати негативні наслідки для фізичного стану здобувачів початкової освіти. Практика показує, що недостатня рухова активність в освітньому процесі часто стає причиною порушень здоров'я дітей. Щоб підтримувати інтерес учнів, важливо регулярно змінювати вправи та урізноманітнювати їх зміст, запобігаючи втраті мотивації до виконання рухової діяльності [3].

Отже, фізичне виховання дітей – це основа їхнього гармонійного розвитку, подібно до фундаменту будівлі: чим він міцніший, тим більшого можна

досягти. Правильно організовані фізичні заняття сприяють формуванню постави, профілактиці захворювань, покращують роботу внутрішніх органів і загальний стан здоров'я. Турбота про фізичний розвиток дитини – спільна відповідальність батьків та освітніх закладів.

Література:

1. Кругляк О. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб.-практикум для студентів фахових педагогічних коледжів. Тернопіль : ТАЙП, 2023. 168 с.
2. Купчак І., Матвійків Н. Формування здорового способу життя дітей – першочергове завдання батьків. *Молодь і ринок*. 2020. № 6–7. С. 133–140.
3. Лесик А. С., Коваль К. В. Використання інноваційних методів навчання в системі розвитку фізичних якостей здобувачів початкової освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5 (39). С. 315–325.
4. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України № 2801-ХІІ від 27.09.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text> (дата звернення: 03.10.2025).
5. Поліщук В. В. Фізкультурхвилинки як обов'язковий елемент складової уроку (збірка фізкультурхвилинок, руханок та релаксаційних пауз для педагогів закладів освіти). *Добропілля : Загальноосвітня школа № 19*. 2018. 43 с.
6. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ : Радянська школа, 1972. 244 с.
7. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

Кушнерьова О.М.,

здобувачка освіти за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура)

ВСП «Професійно-педагогічного фахового коледжу

Глухівського національного педагогічного університету

імені Олександра Довженка»

Науковий керівник – викладач-методист фізичної культури Москаленко І.М.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В

ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ:

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У сучасних умовах реформування освіти в Україні важливим завданням є формування гармонійно розвиненої, фізично активної та соціально