

# *Педагогічні технології навчання фізичної культури*

УДК 37.037

*Алла Альошина,  
Олександр Бичук,  
Ігор Бичук,  
Антон Альошин*

## **Характеристика фізичних вправ, які використовуються в технології профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** У сучасних умовах оздоровча функція фізичного виховання дошкільників набуває важливого значення. Формування правильної постави й профілактика плоскостопості є одним з основних оздоровчих завдань фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Водночас потреба пошуку способів удосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку обумовлена тривожною тенденцією прогресивного погіршення стану їхнього здоров'я, зниженням рівня функціональних можливостей і фізичної підготовленості.

У контексті цієї проблеми на пильну увагу заслуговують питання формування опорно-ресорних властивостей стопи задля профілактики плоскостопості.

Наукові дослідження в різних галузях засвідчують, що дозоване фізичне навантаження або м'язова робота сприяють стимуляції всіх форм життєдіяльності, функціонуванню фізіологічних систем організму, мобілізації компенсаторних механізмів, відновленню порушених функцій органів і систем.

Зниження загальної рухової активності людини несприятливо позначається на основних функціях організму, тому зростає роль фізичних вправ у задоволенні життєво важливої потреби в рухах, особливо в дітей, а також профілактиці різних захворювань.

Дослідження проводиться відповідно до теми зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2016 рр. Державного комітету України з питань фізичної культури та спорту за темою “Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини”.

**Завдання** дослідження:

1) здійснити розподіл фізичних вправ задля оптимізації їхнього застосування в програмі профілактики плоскостопості в дошкільнят;

2) проаналізувати особливості застосування фізичних вправ із позицій освітніх, оздоровчих та виховних завдань, які розв'язуються в процесі реалізації технології профілактики плоскостопості в дошкільнят.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання відрізняються між собою за формою та змістом. Вони створюють нові умовно-рефлекторні зв'язки, які швидко виникають завдяки високій пластичності вищої нервової системи й інтенсивності відновлювальних процесів у дитячому віці.

Аналіз причин порушень опорно-ресорних властивостей стопи засвідчує, що вони зазвичай постають унаслідок відсутності повноцінної системи профілактичних заходів. Серед цих заходів чільне місце займають фізичні вправи, які зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат нижніх кінцівок, активізують кровообіг і зміцнюють скелет стопи.

Саме тому одним із напрямів фізичного виховання дошкільнят є профілактика порушень опорно-ресорних властивостей стопи.

На сучасному етапі існує понад 300 класифікацій фізичних вправ. У нашій технології профілактики плоскостопості в дошкільнят ми опиралися на класифікацію вправ, запропоновану П. Ф. Лесгафтом, та поділили всі вправи на три групи:

I – прості вправи (елементарні рухи, складні рухи, вправи з пересуванням, із місця, вправи в метанні);

II – складні вправи чи вправи зі збільшенням напруження (вправи з обтяженням, ускладнені, тривала ходьба й біг, вправи в метанні зі збільшенням напруги, вправи в повзанні, вправи в стрибках, вправи в боротьбі);

III – вправи у вигляді складних дій (ігри, прогулянки).

Але оскільки така класифікація характеризує лише одну їхню сторону – складність, то ми також класифікували вправи за такими ознаками:

– за цільовою спрямованістю їхнього використання (загально-розвивальні, професійно-прикладні, спортивно-відновлювальні, рекреаційні, профілактичні);

– за їхнім впливом на розвиток окремих фізичних якостей;

– за проявом певних рухових навиків (гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, металні);

– за впливом на розвиток окремих м'язових груп (вправи для м'язів стегна, гомілки, спини, черевного преса);

– за особливостями режиму роботи м'язів (статичні та динамічні);

– за інтенсивністю роботи (великої, середньої, помірної інтенсивності й малої).

Варто також зауважити, що у вітчизняній та зарубіжній літературі існує різноманітна класифікація фізичних вправ.

Узагальнивши наявні відомості про особливості запропонованої технології [1], ми здійснили такий розподіл фізичних вправ, які використовували в програмі профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку (рис. 1).

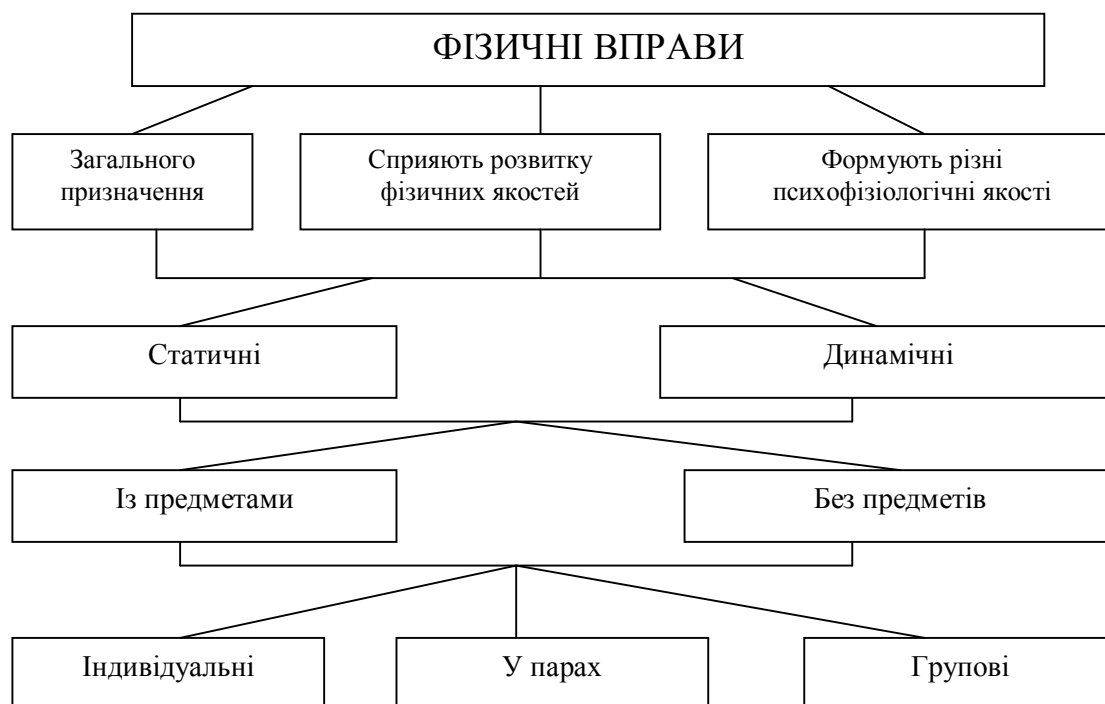


Рис. 1. Розподіл фізичних вправ, які використовуються в програмі профілактики плоскостопості

Фізичні вправи поділено на вправи загального призначення, а саме:

– вправи які формують поставу;

– вправи, що розвивають органи дихання;

– вправи, які розвивають опорно-руховий апарат.

Водночас фізичні вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей, ми поділяли так:

- вправи на розвиток координаційних здібностей;
- вправи на розвиток швидкості;
- вправи на розвиток сили;
- вправи на розвиток гнучкості;
- вправи на розвиток витривалості.

В окрему групу виділено фізичні вправи, які формують різні психофізіологічні якості: формують увагу, сприйняття та орієнтування в просторі й часі.

Статичні та динамічні вправи, які ми використовували в нашій програмі, були без предметів та з предметами. Так, як предмети ми використовували м'яч, обруч, скакалку, палицю, прапорці й фітбол. Для виконання метань іноді застосовували торбинки з піском. Запропоновані вправи виконувалися переважно індивідуальним і груповим способом, хоча іноді доречним було виконання фізичних вправ у парах.

Такий їхній поділ дав змогу розглядати фізичні вправи з позицій освітніх, оздоровчих та виховних завдань, які розв'язуються в процесі реалізації розробленої нами технології.

### **Освітній напрям**

Використання засобів фізичної культури з освітньою спрямованістю задовольняє дві людські важливі потреби – намагання пізнати світ для набуття знань, умінь і навичок, а також із прагненням до формування власної індивідуальності, у своєму інтелектуальному й фізичному розвитку.

Водночас у теорії та методиці фізичної культури загалом готовність до навчання рухових дій характеризується трьома основними компонентами:

- станом фізичних якостей, які потрібні для виконання рухової дії (власне “фізична готовність”);
- руховим досвідом (фонд набутих раніше рухових умінь, навичок і безпосередньо пов'язаних із ними знань);
- особистісно-психічними факторами, які мобілізують до дій та визначають характер поведінки під час їхнього виконання (психічна готовність).

Отже, фізичні вправи загального призначення, які ми пропонуємо використовувати в нашій програмі, розвивають опорно-руховий апарат, формують уміння управляти своїм руховим апаратом, знання про напрями, амплітуду, швидкість, темп і ритм рухів, уміння засвоювати всі основні елементи рухів головою, тулубом, верхніми й нижніми кінцівками.

Водночас ми вважаємо, що фізичні вправи, які формують поставу, дають уявлення про правильну поставу, знання основних засобів виховання правильної постави, виконання вправ, спрямованих на формування правильної постави, уміння контролювати свою поставу. А фізичні вправи, які розвивають органи дихання, формують уміння правильно дихати, знання природних вправ для виконання фіксованого видиху, уміння виконувати вправи для тренування правильного дихання.

Використання фізичних вправ, які сприяють розвитку координаційних здібностей, дає уявлення про координаційні здібності та їхнє значення для життєдіяльності організму, уміння розрізняти темп й амплітуду рухів, ступінь напруженості та розслаблення м'язів, а також відчуття часу й простору. Фізичні вправи, що сприяють розвитку швидкості, на нашу думку, дають уявлення про швидкісні здібності та їхнє значення для життєдіяльності організму, уміння проявляти швидкість у простих і складних реакціях, виконувати швидкісну роботу у швидкому темпі.

Ми також вважаємо, що фізичні вправи, які сприяють розвитку сили, розвивають силові здібності та уявлення про їх значення для життєдіяльності організму, уміння короткочасно проявляти швидкісно-силові напруження, помірні при дозуванні навантаження в рухливих іграх, виконувати різні силові вправи без тривалого напруження, виконувати вправи з використанням обтяжень вагою власного тіла. А фізичні вправи, які сприяють розвитку гнучкості, дають уявлення про гнучкість та її значення для життєдіяльності організму, виконання вправ із великою амплітудою, самоконтроль за станом гнучкості, тілобудовою. Водночас фізичні вправи, які розвивають витривалість, мають важливе значення для життєдіяльності організму, уміння підтримувати зусилля на строго постійному рівні у формі достатньо тривалого утримання певних поз, змішані виси й упори, багатократне повторення вправ циклічного характеру.

Усі ці фізичні вправи дають уявлення про м'язову та жирову масу і її значення для життєдіяльності організму, допомагають здійснювати самоконтроль за будовою тіла, збільшувати або зменшувати, за потреби, жирову масу тіла.

Особливу групу складають вправи, які формують психофізіологічні якості. Так, фізичні вправи, які формують увагу, дають уявлення про значення уваги для оволодіння рухами й руховими діями,

здатність до необхідної та стійкої зосередженості, переключення уваги, а ті, які формують сприйняття, – про значення сприйняття для оволодіння рухами й руховими діями, оволодіння системою сенсорних еталонів, перцепційними вміннями. Фізичні вправи, що формують орієнтування, дають уявлення про значення орієнтування в часі, просторі, різних ситуаціях, уміння орієнтуватись у часі, просторі, різних ситуаціях.

#### **Оздоровчий напрям**

Ми вважаємо, що вправи, які розвивають опорно-руховий апарат, зміцнюють руховий апарат та стимулюють ріст кісток, а вправи, що формують поставу, сприяють набуттю стійких структурних основ постави, раціонального навичку фіксації основної пози прямостояння, зміцнюють м'язи, які утримують правильне положення хребта й стоп.

Фізичні вправи, які розвивають органи дихання, зміцнюють діафрагму та основні дихальні м'язи, міжреберні м'язи, м'язи черевного преса, зміцнюють легеневу вентиляцію для насичення крові киснем.

Фізичні вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей, попереджають і ліквідують надлишкову м'язову напруженість, підтримують рівновагу в динамічних позах, концентрують увагу на подоланні координаційних труднощів, удосконалюють функції вестибулярного апарату. А вправи, які розвивають швидкість, сприяють інтенсивному розвитку здібності до виконання швидких рухів окремими ланками тіла. Водночас фізичні вправи, що сприяють розвитку сили, розвивають всі м'язові групи опорно-рухового апарату. Фізичні вправи на розвиток витривалості сприяють співрозмірному підвищенню функціональних можливостей організму, лімітують здатність протистояти втомі при різних видах рухової діяльності. Вправи, які формують позитивні якості психіки, сприяють зміні характеру, нервових процесів збудження й гальмування, розвитку сили, урівноваженості, рухливості нервової системи.

Ми вважаємо, що використання всіх цих засобів з оздоровчою метою формує в дітей життєво важливі рухові вміння та навички, а також знання з гігієни, медицини й фізичної культури, які сприяють зміцненню їхнього здоров'я.

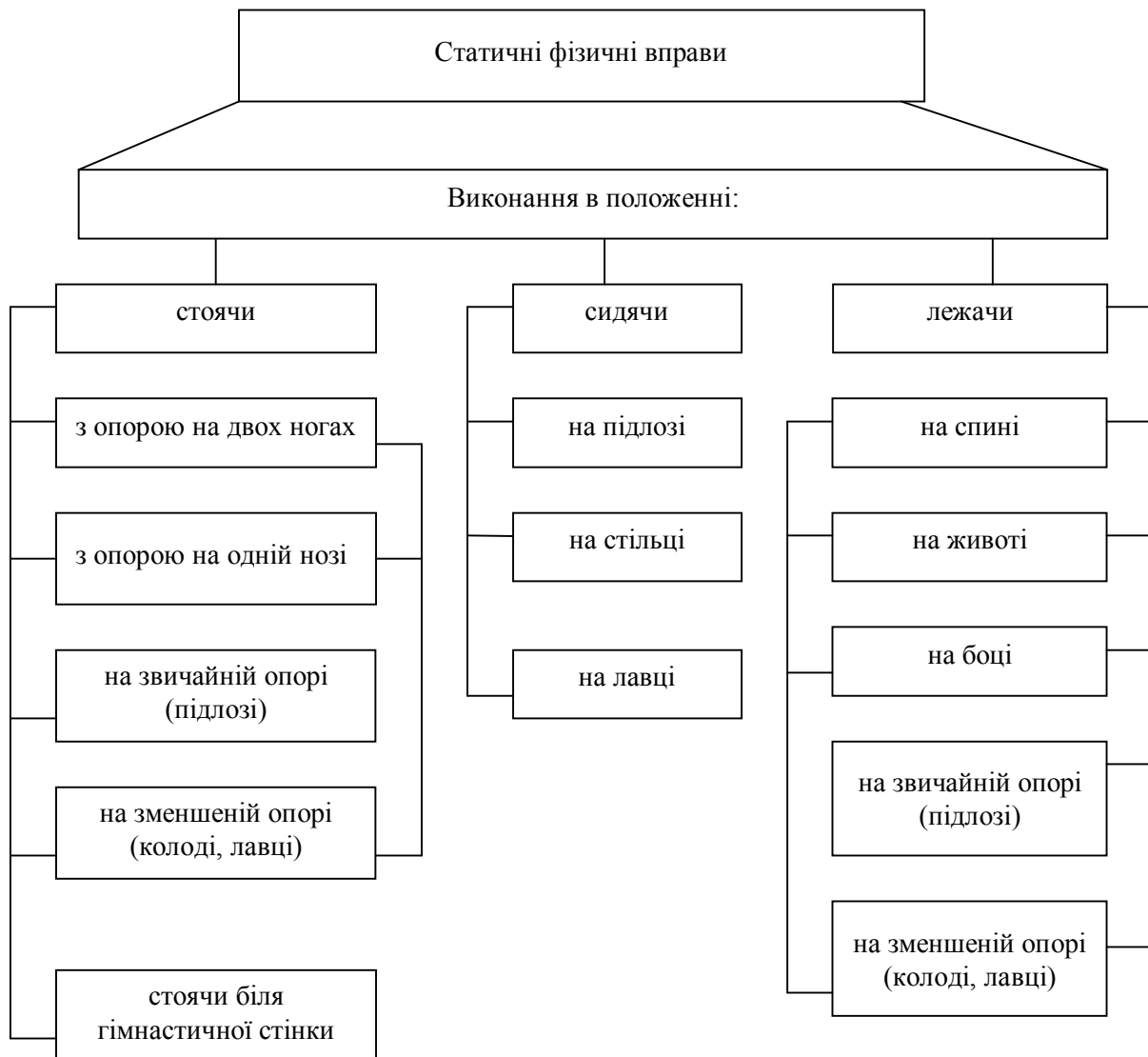
#### **Виховний напрям**

У нашій програмі ми розглядали вищеназвані фізичні вправи ще й у таких аспектах: вправи, які розвивають опорно-руховий апарат, розвивають і кістково-м'язовий корсет, що дає змогу формувати уявлення про красу людського тіла, витонченість рухів. Вони стимулюють до фізичного самовдосконалення. Фізичні вправи, що формують поставу, розвивають організованість, дисципліну, уміння триматися вільно, естетично та красиво; вправи, які розвивають органи дихання, блокують негативні наслідки психоемоційних напружень під час виконання рухових дій; вправи, що сприяють розвитку координаційних здібностей, сприяють умінню раціонально виконувати рухи й рухові дії; вправи, які розвивають швидкість, сприяють розвитку здібності до виконання рухового дій у максимальному темпі за максимальний проміжок часу, прояву рішучості та впевненості в діях, своєчасно знаходити та приймати обдумані рішення; вправи, що сприяють розвитку сили, здатності формують умінню долати фізичні труднощі, переносити несприятливі кліматичні умови, виховувати силу волі, наполегливість у досягненні поставленої мети, розвивати вміння протидіяти зовнішнім впливам за допомогою м'язових зусиль; вправи, які розвивають гнучкість, сприяють зниженню психоемоційної напруженості, розвитку рухливості в суглобах; вправи, що сприяють розвитку витривалості, зумовлюють прояв вольових якостей, цілеспрямованості, витримки, здатності терпіти, розвитку здібності виконувати фізичні вправи без зниження їх інтенсивності. Ці фізичні вправи забезпечують найбільш сприятливе для забезпечення життєдіяльності й здоров'я співвідношення м'язової та жирової маси.

Водночас фізичні вправи, які формують увагу, сприяють зосередженню не лише на короткий час, коли зауваження призначене одній дитині, але й фальш тривалий час, коли вихователь показує рух іншим дітям; фізичні вправи, які формують сприйняття, допомагають глибокому чуттю й правильній оцінці краси у сфері фізичної культури; фізичні вправи, що формують орієнтування, сприяють прояву моральних норм у конкретних ситуаціях фізкультурної діяльності.

Слід зазначити, що, розглядаючи значення засобів фізичної культури у вихованні, потрібно пам'ятати про їхній вплив певною мірою на психіку, свідомість та поведінку дітей. Використання цих засобів в умовах взаємодії (із дорослими й однолітками), зміст цієї спільної практичної рухової діяльності та педагогічне керівництво нею дають змогу домогтися позитивного результату в розв'язанні виховних завдань.

У нашій технології ми рекомендуємо використовувати статичні й динамічні вправи. Водночас статичні вправи пропонуємо поділяти на три групи залежно від положення, у якому вони виконуються: стоячи, сидячи, лежачи (рис. 2).

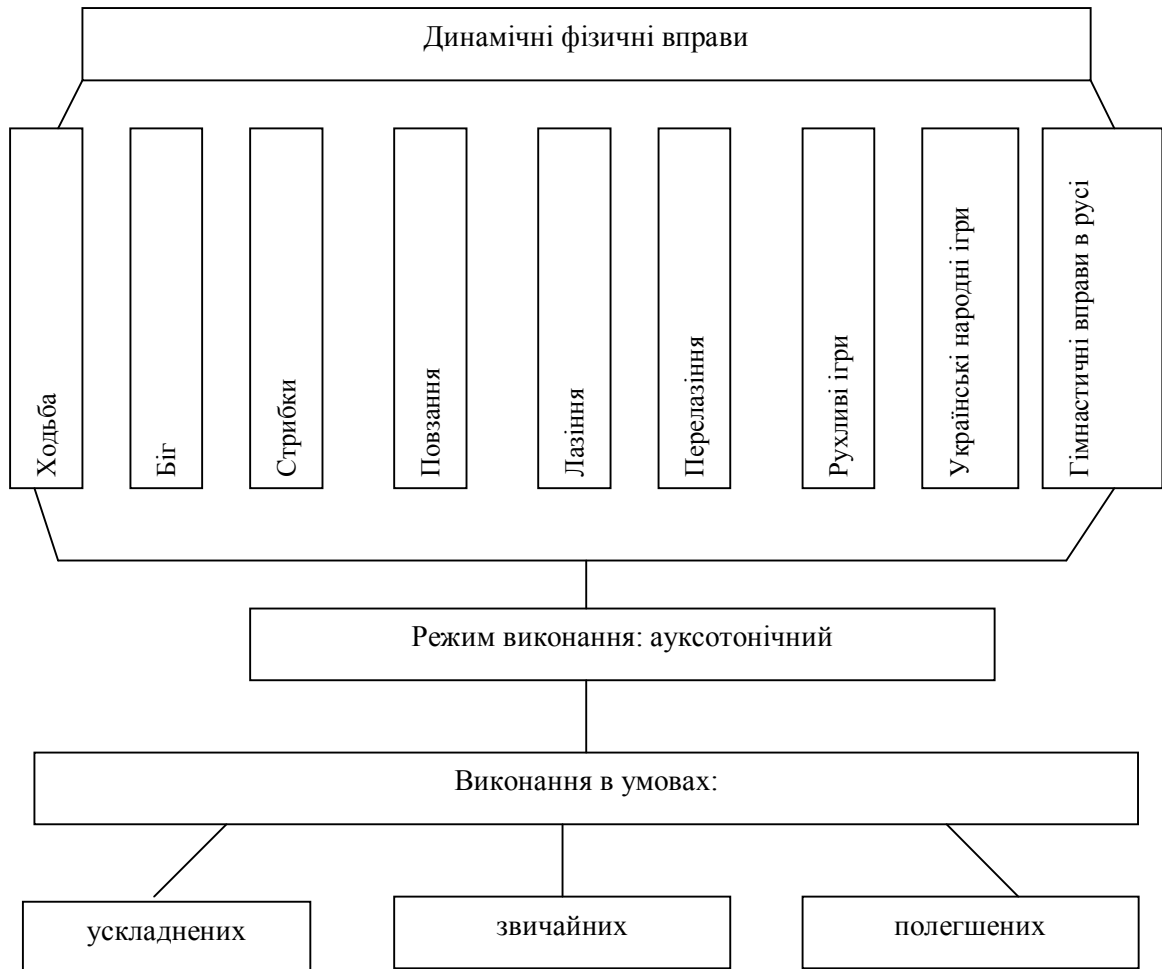


**Рис. 2.** Способи виконання статичних вправ

Вправи в положенні стоячи також мають свої особливості, оскільки можуть виконуватися з опорою на двох чи на одній нижній кінцівці. При цьому відіграє певну роль і опора, на якій вони виконуються, оскільки вона може бути звичайною (підлога) або зменшеною (колода). На особливу увагу заслуговують вправи біля гімнастичної стінки, вони передбачають додаткові точки опори, а отже, й перерозподіл навантаження на нижні кінцівки.

Динамічні вправи, які ми пропонуємо застосовувати в процесі реалізації технології (рис. 3), зазвичай виконуються в ауксотонічному режимі, у звичайних, полегшених або ускладнених умовах.

Ускладнені умови, зокрема, передбачають використання різноманітних вихідних положень, виключення зорового аналізатора, зменшення площі опори тощо.



**Рис. 3.** Характеристика динамічних вправ програми профілактики плоскостопості

У нашій програмі ми пропонуємо використовувати такі динамічні вправи:

- ходьбу (звичайну, по похилій площині, по колоді, по гімнастичній лавці, по мотузці, по спеціальних доріжках (камінцях, шишках, кульках), на різних частинах уперед, із заплющеними та розплющеними очима);
- біг (звичайний із різною швидкістю, приставними кроками (лівою, правою), спиною вперед, із перешкодами);
- стрибки з місця та з розбігу (у висоту, у довжину, у глибину, із ноги на ногу, через перешкоду);
- повзання (по-пластунськи, по похилій площині, по лавці);
- лазіння (по гімнастичній стінці ввєрх, униз, між щаблями; по похилій площині, в упорі на колінах);
- перелазіння (через колоду, під бар'єром, через перешкоду);
- рухливі ігри (малої, середньої та високої інтенсивності);
- українські народні ігри (пов'язані зі святкуванням пори року тощо);
- гімнастичні вправи в русі (шикування, перешикування, підскоки, перекиди).

Ми вважаємо за доцільне також виконувати вправи, які імітують рухи різних тварин і сприяють поєднаному психофізичному розвитку.

Фізичні вправи зміцнюють м'язовий апарат дитини, зокрема м'язи, які формують нормальне склепіння стопи. Для цього потрібно особливу увагу приділити зміцненню м'язів тулуба, стегна, гомілки й стопи.

Найважливішим засобом профілактики плоскостопості є гімнастичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стоп і гомілки. Такі вправи включають до кожної із трьох частин заняття. У вступній частині доцільно використовувати різні види ходьби, бігу, стрибків. В

основній частині заняття зазвичай виконують спеціальні вправи. На перших етапах виконують вправи без предметів, далі – із предметами. На наступному етапі рухові дії ускладнюються за рахунок використання різного обладнання (ребристі поверхні, доріжка з гальки тощо). Для створення позитивного емоційного фону вправи краще виконувати під музику. У завершальній частині заняття доцільно виконати дихальні вправи та вправи на релаксацію. Дозування вправ може становити від 4–6 разів на етапі розучування вправ і до 8–12 разів – на етапі закріплення й розучування комплексів.

До спеціальних вправ ми віднесли ходьбу на носках, ходьбу на зовнішньому (внутрішньому) склепінні стопи, ходьбу по похилій площині, ходьбу по вологому рушничку, ходьбу босоніж, ходьбу по гімнастичній палиці, ходьбу по піску, ходьбу по нерівній поверхні, повороти стопи вліво, вправо, кругові оберти стопи, катання м'яча ногою, захоплення м'яча ногами, присідання стоячи на палиці, присідання на м'ячі, захоплення й підгрібання піску пальцями ніг, захоплення та перекладання дрібних предметів пальцями ніг, утримування й викидання їх.

Для спрямованого впливу на локальні зміни показників сагітального профілю стопи, що є в дітей, котрі мають схильність до плоскостопості, зокрема в показниках кутових характеристик, ми вперше розробили комплекси вправ, спрямованих на зміцнення м'язів стопи та гомілки й формування склепін'я стопи [2]. Запропоновані комплекси фізичних вправ можуть застосовуватися в різних формах фізичного виховання та передбачають їхнє виконання в статичному й динамічному режимах.

**Висновки.** Запропонований розподіл фізичних вправ сприятиме оптимізації їхнього використання вихователями та батьками для профілактики плоскостопості в дошкільнят. Характеристика та особливості застосування фізичних вправ з освітніх, оздоровчих та виховних позицій сприятиме якісному розв'язанню основних завдань фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі передбачають застосування розроблених комплексів фізичних вправ для профілактики плоскостопості на основі запропонованої класифікації.

#### *Список використаної літератури*

1. Бичук І. О. Обґрунтування технології профілактики плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку / І. О. Бичук, А. І. Альошина // Молодіжний науковий вісник “Фізичне виховання і спорт” : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – С. 24–26.
2. Бичук І. О. Фізичні вправи як засіб формування опорно-ресорних властивостей стопи дошкільнят / І. О. Бичук, А. І. Альошина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 1(9). – С. 68–73.
3. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Виленская Т. Е. – Ростов н /Д : Феникс, 2006. – 256 с.
4. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб – Изд. 2-е. – Ростов н /Д : Феникс, 2009. – 187 с.
5. Ковальчук Н. М. Загальноорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 104 с.
6. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса / А. Ю. Кузнецов – Изд. 2-е, доп. – Ростов н /Д : Феникс, 2007. – 224 с.
7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
8. Мехин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Мехин, А. В. Мехин. – Ростов н /Дону : Феникс, 2002. – 384 с.

#### *Анотації*

*Здійснено характеристику фізичних вправ, виходячи з особливостей розробленої технології профілактики плоскостопості дошкільнят. Фізичні вправи поділено на вправи загального призначення, вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей, та вправи, що формують різні психофізіологічні якості. Статичні вправи виконуються в положеннях стоячи, сидючи й лежачи, із предметами та без предметів. Усі фізичні вправи ми розглядали з позицій освітніх, оздоровчих і виховних завдань, які розв'язуються в процесі реалізації розробленої технології. Запропонований розподіл фізичних вправ сприятиме оптимізації їхнього використання вихователями та батьками для профілактики плоскостопості в дошкільнят.*

**Ключові слова:** *фізичні вправи, статичні та динамічні, дошкільнята, плоскостопість, профілактика, освітні, оздоровчі та виховні завдання.*

**Алла Алёшина, Александр Бычук, Игорь Бычук, Антон Алёшин. Характеристика физических упражнений, которые используются в технологии профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.** *Охарактеризованы физические упражнения, исходя из особенностей разработанной технологии*

профілактики плоскостопія у дошкільників. Физические упражнения разделены на упражнения общего назначения, упражнения, способствующие развитию физических качеств, и упражнения, формирующие различные психофизиологические качества. Статические упражнения выполняются в положении стоя, сидя и лежа, с предметами и без предметов. Все физические упражнения мы рассматривали с позиций образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые решаются в процессе реализации разработанной нами технологии. Предложенное распределение физических упражнений способствует оптимизации их использования воспитателями и родителями с целью профилактики плоскостопия у дошкольников.

**Ключевые слова:** слова: физические упражнения, статические и динамические, дошкольники, плоскостопие, профилактика, образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

**Alla Aleshina., Aleksandr Bychuk, Igor Bychuk., Anton Aleshin. Characteristics of the Physical Exercises, which are Used in the Technologies of Prevention Flatfoot of Children Older Preschool Age.** Purpose – to make a characteristic of exercises, based on the characteristics of the developed technology of prevention of flatfoot in preschool children. Physical exercise is divided into general-purpose exercise, exercises that promote physical qualities and exercises that form various physiological quality. Static exercises performed in standing, sitting and lying down, with objects and without subjects. All exercise we considered from the standpoint of education, health and educational problems are solved in the implementation of technology developed by us. The proposed allocation exercise will optimize their use of teachers and parents to prevent flatfoot in preschool children.

**Key words:** exercise, static and dynamic, preschoolers, flat, prevention, education, health and educational problems.

УДК 373.3.091:613.9:796.011.3

Альона Вітченко

## **Педагогічні умови ефективного впровадження здоров'язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів**

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Актуальність проблеми збереження здоров'я дітей постійно зростає, оскільки стан здоров'я школярів погіршується (Дудко С. Г, 2010). Ряд авторів (Демінська Л. О. 2010, Левицька О. 2009, Головачук В. 2009 та ін.) підкреслюють, що саме шкільні роки є головними в житті дитини, створюючи передумови для розвитку організму й особистості школяра. Утім за час навчання в школі учні, отримуючи знання, “втрачають” своє здоров'я.

Нині важливими чинниками підвищення якості освіти є здійснення навчання та виховання на засадах здоров'язбереження. Л. Г. Горяна зазначає, що “розв'язання проблеми модернізації сучасного освітнього процесу, його особистісно-діяльнісний аспект ґрунтується на впровадженні здоров'язбережувальних технологій. Саме вони є основними положеннями нової парадигми освіти”.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Аналіз досліджень із проблеми формування здоров'язберігального освітнього середовища через реалізацію здоров'язберігальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі (Л. Н. Антонова, І. П. Борисова, А. І. Севрук та ін.) свідчить про спроби вчених переглянути загальні підходи до формування здоров'язберігального освітнього середовища, з'ясувати новий зміст, форми, методи реалізації цієї проблеми в умовах сучасної ситуації в освітній сфері. Водночас маємо констатувати недостатню кількість педагогічних умов ефективного впровадження здоров'язберігальних технологій.

**Завдання** дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати педагогічні умови ефективного впровадження здоров'язберігальної технології комплексного застосування дихальних вправ у процесі фізичного виховання молодших школярів

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для більш детального розгляду поняття “здоров'язберігальна технологія” розглянемо зміст таких термінів, як „педагогічна технологія”, “здоров'язберігальні технології”

Технологія – це сукупність операцій, які виконуються обумовленим способом і в певній послідовності, і з яких складається процес [5, 24].