

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**Кафедра теорії і методики початкової освіти**

На правах рукопису

**КАЛИТЮК НАТАЛІЯ ПЕТРІВНА  
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ  
ГЕЙМІФІКАЦІЇ**

Спеціальність 013 Початкова освіта

Освітньо-професійна програма «Початкова освіта»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:  
**Пріма Раїса Миколаївна,**  
доктор педагогічних наук,  
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 5

засідання кафедри

теорії і методики початкової освіти

від 12 листопада 2024 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ д.п.н., проф. Пріма Р.М

ЛУЦЬК – 2024

## АНОТАЦІЯ

**Калитюк Н. П. Формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації.**

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 013 Початкова освіта, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024.

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику формування культури здоров'язбереження здобувачів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи, схарактеризовано феномен «культура здоров'язбереження» як наукову проблему, уточнено зміст ключових понять дослідження; розкрито особливості гейміфікації як інноваційної освітньої технології, валеологічний потенціал засобів гейміфікації у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти; виявлено стан сформованості культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації; *подальший розвиток набули мотиваційні й освітні механізми ігрофікації у площині формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти.*

**Ключові слова:** гейміфікація, засіб, здобувач початкової освіти, здоров'я, здоров'язбереження, культура здоров'язбереження, освітній процес початкової школи.

**Kalityuk N.P. Formation of the health care culture of primary education students by means of gamification.**

The work for a Master's degree in specialty 013 Primary education. Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk, 2024.

In the qualification work, the method of formation of the health care culture of students with the help of gamification in the educational process of primary school is theoretically substantiated and experimentally verified, the phenomenon of "health care culture" is characterized as a scientific problem, the content of the key concepts of the study is clarified; the peculiarities of gamification as an innovative educational technology, the valeological potential of gamification tools in the formation of the health care culture of primary education students are revealed; revealed the state of formation of the health care culture of primary education students by means of gamification; motivational and educational mechanisms of gamification gained further development in the area of forming a culture of health care for students of primary education.

**Key words:** gamification, tool, student of primary education, health, health care, culture of health care, educational process of primary school.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ГЕЙМІФІКАЦІЇ</b>	<b>8</b>
1.1. Феномен «культура здоров'язбереження» як наукова проблема	8
1.2. Гейміфікація – інноваційна освітня технологія	15
1.3. Валеологічний потенціал засобів гейміфікації у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти	23
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ГЕЙМІФІКАЦІЇ</b>	<b>29</b>
2.1. Стан сформованості культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами ігрових технологій	29
2.2. Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи	39
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>51</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>57</b>

## ВСТУП

Для України одним із важливих пріоритетів сучасності в умовах інтенсивних змін соціокультурного простору суспільства XXI століття, що позначилися на здоров'ї і цілісній життєвій концепції людини, є вивчення проблем, пов'язаних із процесом формування культури здоров'язбереження особистості.

Концептуальні орієнтири здоров'язберігаючої діяльності декларуються такими нормативними документами, як: загальнодержавна програма «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.); Національна парадигма сталого розвитку України (2012 р.); Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2012 р.); концепція проекту загальнодержавної цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013–2017 роки (2013 р.); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) тощо.

Проблемне поле дослідження ґрунтоване на наукових працях, які висвітлюють питання збереження здоров'я та різних аспектів здорового способу життя у вимірах філософії, медицини, педагогіки, психології, соціології (М. Амосов, Г. Власюк, В. Войтенко, М. Гончаренко, О. Дубогай, Н. Куїнджі, Ю. Лисицина, Л. Сущенко, А. Щедріна та ін.).

Вітчизняними вченими здійснено низку досліджень у галузі валеологічної освіти і виховання молодших школярів, а саме: В. Бабюк, Т. Бойченко, О. Вакуленко, Т. Войцях, Н. Захарова, Г. Голобородько, О. Іванашко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, С. Юрочкіна та ін.

У колі наукових інтересів вітчизняних учених (Т. Бережна, В. Горащук, В. Оржеховська та ін.) знаходяться питання формування в дітей, підлітків та молоді культури здоров'я, ціннісного ставлення до здоров'я, здорового способу життя, збереження здоров'я.

Звертаємо увагу на те, що серед основних трендів сучасного етапу розвитку інформаційного суспільства виокремлюється, зокрема, гейміфікація або ігрофікація, що практично поширюється в усіх сферах сучасного життя. Особливо актуальним стає питання використання гейміфікації в освітньому середовищі, проблемні аспекти якого досліджували вітчизняні вчені А. Митева, Л. Сергеева, М. Стамблер, О. Ткаченко та ін. Аналіз специфіки освітньої ігрофікації здійснено у працях закордонних дослідників М. Барбера, К. Вербаха, Д. Кларка, Лі Шелдона та ін.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що питання освітньої гейміфікації знаходяться на початковому етапі опрацювання вченими, а відтак, наукових досліджень із порушеної проблеми недостатньо. До того ж поза увагою науковців, на наш погляд, перебуває формування культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації. Отже, актуальність окресленої проблеми, недостатність її теоретичного й практичного опрацювання зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації»**.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності методики формування культури здоров'язбереження здобувачів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи.

Відповідно до мети, сформульовано **завдання дослідження**:

1. Схарактеризувати феномен «культура здоров'язбереження» як наукову проблему; уточнити зміст ключових понять дослідження.
2. Розкрити особливості гейміфікації як інноваційної освітньої технології, валеологічний потенціал засобів гейміфікації у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти.

3. Виявити стан сформованості культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації.
4. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики формування культури здоров'язбереження здобувачів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес початкової школи.

**Предмет дослідження** – методика формування культури здоров'язбереження здобувачів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження використовувався комплекс **методів дослідження**: *теоретичні методи*: аналіз й узагальнення філософської, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; аналіз шкільної документації та результатів педагогічного експерименту; *емпіричні методи*: узагальнення педагогічного досвіду; тестування, анкетування, бесіди, опитування; констатувальний, формувальний педагогічний експеримент; статистична обробка отриманих результатів.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота проходила на базі початкової школи Тойкутського ліцею Ковельської міської ради Волинської області.

**Елементи наукової новизни та теоретична значущість дослідження** полягають в *теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики* формування культури здоров'язбереження здобувачів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи, розкритті особливостей гейміфікації як інноваційної освітньої технології, валеологічного потенціалу засобів гейміфікації у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти; *уточненні* змісту ключових понять дослідження; *подальший розвиток*

*набули* мотиваційні й освітні механізми ігрофікації у площині формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти.

**Практичне значення дослідження.** Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані під час викладання освітнього компонента «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі», на практичних заняттях із фахових навчальних дисциплін у закладах вищої освіти, під час написання курсових і кваліфікаційних робіт; учителями Нової української школи, викладачами-практиками ЗВО в процесі професійної підготовки бакалаврів (спеціальність 013 «Початкова освіта»).

**Апробація і впровадження результатів дослідження** здійснювалася через публікацію тез «Феномен «культура здоров'язбереження» як наукова проблема» у збірнику «Педагогічний поступ» (Матеріали IV Всеукраїнського круглого столу, 25 жовтня 2024 р., м. Луцьк); під час виступу перед педагогічним колективом базової школи; попереднього захисту на засіданні кафедри теорії і методики початкової освіти ВНУ ім. Лесі Українки (протокол № 5 від 12.11.2024 р.).

**Структура й обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (54 найменування), додатків і становить 61 сторінку друкованого тексту.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ГЕЙМІФІКАЦІЇ

#### 1.1. Феномен «культура здоров'язбереження» як наукова проблема

У сучасних умовах життєдіяльності соціуму виняткового значення набувають цінності життя, здоров'я, формування культури здоров'язбереження особистості. Гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки, виховання культури здоров'язбереження загалом. Це актуалізує необхідність розкриття феномену «культура здоров'язбереження» як наукової проблеми.

Привертає увагу дефініція «здоров'я», подана в «Енциклопедії освіти», що характеризує означене поняття як «динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [17].

На думку Ю. Бойчука, «здоров'я – це цілісний динамічний стан, який характеризується певними резервами синергетичної, пластичної і регуляторної забезпеченості функцій, стійкості до впливу негативних чинників зовнішнього середовища і є основою для виконання соціальних і біологічних функцій» [2].

У системі педагогічних категорій «здоров'я» характеризується як специфічне, динамічне, цілісне утворення, що змінюється під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників і виявляється на соматичному, психічному, моральному, духовному рівнях життєдіяльності людини. При цьому такі чинники, як спадковість, якість життя, стан навколишнього



середовища, традиції соціуму, якість медичного обслуговування тощо визначають стан здоров'я. Відтак, украй важливим завданням гуманістичної педагогіки є формування у свідомості кожної особистості ставлення до здоров'я як цінності, необхідних для життя знань, навчання вести правильний спосіб життя [45, с.52].

Педагогічна наука пов'язує здоров'я з культурою здоров'язбереження, здоров'язберігаючим вихованням та здоровим способом життя.

Здоровий спосіб життя розглядається як складовий компонент базової культури особистості. Зокрема, В. Бойчук наголошує, що у способі життя людини буде проявлятися здоров'я – у тому числі адаптація до умов навколишнього середовища, гармонія всіх функціональних систем, здатність повноцінно виконувати соціальні функції.

Показниками здорового способу життя є володіння відповідними методами врівноваження зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на здоров'я, його фізичний і психічний стан, усвідомлене ставлення до власних потреб, організацію раціонального режиму життєдіяльності для забезпечення гармонійного функціонування та взаємодії усіх органів та систем.

Звертаємо увагу на наукові студії О. Жабокрицької щодо трактування сутності поняття «здоровий спосіб життя» «як такої форми організації життєдіяльності молодших школярів, яка сприяє збереженню, зміцненню та формуванню здоров'я, і в основі якої лежить валеологічний світогляд особи» [19].

Конструктивною вважаємо думку вченої-валеолога С. Кондратюк, згідно з якою здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок (Кондратюк, 2009).

Отже, з численних визначень і понять здорового способу життя (Ю.Таймасов, А.Турчинов, П.Пашинський та ін.) у процесі дослідження виокремлюємо три основних напрямки.

Перший – *філософсько-соціологічний*, що характеризує означений термін як інтегративний показник культури і соціальної політики суспільства.

Другий – *медико-біологічний*, у межах якого здоровий спосіб життя розглядається як гігієнічна поведінка, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормах.

Третій – *психолого – педагогічний*, який утверджує провідну роль мотиваційно-ціннісного ставлення, свідомості, поведінки і ціннісно-орієнтованої діяльності особистості для створення власного соціокультурного макро- і мікросередовища життєдіяльності [2].

А відтак, можна стверджувати, що в основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

До *біологічних*, зокрема, належать такі:

- спосіб життя має вибудовуватися з урахуванням віку;
- спосіб життя має бути зміцнюючим;
- спосіб життя має бути ритмічним;
- спосіб життя має бути помірним.

До *соціальних* принципів можна віднести такі:

- спосіб життя повинен бути естетичним;
- спосіб життя повинен бути моральним;
- спосіб життя повинен бути вольовим.

Зауважимо, за філософським трактуванням здоровий є синтетичною характеристикою сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто,

поведінка, або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя загалом, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Здоровий спосіб життя осмислюється особистістю як сукупність настанов щодо його реалізації. Це засіб, інструмент активної, продуктивної, соціально корисної діяльності. Це важливий особистісний ресурс, що дозволяє людині реалізувати себе в різних сферах. З цієї позиції здоровий спосіб життя має соціальну спрямованість.

Результатом здорового підходу до життя є поліпшення якості життя людини, набуття нею не тільки фізичної, а й духовної гармонії. Такий спосіб життя передбачає наявність певних уявлень особистості про нього, сукупність знань про те, як підтримувати і зміцнювати своє фізичне і психічне здоров'я. З цього випливає, що здоровий спосіб життя – це певна модель поведінки, реалізація якої сприяє благополуччю індивіда у всіх сферах його життєдіяльності. Також, можна сказати, що здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності, пов'язана з уявленнями про особисті та соціальні цінності здоров'я, засоби, форми і способи його заощадження.

За узагальненнями Л. Соколенко, культура здорового способу життя передбачає наявність знань про норми й цінності різних аспектів здоров'я, диференційований підхід до інноваційних методик оздоровлення та лікування захворювань, широке використання валеологічних знань у професійно-педагогічній діяльності, здатність до самокерування й самокорекції. До складових здорового способу життя автор відносить: чергування праці і відпочинку, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, рухову активність, дотримання правил особистої гігієни, загартування та психогігієну.

Отже, резюмуючи думки науковців у трактуванні згаданих вище понять, можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи

життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню людиною соціальних функцій і досягненню активного довголіття. Здоровий спосіб життя як активна діяльність суб'єкта спонукається мотивами, що визначають її спрямованість на збереження й примноження здоров'я. Цілісність людської культури має відтворюватися як символ у кожній людині. Відповідно, система взаємозалежних культуруотворювальних символів «здоров'я-здоровий спосіб життя» повинна підтримувати цілісність культури за допомогою її відтворення в кожній окремій людині [45].

Ми суголосні з думкою вчених, що культура здоров'я – це поняття, яке значно ширше, ніж поняття «здоровий спосіб життя», оскільки воно є складовою частиною загальної культури особистості і проявляється не лише в здорових життєвих звичках особистості, а стає критерієм оцінки способу її буття. Сутність поняття «культура здоров'я» полягає в тому, що здоровий спосіб життя, як основний його стрижень – це науково обґрунтований, культурний, найбільш раціональний і оптимальний у конкретних умовах, усвідомлений особистістю як життєва необхідність, спосіб життя. При цьому «зв'язуючим елементом» у тріаді «здоров'я-культура здоров'я-здоровий спосіб життя» є ціннісне ставлення до здоров'я [45].

Звертаємо увагу на те, що кожна галузь знань підходить до з'ясування поняття дефініції «культура» з позицій власних вимог і завдань. Попри всю різноманітність визначень поняття «культура», нас цікавить, насамперед, педагогічний аспект цього поняття, зокрема, можливість педагогічного впливу на формування культури здоров'язбереження.

Зауважимо, термін «культура» аналізується як сукупність соціально набутих ідей, цінностей, звичаїв, традицій, норм поведінки, через які люди організовують свою діяльність й передають їх із покоління в покоління.

Для нас важливим є те, що він окреслює педагогічний аспект як можливість впливу на формування культури здоров'я, адже людські

цінності (етичні, моральні, естетичні) зосереджені саме у ній, визначаючи спосіб і стиль життя народу, його світоглядні традиції, основи здоров'язбережувальної поведінки в соціумі. За такого підходу людина з достатнім рівнем культури здоров'я є не тільки «споживачем» свого здоров'я, а й «виробником», оскільки постійно піклується про його збереження й зміцнення.

У ракурсі цих міркувань, за твердженням В. Горащука, культура здоров'я особистості – це важливий складовий компонент її загальної культури, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення її здоров'я [12].

Конструктивною вважаємо сучасну наукову думку (Ю. Бойчук, К. Оглоблін, О. Цибульська та ін.), згідно з якою культура здоров'я пов'язується зі ступенем досконалості, що досягається в оволодінні теорією і практикою оптимізації життєдіяльності людини, спрямованої на адекватну реалізацію її генетичного потенціалу, зміцнення й розвиток резервних можливостей організму та оздоровлення навколишнього біосоціального середовища, що, зрештою буде сприяти успішному виконанню функцій індивіда та прогресу людства загалом.

З таких позицій є підстави стверджувати, що культура здоров'я є складовою загальної культури особистості й забезпечує їй належний рівень знань, умінь, навичок щодо формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я й характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно навколишнього середовища та здоров'я оточуючих людей.

Як відзначає О. Цибульська, культура здоров'я як сукупність знань, умінь і навичок аксіологічно пов'язана із поняттям «здоровий спосіб життя», яке охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, тобто спосіб

життєдіяльності, спрямований на збереження та поліпшення здоров'я людини. Здоровий спосіб життя розглядається як складовий компонент базової культури особистості [45].

Стосовно поняття «здоров'язбереження», то воно характеризується вченими як педагогічний феномен у системній спрямованості зусиль суб'єктів освітнього процесу на забезпечення фізичного, духовного, психічного й соціального благополуччя дитини; процес, що сприяє зміцненню здоров'я дітей у закладах освіти, один із засобів підвищення ефективності освіти, збереження здоров'я, спрямований на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; процес, орієнтований на саморегуляцію особистості та надбання сенсу здорового способу життя; процес навчання й виховання, що прямо чи опосередковано не шкодить здоров'ю дітей, створює безпечні й комфортні умови, забезпечує освітню траєкторію дитини із запобіганням стресів та перевантаження [5].

Ми погоджуємося з думкою О. Цибульської, що *під культурою здоров'язбереження* в освітньому процесі розуміється комплекс дій та заходів учасників взаємодії з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, реалізація якого відбувається у здоров'язберезувальній діяльності.

Культура здоров'язбереження – це і спосіб творчої самореалізації особистості вчителя в різних видах здоров'язберігаючої діяльності [45]. Особлива місія у цьому процесі, поза сумнівом, належить учителю початкової школи і спрямована на застосування комплексу освітніх та виховних ресурсів здоров'язберезувальної взаємодії у початковій ланці освіти, з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я молодших школярів різними засобами, і зокрема гейміфікації.

## 1.2. Гейміфікація – інноваційна освітня технологія

Серед основних трендів сучасного етапу розвитку інформаційного суспільства виокремлюється гейміфікація (gamification). Існує думка, що поява цього терміну пов'язується з іменем британського розробника відеоігор Ніка Пелінга (Nick Pelling), який згадується в його авторських розвідках ще у 2002 році.

Однак застосування елементів гри як складових освітніх технологій у західних закладах вищої освіти розпочалося у 2008 р., а набуло значної популярності, починаючи з 2010 року. А останнім часом світові ІТ кампанії активно працюють у напрямі гейміфікації.

За твердженням дослідників (Т. Ляшенко, М. Гришуніна, В. Пічкур та ін.), гейміфікація використовується в усіх сферах життєдіяльності, і зокрема в системі освіти. Підтвердженням цього є те, що такі освітні платформи й ігрові навчальні програми, як Classcraft, Minecraft: Education Edition, Power Point Quick Starter, Paint 3D, LinguaLeo, Lego Education WeDo 2.0., SimCity та ін. є найбільш відомими інформаційно-освітніми продуктами й сучасним інструментарієм для вчителів та здобувачів освіти.

В українській Вікіпедії гейміфікація (англ. gamification ігрофікація, геймізація) характеризується як процес використання ігрових практик та механізмів у неігровому контексті для залучення кінцевих користувачів до вирішення проблем [9].

Кевін Вербах, професор Пенсільванського університету, поняття «гейміфікація» визначає як використання елементів гри та ігрових технік у неігровому контексті. Тобто гейміфікація як освітня технологія передбачає використання ігор, ігрових технік та ігрових практик із освітньою метою. При цьому вчений пропонує структуру елементів гейміфікації у вигляді піраміди, яка зображена на рис. 1



*Рисунок 1. Структура гейміфікації за К. Вербахом*

До компонентів гейміфікації належать зовнішні атрибути: аватар користувача, рівні гри, віртуальні предмети, квести, віртуальні винагороди.

Принципами роботи є все те, що мотивує гравця рухатися вперед. Тобто, це може бути очікування винагороди, зворотний зв'язок, змагання і взаємодія з друзями та іншими користувачами, отримання нових ресурсів.

Динаміка гри – позитивний результат, прогрес гравця, стосунки між користувачами, емоції.

До основних аспектів гейміфікації належать:

- динаміка – використання сценаріїв, які привертають увагу користувача і вимагають реакції в реальному часі;

- механіка – використання елементів сценарію, характерних для геймплея, наприклад, віртуальні винагороди, статуси, бали, віртуальні товари тощо;

- естетика – створення загального ігрового враження, яке сприяє емоційному включенню;

- соціальна взаємодія – широкий спектр технік, що забезпечує взаємодію між користувачами, характерну для ігор [9].

Аналогічної думки дотримується О. Ткаченко, яка, досліджуючи



сутність гейміфікації в освітньому процесі, відзначає, що в загальному значенні під гейміфікацією слід розуміти використання елементів гри та ігрових технік у неігровому контексті для залучення безпосередніх користувачів до розв'язання проблем у різних галузях. Тобто, на думку вченої, гейміфікація освіти охоплює два провідних напрями:

- *застосування ігрових технік* (ігрових моделей, ігрового матеріалу, ігрових правил, тобто *елементів гри*), коли здобувачі засвоюють матеріал за допомогою уроків, лекцій або підручників;
- *освітні ігри*, які занурюють їх у вигаданий ігровий світ, де навчальний матеріал сприймається на основі гри.

У такому контексті дослідниця цілком слушно відзначає, що варто розглядати поняття «гейміфікація» у широкому й вузькому значеннях:

- 1) у *широкому значенні* це – використання як ігор, так і ігрових технік та ігрових практик з освітньою метою;
- 2) у *вузькому значенні* передбачається використання виключно ігрових технік і механік, тобто елементів гри [39].

Вартісним вважаємо коментар ученої щодо вузького значення, у площині якого гейміфікація освіти може позитивно вплинути на успішність, однак при цьому вона не буде викликати у здобувачів зацікавленості. Педагогічна ж гра одночасно і викликає зацікавленість, і занурює здобувача у дидактичний матеріал за допомогою ігрової моделі, ігрового кодексу, правил і приписів, а також ігрового матеріалу у вигляді жетонів, ігрових дошок, ролей, сюжету тощо.

Посутній інтерес викликає позиція вчених, згідно з якою гейміфікація у навчанні трактується як організація гейміфікованих освітніх процесів за допомогою ігрового мислення, механіки, кейсів, спеціальних мотиваційних механізмів із метою отримання якісних програмних результатів навчання [23].

Таким чином, можна стверджувати, що гейміфікована освіта є такою організацією освітнього процесу, сутнісною складовою якого,

змістом та формальною оболонкою слугує гра. За допомогою відповідної ігрової програми здобуваються нові знання у процесі залучення у гру, яка відбувається за правилами, встановленими вчителем, із застосуванням окремої особливої системи заохочень.

При цьому гейміфіковане навчання реалізує такі *функції*:

- формування визначених освітніми цілями компетентностей шляхом включення здобувачів до ігрового процесу;
- здійснення моніторингу наявних у здобувачів компетентностей, а також тих, що лише розвиваються;
- розв'язання комбінованих завдань, спрямованих на формування та оцінку компетентностей [31].

Зауважимо, застосування ігрових технологій у закладах загальної середньої освіти, і зокрема початковій школі, має відповідати віковим потребам молодших школярів, позаяк за своєю природою гейміфікація – одна з форм життєдіяльності дитини, спосіб перетворити серйозну роботу на захопливу діяльність.

О. Макаревич, наголошуючи на значущості застосування гейміфікації (ігрових технологій) в освіті, зазначає, що освітня діяльність є складною і рутинною роботою, вимагає зусиль та часто викликає втому і нудьгу, а включення ігрових механік може значно вплинути на ефективність результатів [29].

На підставі здійсненого контент-аналізу поняття «гейміфікація» С. Толочко ототожнює її з ігровими механізмами та практиками, що використовуються в неігровому контексті із залученням здобувачів освіти до вирішення проблем. Гейміфікація, за переконанням ученої, характеризується сумісними діями для досягнення поставлених цілей, віртуальністю та зворотнім відліком (виконанням завдань за обмежений час); інтерактивною системою, спрямованою на мотивацію та залучення здобувачів освіти до процесу створення нового освітнього продукту через

використання ігрових елементів та механіки [40].

Серед ключових моментів гейміфікації вчені виокремлюють, зокрема, такі:

- *розроблення сюжету* (урок перетворюється на гру за умови наявності цікавої історії);
- *формулювання цілей* (здобувачі мають розуміти ігрові цілі, до яких вони прагнуть);
- *розподіл ролей* (або клас ділиться на групи, або конкретна роль призначається кожному учню);
- *розробка правил гри та системи випробувань* (головне – цікавий контекст, щоб попереду завжди була наступна подія і не було перерв);
- *визначення механіки гри* (правила, причинно-наслідкові зв'язки, спосіб проходження етапів, динаміка);
- *розгалудження в сюжеті*;
- *застосування на заняттях гаджетів* (планшету або телефону) [53].

Більшістю дослідників потенціал гейміфікації визначається саме як розширення можливостей традиційного навчання або як «оновлення навчальної парадигми, де переважає соціальне інтерактивне навчання, а викладач виконує функцію модератора й консультанта. Застосування ігрових методик може стати умовою, за якої в молодій людині знову виникне бажання навчатися» [48].

Існує думка, що гейміфікація реалізується через доповнення навчального контенту ігровими елементами. І як результат – вибудовується неігрова навчальна діяльність із використанням ігрових принципів. Що найсуттєвіше, на відміну від ігрового навчання, у ході якого гра є досвідом, гейміфікація інтегрує ігрові компоненти у традиційне навчання [30], використовує ігрові елементи як засіб мотивування до освітнього процесу.

За твердженням К. Сален та Е. Циммерман, гейміфікація відрізняється від інших ігрових форматів тим, що її учасники орієнтовані на мету своєї

реальної діяльності, а не на гру як таку, де ігрові елементи інтегруються до реальних ситуацій для мотивації конкретних форм поведінки в конкретних умовах, що є особливо значущим у площині порушеної проблеми дослідження. При цьому основними компонентами ігрової діяльності є:

- дія – початок роботи, перші кроки до пошуку та конкретної діяльності;
- завдання – молодші школярі відчують задоволення від подолання соціальних викликів. Саме це вроджене бажання використовують розробники ігор, кидаючи виклик гравцям на кожному кроці;
- ризик – спонукання молодших школярів до певних дій, пов'язаних із ризиком і пошуку правильних рішень;
- невизначеність – створення моменту переможця як чарівного моменту;
- емоційний зміст – формування емоції зворушення, бентежності, щастя чи розчарування, задоволення, успіху як підтвердження власної цінності [54, с. 80].

При цьому гра – це інструмент, а гейміфікація – процес, який спрямовується на освітні цільові дії. Будь-яка гра в гейміфікованому процесі включає в себе такі елементи:

- ролі;
- уявні ситуації (або сюжет гри);
- ігрові дії та правила гри.

Звертаємо увагу на те, що елементи гейміфікації застосовуються на різних етапах освітньої діяльності, зокрема, як:

- цілісний урок;
- структурний елемент уроку;
- багаторазове використання [вікіпедія].

Специфічною ознакою гейміфікації є те, що в цьому процесі дозволяється помилятися. А відтак, молодші школярі почуваються вільно, вони не

боятися осуду та покарання за помилки, тобто зникає страх перед неправильними діями, а натомість з'являється ініціативність і впевненість, самостійність щодо вибору варіантів дій. Це заохочує їх до активної діяльності та формує почуття відповідальності за власні вчинки, що є суттєвим у площині порушеної проблеми.

Для ілюстрації впровадження гейміфікації скористаємося інструкцію з побудови ігрової системи одного із провідних експертів у галузі гейміфікації Кевіна Вербаха, який у виданні «For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business» за співавторства Денома Хантера пропонує шість кроків з упровадження гейміфікації.

Схарактеризуємо визначені вченими ігрові механізми запропонованих кроків.

**1-й крок:** визначення цілей (мети) гейміфікації, які повинні відповідати аббревіатурі SMART (Specific Measurable Achievable Relevant Time-bound), а саме мають бути:

- конкретними (specific);
- вимірюваними (measurable);
- досяжними (achievable);
- актуальними (relevant);
- обмеженими в часі (мати термін досягнення (time-bound)).

Стосовно завдань гейміфікації, то вони мають поєднувати означені параметри й керуватися поставленими цілями відповідно до кожного елемента системи.

**2-й крок:** визначення цільової поведінки гравців, яка має бути продуманою для кожного з учасників системи гейміфікації. Для цього потрібно описати усі ланцюжки дій кожного із гравців як базисне підґрунтя проектування вподальшому гейміфікованої системи, даючи відповіді на такі запитання:

- Що повинні зробити гравці (учні)?
- Як це виміряти?

– Як це сприяє досягненню мети?

– Як діє зворотний зв'язок? опису

**3-й крок:** здійснення опису гравців. Варто пам'ятати, що образи гравців мають бути конкретними, а характеристика різних типів гравців має містити обдуману мотивацією щодо виконання дій, визначених на кожному з етапів.

**4-й крок:** розроблення структури системи гейміфікації [46].

За К. Вербахом і Д. Хантером структура ігрової (гейміфікованої) системи має такі рівні:

– *мікрорівень* – *цикли залучення*, що передбачає ланцюжки «мотивація до дії» – «дія» – «зворотний зв'язок».

Мотивація гравця (молодшого учня) до дії, виконання дії, отримання зворотнього зв'язку від системи (у вигляді нагород або інших подій, які є реакцією системи на дії гравця). На етапі зворотного зв'язку заохочення молодшого школяра до здійснення наступної дії (наприклад, за допомогою закликів до дії, прийомів управління мотивацією);

– *макрорівень* – *«подорож гравця»*, що може бути презентований захоплюючою історією, на якій базисом система гейміфікації, поетапністю завдань із безлічі циклів залучення за наперед розробленим сценарієм.

**5-й крок:** упровадження механізмів гейміфікації та забезпечення гравцям відчуття успіху та задоволення, позаяк ігрова діяльність молодших школярів має приносити їм відчуття радості, задоволення, а сам процес гри – приємним заняттям, розвагою.

**6-й крок:** обрання інструментів. Використання інформаційних технологій для роботи ігрової системи, реалізації процесу гейміфікації, задіяння хмарних технологій, гаджетів, мобільних застосунків, електронно-цифрових пристроїв, підготовлених на попередніх етапах [46].

Отже, технології гейміфікації базується на основних потребах і бажаннях особистостей. Кожна особа, залучена у «гру» – учень, користувач – відчуває себе частиною певної спільноти. Ігрові форми роблять освітній

процес захоплюючим і цікавим, а змагання і винагорода за досягнення дозволяють учасникам не тільки підвищувати свій статус і отримати ще одну форму саморозкриття, а й отримати стимул до прояву наполегливості, розвитку творчих здібностей дитини, що є суттєвим у площині порушеної проблеми.

Гейміфікація в освіті зосереджена на використанні основних бажань здобувачів, із метою глибшого залучення в процес і досягнення сильних показників і високих результатів. Учасники, здебільшого, віддають перевагу грі як природному шляху набуття навичок. Гейміфікація спрощує досягнення багатьох освітніх цілей.

Таким чином, здійснений нами аналіз різних підходів до розуміння поняття «гейміфікація» дозволяє сформулювати його у площині дослідження як інноваційну освітню технологію, що базується на застосуванні ігрового мотиваційно-здоров'язберігаючого контексту, ігрових технік, ігрових механік та ігрових елементів у неігрових ситуаціях для формування культури здоров'язбереження здобувачів в освітньому процесі початкової школи.

### **1.3. Валеологічний потенціал засобів гейміфікації у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти**

Відповідно до завдань дослідження маємо розкрити валеологічний потенціал засобів гейміфікації у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів в освітньому процесі початкової школи. При цьому ми виходимо з того, що валеологія є наукою про формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини [пос.]

У процесі аналізу наукових джерел виявлено, що валеологія, акумулюючи різні науки (психологія, філософія, фізіологія, екологія,

біологія та ін.), які пов'язані з життям людини і впливають на нього, є інтегративною наукою про здоров'я, що формує знання про способи зміцнення здоров'я та створює мотивацію для введення здорового способу життя у процесі навчання учнів у школі. У контексті дослідження вартують уваги такі провідні принципи валеологічної освіти:

- молодші школярі мають отримати знання стосовно мети і завдань валеологічного навчання;
- педагог повинен розвивати навички щодо виховання в учнів основ здорового способу життя;
- учні мають оволодіти навичками здоров'язбереження крізь призму знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Валеологічний підхід у освітній діяльності, на нашу думку, сприятиме засвоєнню молодшими школярами певних санітарних, гігієнічних знань, умінь та навичок, спрямованих на здоров'язбереження в початковій школі.

На наш погляд, щоб оптимізувати процес валеологічного навчання, варто використовувати ігрові технології як засоби гейміфікації.

Ігрова технологія, на думку учених (В. Язловецький, О. Маркова, О. Язловецька) є такою організацією освітнього процесу, що передбачає залучення учнів до навчальної гри й сприяє не лише засвоєнню навчального матеріалу і формуванню рухових умінь та навичок, але й надає учням можливість самовираження, розвиває творчі і рухові здібності та емоційне сприйняття змісту навчання [50, с. 204].

Існує думка, що найефективніше навчання відбувається тоді, коли молодші школярі здобувають радісний, значущий, активний, мотиваційний досвід, що передбачає взаємодію з іншими.

У такому ракурсі пропонується п'ять параметрів гейміфікації, які постійно змінюються залежно від тієї ігрової діяльності, до якої залучено дитину, й засвідчують її валеологічний потенціал.

### **1. Радісна = Задоволення, насолода, мотивація, хвилювання від**



## **діяльності**

- Радість є ключовим аспектом ігрового досвіду; від дитини, що отримує задоволення від вигаданої гри з друзями, до дитячого хвилювання завдяки спорудженню вежі.

- Негативні емоції також мають місце. Іноді проблема потрібна для того, щоб відчутти радість подолання, коли її остаточно вирішено.

- Дослідження неодноразово засвідчують, що негативний життєвий досвід погіршує навчання та розвиток. Кожен із нас може на власних реальних прикладах переконатися, як складно навчатися чомусь новому та бути продуктивним, коли збентежений з приводу чогось.

- Емоції є невіддільною частиною нейронних зв'язків у мозку, що є відповідальними за навчання. Радість пов'язана зі збільшенням рівня дофаміну в системі винагородження мозку, яка впливає на пам'ять, увагу, креативність та мотивацію.

## **2. Значуща = Поєднання фактів та ідей із попереднім досвідом**

- Яскравий приклад значущого навчання – це діалогічне або інтерактивне читання. Замість простого зачитування слів зі сторінки батьки можуть поцікавитися у дитини, що відбудеться далі, або як відчувається персонаж оповіді. Коли дитина поєднує сюжет історії з тим, що відбувається у її власному житті, читання стає значущим та сприяє розширенню словникового запасу.

- Значуще навчання – це спосіб поєднання нових інсайтів із тим, що ми вже знаємо та як ми розмірковуємо. Цей процес стимулює нейронні зв'язки у мозку, що є відповідальними за здатність до аналогій, пам'ять, інсайти тощо.

## **3. Активна = Навчання — це фізична та ментальна включеність**

- Навчання через гру також передбачає активну залученість. Активне навчання визначає, що молодший школяр переймається самостійно ініційованою справою, а розумова діяльність зосереджена лише

на цій справі, попри будь-яке відволікання.

- Молодші школярі можуть вчитися і вчатися, коли слухають та спостерігають за іншими. Однак, беручи участь у менш формалізованій та структурованій діяльності, вони мають змогу дослідити нові об'єкти та набути нового досвіду. Такі особистісно зорієнтовані, засновані на відкриттях методи навчання сприяють глибокому, свідомому та концептуальному розумінню.

- Навіть коли є чітко поставлена мета навчання, як, наприклад, у спрямованій грі, молодші школярі краще запам'ятовують інформацію, отриману в ігровій формі. Це відбувається через ментальну включеність здобувача до процесу, що рідше трапляється, коли інформацію отримано у більш пасивній формі.

- Нейронаука засвідчує, що активна залученість до гри поліпшує запам'ятовування, сприяючи у такий спосіб кращому навчанню. Активна залученість до певної діяльності також дозволяє мозку створювати нейронні мережі, відповідальні за виконавчі функції та навички саморегуляції, наприклад, уміння не зважати на відволікання, що стане корисним як у нетривалому, так і безперервному навчанні.

### **Мотивуюча = Перевірка та перегляд гіпотез**

- Гра у безпечному середовищі заохочує пошукову й експериментальну діяльність, забезпечуючи водночас агентність дитини та навчання через спроби та помилки.

- З часом мотиваційна гра залучає нейронні мережі, пов'язані з баченням різних перспектив, гнучким мисленням та творчістю. Крім того, наполегливість, що посилюється мотивацією, пов'язана з нейронними мережами, відповідальними за пам'ять і винагороду, та є основою для навчання. гнучким мисленням та творчістю. Крім того, наполегливість, що посилюється мотивацією, пов'язана з нейронними мережами, відповідальними за пам'ять і винагороду, та є основою для навчання.

### **Соціальна = Розуміння та взаємодія з іншими**

● Соціальні взаємодії у ранньому віці закладають підґрунтя для навчання та розвитку впродовж усього життя. Щодо розвитку мозку соціальна взаємодія здатна сприяти гнучкості, а це надзвичайно необхідно для того, щоб долати виклики у майбутньому. Крім того, соціальна взаємодія активізує нейрони мозку, пов'язані з комунікаційними вміннями, що є важливим для ефективного процесу навчання .

Наукові докази засвідчують, що взаємодія зі світом в ігровий спосіб є надто важливою задля створення фундаменту як раннього розвитку, так і для подальшого навчання впродовж усього життя, зокрема у площині здоров'язбереження здобувачів початкової освіти. Разом із відчуттям власної агентності радість, значущість та активна залученість необхідні для того, аби відчутти стан навчання через гру.

Додавання будь-якої з інших двох характеристик (мотивація, соціальна взаємодія) сприяє більш поглибленому навчанню без шкоди здоров'ю зростаючої особистості [48 ].

.Серед позитивних аспектів гейміфікації, зауважує О.Макаревич, визначальною є вирішення потреб учасників процесу: в автономії, що забезпечується вибором дитини відносно участі у грі; в компетентності, що забезпечується в реалізації власного потенціалу; у визнанні – можливість поділитися результатами з іншими [29 ].

Задоволення означених потреб молодших школярів відбувається через такі дії:

- пропозиція винагороди (бали, значки та інше);
- стимулювання конкуренції;
- забезпечення різних видів взаємодії між учасниками (кожен сам за себе, команда проти команди, усі проти певної проблеми);
- оприлюднення результатів;

- наявність зворотного зв'язку [ 10].

Отже, гейміфікація має значний освітній потенціал та може спрямовувати в певне русло поведінку дитини, що є важливим у площині порушеної проблеми (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

### Вплив ігрових елементів на моделі поведінки молодшого школяра

Механіка гри	Складові гри	Змагання	Співпраця	Приналежність до спільноти	Накопичення	Досягнення	Здивування	Прогрес	Розв'язування
	Бали					+		+	
	Рівні	+			+	+		+	
	Цілі	+		+		+	+		+
	Відзнаки			+	+	+	+	+	+
	Рейтинги	+	+	+		+			
	Нові можливості					+	+		+
	Події	+	+	+				+	+
	Сповідання			+				+	
	Вікторина	+		+		+		+	
Прогрес					+		+		

Дані, подані в таблиці 1.1., підтверджують думку про те, що засоби гейміфікації, які використовуються в освітньому процесі початкової школи, сприяють залученню людських інстинктів: прагнення до досягнень, визнання, конкуренції, самовираження та самореалізації тощо, що сприяє досягненню результатів у вирішенні завдань валеологізації освітнього процесу, зокрема, у площині здоров'язбереження.

Логіка дослідницького пошуку спонукає нас до виявлення реального стану сформованості культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації (ігрових технологій).

## **РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ГЕЙМІФІКАЦІЇ**

### **2.1. Стан сформованості культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації**

Згідно з логікою дослідницько-експериментальної роботи на констатувальному етапі педагогічного експерименту поставили за мету виявити стан сформованості культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації (ігрових технологій).

Завдання констатувального експерименту:

- проаналізувати валеологічну обізнаність та рівень підтримки здорового способу життя, культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації (ігрових технологій);
- дослідити поінформованість учителів початкових класів щодо сутнісної характеристики досліджуваного процесу.

На основі теоретичного аналізу порушеного питання ми розробили:

- питальник для вчителів початкових класів;
- питальник для молодших школярів.

Констатувальний експеримент проводився на базі початкової школи Тойкутського ліцею Ковельської міської ради Волинської області. Нами було опитано 8 вчителів та 20 молодших школярів.

Для вивчення рівня знань та використання вчителем ігрових технологій для формування здорового способу життя, культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти ми розробили тестовий питальник у google формі, що складався з 8 запитань із варіантами відповідей, розташованих у такій послідовності, щоб виявити всебічне бачення вчителів щодо даної проблеми.

Першим нашим питанням було: «Чи вважаєте Ви важливим впроваджувати в освітню діяльність питання про здоровий спосіб життя, культуру здоров'язбереження?», було виявлено, що всі 100% вчителів початкових класів вважають украй важливою порушену проблему, також це означає, що вони приділяють увагу та вводять у освітню діяльність завдання, які формують у молодших школярів цінність здоров'я щодо здорового способу життя, формування у здобувачів початкової освіти культури здоров'язбереження.

Щодо змісту понять «здоров'язбереження», «культура здоров'язбереження» (друге запитання), то звертаємо увагу на те, що вчителі початкової школи здебільшого характеризують поняття «культура здоров'я» і «культура здоров'язбереження» як синонімічні категорії (23,3%), що посвідчує неприсутність цілісного уявлення щодо змісту означених феноменів. 21,5% продемонстрували обізнаність із окремими ознаками сутнісної характеристики досліджуваних феноменів, вважаючи поняття «здоров'язбереження» – «процесом, що сприяє зміцненню здоров'я дітей у закладах освіти, один із засобів підвищення ефективності освіти» або ж ототожнюючи термін «здоров'язбереження» із здоровим способом життя – як «активну діяльність людини, що спонукається мотивами, які визначають її спрямованість на збереження й зміцнення здоров'я». 48,0% не змогли дати чіткої відповіді («турбота про своє здоров'я», «відсутність шкідливих звичок» тощо), а судження типу «збереження і зміцнення здоров'я учнів», «реалізація здоров'язбережувальної діяльності», «сприяння зміцненню здоров'я дітей», що становить 7,2% демонструють поверхневе розуміння досліджуваних феноменів.

Узагальнені дані щодо характеру обізнаності респондентів із поняттями «здоров'язбереження», «культура здоров'язбереження» відображено на діаграмі 1.

Наступне запитання вчителям початкових класів було пов'язане з виявленням використання ними ігрових технологій в освітній діяльності у

площині здоров'язбереження («Чи використовуєте Ви ігрові технології в освітній здоров'язбережувальній діяльності?»).

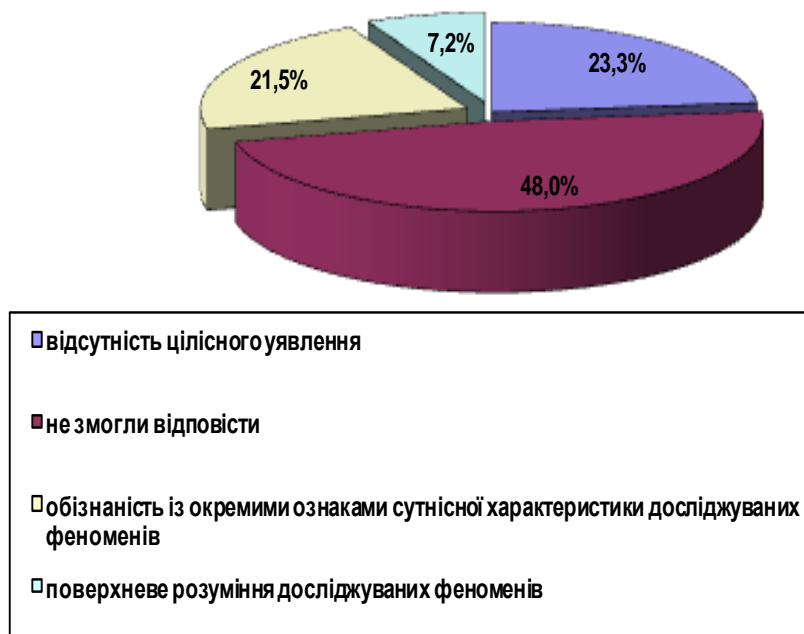


Рис. 2.1. Характер обізнаності респондентів із поняттями «здоров'язбереження», «культура здоров'язбереження»

Нами встановлено, що 80% вчителів початкових класів використовують таку діяльність на постійній основі, решту 20% відповіли, що рідко використовують ігрові технології у своїй праці. Водночас розраджує те, що не виявлено вчителів, які не використовують ігрових технологій.

Також нам цікаво було дізнатися, наскільки вчителі початкових класів усвідомлюють цінність ігор у здоров'язберігаючому вихованні молодших школярів («На Вашу думку, чи є корисними ігрові технології у формуванні здорового способу життя, культури здоров'язбереження молодших школярів?» За результатами анкетування нами виявлено, що 5 вчителів відповіли «так» (62, 5%), що переконує нас не тільки в усвідомленні вчителями корисності такої діяльності, а й у практичному її використанні для того, щоб сформувати в молодших школярів цінність власного здоров'я та способу свого життя, культури здоров'язбереження. Решта вчителів вважають, що ігрові технології є частково важливими у

формуванні здорового способу життя, культури здоров'язбереження молодших школярів – 37,5%.

Щодо п'ятого запитання анкети («Які проблеми постають у використанні ігрових технологій, що застосовуються для формування цінності здоров'я, культури здоров'язбереження у молодших школярів?»), серед запропонованих варіантів відповіді респонденти обирали ті, що, на їхню думку, є найбільш важливими. Перший варіант «потребують тривалої підготовки» обрало 3 вчителів – 37,5% опитаних; із другим варіантом – «якщо, відбувається перенасичення грою, то така діяльність, стає не цікавою» погодилося 2 вчителів – 25,0%. І останній варіант – «бракує досвіду в такому виді роботи» обрало, як і перший варіант 3 вчителів – 37,5% респондентів.

Наступне запитання передбачало з'ясування яким іграм віддають перевагу вчителі («Які ігри ви найчастіше використовуєте?»), через запропоновані варіантом відповідей. Перший варіант – «дидактичні ігри» обрало 4 вчителів – 50,0%, другому варіанту – «рухливі ігри» віддають перевагу – 2 вчителів – 25,0% і останній варіант – «ігри з загально розвивальними вправами» також брало 2 педагогів (25,0%). Тож можемо констатувати, що найбільш популярним вибором серед опитуваних учителів початкових класів є дидактичні ігри.

Для виявлення того, наскільки добре обізнані вчителі початкових класів із іграми здоров'язбережувального змісту («Скільки видів ігор, спрямованих на здоров'язбереження вам відомо?»). 50,0% опитуваних дали відповідь, що знають від 5 до 10 ігор, це 4 вчителів; 37,5% (3 вчителів) обрало варіант від 1 гри до 5 і тільки ж 1 учитель обрав варіант, що знає більше 10-ти таких ігор, це 12,5%.

Нам цікаво також було дізнатися, якою є думка вчителів початкових класів із такого питання: «Чи подобається молодшим школярам брати участь в іграх, спрямованих на зміцнення здоров'я?». Проведений аналіз отриманих відповідей посвідчив, що всі 100% учителів початкових класів



уважають, що молодшим школярам така діяльність подобається, попри те, що за результатами відповідей на попередні запитання, вчителі не так і часто вводять таку діяльність у свою освітню діяльність.

Останнє запитання передбачало побачити позицію вчителів початкових класів щодо результативності використання ігрових технологій у формуванні здорового способу життя, культури здоров'язбереження молодших школярів («Чи бачите Ви результат від використання ігрової технології, для вирішення проблеми формування здорового способу життя у молодших школярів?». Всі опитані вчителі обрали варіант відповіді, що засвідчує її результативність.

Проведений аналіз усіх одержаних відповідей респондентів показав, що вчителі вважають ігрові технології важливими у процесі навчання для формування здорового способу життя, культури здоров'язбереження молодших школярів, але потрібно посилити поінформованість щодо суті ігрових технологій здоров'язбережувальної спрямованості та більше практикувати їх уживання для якіснішої навчальної діяльності у площині здоров'язбереження.

Наступним етапом експериментально-дослідницької роботи було опитування молодших школярів із метою з'ясування рівня сформованості у них знань про здоровий спосіб життя, культури здоров'язбереження. Для було розроблено тестовий питальник у google форматі, що включав 10 тестів. У опитуванні взяло участь 20 молодших школярів 4-го класу Тойкутського ліцею Ковельської міської ради Волинської області.

Передусім, ми намагалися виявити розуміння молодшими школярами змісту понять «здоровий спосіб життя», «доров'язбереження». Серед запропонованих варіантів відповідей щодо здорового способу життя найбільша кількість опитаних (11 молодших школярів) вибрали – «відсутність шкідливих звичок (таких, як паління, вживання алкоголю, наркотиків)», що становить 55%. Другий варіант – «здоровий сон, уникнення стресів, шкідливих для організму» – обрало 6 респондентів

(30%). Двох опитаних зацікавив варіант «займатися спортом» – 10%. І один молодший школяр обрав варіант «повноцінно та правильно харчуватися», що становить 5%.

Щодо поняття «здоров'язбереження», вибір варіантів відповідей був представлений так:

- «належний рівень знань, умінь, навичок щодо формування, збереження та зміцнення власного здоров'я» – 9 опитаних ( 45 %);
- «дотримуватися здорового способу життя, високий рівень культури поведінки» - 7 опитаних ( 35 %);
- «не шкодити власному здоров'ю» - 4 опитаних (20 %).

Наступне питання «Чи можеш ти віднести себе до категорії дітей, що ведуть здоровий спосіб життя?» виявилось непротим для дітей, однак після роздумів молодші школярі визначилися із вибором варіантів. Половина з опитуваних обрали варіант «так» – 10 молодших школярів (50%). Далі думки поділилися так: 30% (6 опитаних) вважають, що «частково» ведуть здоровий спосіб життя (однак не пояснили чому). 2 дитини відповіли «ні» – 10%, така ж кількість дітей, обрала варіант «не розумію, що це таке» – 10%. Така картина дозволяє узагальнити, що є потреба докладніше і більше розповідати молодшим школярам про здоровий спосіб життя. важливість збереження і зміцнення власного здоров'я, оскільки не всі діти, взагалі розуміють сутність і важливість цієї проблеми.

Третє запитання передбачало з'ясування ставлення молодших школярів до здорового способу життя, здоров'язбереження («Як ви ставитися до здорового способу життя? Чи вважаєте для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя, здоров'язбереження?». Більша кількість (14 опитаних) обрала варіант – «так, потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя» – 70%. 30% (6 респондентів) обрали варіант – «ця проблема мене поки що не хвилює».

Приємно, що такий варіант, як «ні, можна добре прожити і без цього», не обрав жодний молодший школяр.

Четверте запитання, за нашим задумом, мало допомогти нам дізнатися, що роблять діти, щоб зберегти здоров'я. Трохи подивовані тим, що найбільшу кількість відповідей набрав варіант «гуляю з друзями у дворі» – 9 молодших школярів (45%). Трішки менше опитаних (8 дітей) обрало варіант «займатися спортом, відвідувати спортивні секції» (40%). Така ж кількість молодших школярів (8 дітей) надала перевагу варіанту «дотримуюся режиму дня» – (40%). Варіант «іноді відмовляюся від шкідливих звичок» обрало 4 дитини (20%). 2 молодших школяра (10%) зазначили «не роблю нічого, у мене і так все нормально». І по 5% відповідно розподілилися два варіанти: «проводжу тривалий час за комп'ютером», «дотримуюся поведінки більшості моїх однокласників, зливаюся із загальною думкою», що викликає тривогу.

Нам цікаво також було дізнатися, в якому середовищі живе дитина, тому наступне питання було сформульоване так: «Як у вашій родині ставляться до здорового способу життя, здоров'язбереження?». Отримані відповіді розподілилися так: 50% – 10 четвертокласників обрали варіант «скоріше позитивно, ніж негативно», 30% – 6 учнів обрали «байдуже» і останній варіант «негативно» назвали 20% – 4 молодших школяра.

Шосте запитання («Чому, на вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю?») спонукало молодших школярів до роздумів, оскільки треба було обрати один із п'яти варіантів відповідей. Найбільшу перевагу набрав варіант «не знають про шкідливість поганих звичок», який обрало 35% – 7 дітей. Трішки менше обрало «щоб бути сучасним» – 30% – 6 молодших школярів. 15% – 3 дитини вказало «через особисті проблеми». І однаковий розподіл мали такі варіанти: «під впливом друзів, знайомих», «через байдужість до власного життя» – відповідно 10% (по 2 опитаних).

Для нас важливим також було дізнатися, звідки молодші школярі отримують інформацію про здоровий спосіб життя, здоров'язбереження

(«Інформація з яких джерел надає вам найповніше уявлення про введення здорового способу життя, збереження і зміцнення власного здоров'я?»). А відтак, запропоновані варіанти відповідей, ранжовані так:

- «отримана на уроках» – 35% (7 молодших школярів);
- «отримана із засобів масової інформації» – 25% (5 молодших школярів);
- «спілкування та поради батьків» – 20% (4 молодших школярів);
- «отримана на спеціальних виховних заходах, з використанням ігрових технологій» – 15% (3 молодших школяра);
- «отримана від однокласників, товаришів» – 5% (1 молодший школяр).

За результатами констатувального експерименту ми умовно поділили досліджуваних на три групи за рівнем сформованості культури здоров'язбереження: високий, середній, низький.

До *високого рівня* сформованості культури здоров'язбереження засобами гейміфікації віднесено молодших школярів (ЕГ – 17,4%; КГ – 17,3%), що мають абсолютні уявлення про здоровий спосіб життя як активну діяльність, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я, усвідомлюють цінність здоров'я для людини; вони характеризуються сформованою емоційною настановою на збереження здоров'я та здоровий спосіб життя засобами ігрових технологій здоров'язбережувальної спрямованості, підкріпленою позитивними соціальними емоціями, дотримуються правил культурної та здоров'язберігаючої поведінки, прагнуть бути здоровими, вірять у власні сили.

*Середній рівень* зафіксовано у 30,4% молодших школярів ЕГ і 30,1% у КГ, що проявляють конкретне розуміння здорового способу життя, не мають певної думки стосовно цінності здоров'я, демонструють не повні уявлення про значення культурно-гігієнічних заходів, харчування, загартовування; при нагадуванні дотримуються правил дбайливого ставлення до організму, за можливості намагаються уникнути виконання

оздоровчих процедур, не мотивують їхню доцільність, не можуть пов'язати стан здоров'я людини зі способом життя, ігровими технологіями здоров'язбережувальної спрямованості.

Групу молодших школярів *низького рівня* сформованості здорового способу життя, культури здоров'язбереження склали 52,2% здобувачів ЕГ та 52,6% у КГ, які виявляють ситуативну обізнаність про здоровий спосіб життя, у них відсутня емоційна настанова щодо здорового способу життя; вони не вважають здоров'я цінністю; уникають оздоровчих процедур, які виконують лише при нагадуванні та під контролем дорослих, невпевнені в правильності своєї поведінки, виявляють байдужість до ігрових технологій (гейміфікації).

Результати констатувального експерименту щодо вихідних рівнів сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Вихідні рівні сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи (констатувальний експеримент)**

Групи	Рівні					
	<i>Низький</i>		<i>Середній</i>		<i>Високий</i>	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
ЕГ (8)	4	52,2	3	30,4	1	17,4
КГ (12)	6	52,6	4	30,1	2	17,3

Як бачимо з таблиці 2.1, домінує низький рівень сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи. Отже, проведений аналіз відповідей молодших школярів дозволив констатувати, що проблема здорового способу життя, формування у молодших школярів культури

здоров'язбереження є дуже актуальною на сьогодні, хоч і в початковій школі подається інформація, та швидше за все її недостатньо, оскільки не всі молодші школярі, усвідомлюють важливість збереження здоров'я, ролі соціуму, найближчого оточення в цьому процесі, позаяк не у всіх опитаних їхнє оточення веде здоровий спосіб життя, дбає про збереження власного здоров'я. Дітям бракує знань щодо ігрофікації (ігрових технологій) та їх ролі у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти.

Це спонукає нас до розроблення методики формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи

## **2.2. Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи**

Вирішення поставлених в кваліфікаційній роботі завдань потребувало розробки методики формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи, яка мала на меті:

### ***систематизувати знання дітей про:***

- *фізичну сферу здоров'я* (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо);
- *психічну сферу здоров'я* (почуття та емоції, керівництво ними);
- *соціальну сферу здоров'я* (залежність стану здоров'я від умов життя; правила поведінки в суспільстві; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо);

### ***сформувати вміння (навички):***

- у фізичній сфері здоров'я: самостійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватися у показниках свого фізичного стану, використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності;
- у сфері психічного здоров'я: зосереджуватися на приємних спогадах, використовувати їх для покращання настрою, контролювати негативні емоції;
- у соціальній сфері здоров'я: оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки, безконфліктно спілкуватися, піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових;

***розвинути настанови до:***

- самостійного виконання оздоровчих процедур;
- прояву позитивних емоцій у процесі здоров'ятворчої діяльності;
- дотримання здорового способу життя.

Авторська методика базується на педагогічних положеннях, трансформованих із методичних напрацювань учених (О. Кольцова, К. Кострікова) й охоплює:

1. Складання комплексів вправ із метою всебічного гармонійного впливу на організм молодшого школяра (за принципом «Не нашкодь!»), її фізичних якостей із урахуванням індивідуальних і вікових особливостей дітей.

2. Вплив на мотивацію молодших школярів за допомогою ігор для вияву їхнього потенціалу та творчих здібностей, формування мотивації щодо самовдосконалення у площині здоров'язбереження.

При складанні комплексів фізичних вправ для занять з молодшими школярами ми дотримувалися таких принципів:

- *свідомості та активності*, який сприяє створенню чіткої уяви про значення фізичних вправ у житті людини, що приводить до усвідомленого ставлення до збереження здоров'я, зокрема під час занять фізичною культурою;

- *наочності*, який ураховував вікові особливості молодших

школярів, їхню схильність до образного мислення;

- *доступності*, який забезпечував підбір вправ відповідно до стану здоров'я та фізичних можливостей молодших школярів, що сприяло оздоровчому ефекту від їх використання;

- *оздоровчої спрямованості* – реалізовувався завдяки використанню вправ для профілактики порушень постави, плоскостопості, гармонійного фізичного розвитку та інше;

- *індивідуалізації* – втілювався через індивідуальний підхід, диференціацію фізичних навантажень та завдань відповідно до наявного рівня фізичної підготовленості молодших школярів;

- *систематичності* – забезпечувався через постійне щоденне виконання певних фізичних вправ та інших видів рухової активності, поступове збільшення обсягів навантаження;

- *міцності* – формування стійких знань, вмінь та навичок, використання їх у житті, систематичне повторення раніше вивченого теоретичного та практичного матеріалу [шиян].

У процесі розроблення методики формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації ми дотримувалися таких правил:

- забезпечення належного виховного простору, що сприяє створенню позитивного емоційного стану, мотивації молодших школярів;

- використання гейміфікації з метою підвищення інтересу молодших школярів до занять фізичними вправами;

- виконання вправ в певній послідовності;

- зміст комплексу складався не більше ніж з 10 вправ;

- періодична зміна ігрових комплексів (кожні 4 тижні).

При цьому ми додержувалися також одного із сучасних підходів, зумовлених концепцією Нової української школи, базованого на



використанні тематичних сюжетів у створенні комплексів вправ чи завдань.

Для забезпечення належного виховного простору, що сприяє створенню позитивного емоційного стану, мотивації молодших школярів у контексті дослідження була розроблена й апробована мотиваційна ігрова технологія «Дерево здоров'я».

На початку формувального етапу нашого дослідження на виховній годині було проведено розповідь про основи здорового способу життя, його складові, здоров'язбереження, важливість рухової активності у житті кожної людини. За основу розповіді було взято дерево як символ здоров'я людини. Кожень учень мав намалювати стовбур з гілками свого дерева. Потім молодші школярі отримали певні завдання у вигляді виконання ранкової гімнастики вдома та на уроках фізичної культури (результати допомагали фіксувати батьки і вчителі) та організації рухливих перерв чи фізкультурних пауз у групах подовженого дня. Фіксація відбувалась у певних листках-анкетах, які були оформлені в робочих зошитах молодших школярів. За кожні 60 хвилин рухової активності дитина отримувала «листочок», який вона могла наліпити на своє дерево. За особливі досягнення молодші школярі мали можливість отримати додаткові атрибути у вигляді квіти, фруктів, пташок та інше. За допомогою цих наліпок кожний школяр міг оформити власне дерево здоров'я.

Для виконання ранкової гімнастики на уроках фізичної культури ми використовували гру-рулетку, коли молодший школяр за допомогою спінера чи олівця визначав саме той комплекс вправ, який він буде виконувати. Додатково в розроблені комплекси ми внесли елементи казок й надали їм тематичного спрямування. Зазначимо, що вправи відповідали вимогам програми з фізичної культури для молодших школярів.

Нами було використано такі теми комплексів як ігор-мандрівок:

«Подорож у країну здоров'я», «Прогулянка рідним містом», «Пригоди у джунглях», які мали позитивний оздоровчий вплив на здоров'я. Головним завданням – є підвищити мотивацію до здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, оскільки оздоровчий процес відбувався в казковій формі, головне звернути увагу молодших школярів, на ті частинки й елементи, які у звичному житті не беруться до уваги, розвиваючм кмітливість, увагу, фізичну витривалість, рухову активність молодших школярів.

Відмітку щодо виконання усіх комплексів молодші школярі заносили у свої трекери з фіксацією рухової активності. Тематичне спрямування ми включали з метою формування теоретичних знань школярів у площині здоров'язбереження й розвитку їх пізнавальної активності. Додаткова інформація з напряму комплексів дозволяла ознайомити молодших школярів із новими фактами щодо здорового способу життя, правил поведінки та особливостей довкілля.

Зазначимо, щов усіх комплесах вправи супроводжувались певними сюжетно-рольовими діями та образами. За виконання певного комплексу молодші школярі отримували листя для свого «дерева здоров'я».

Під час організації занять із різними видами рухової активності впродовж навчального дня (на перервах, фізкультурна пауза у групах подовженого дня тощо) за допомогою гейміфікації ми адаптували фізичні вправи в ігри: спортивний спінер, спортивний кубік, хрестики-нуліки, спортивна дженга. Приклади означених ігор наведені в додатках.

До прикладу, принцип гри в спортивний спінер полягав у тому, що під час гри молодші школярі крутили спінер й виконували вправи, які випадали. Принцип гри з кубіком був аналогічним. На кожному боці кубіка була означена певна вправа, яка випадала для виконання. Під час гри у хрестики-нуліки, гравець мав виконати вправу, яка була

позначена на полі, що він закриває. Грати можна як один на один, так й командами.

У процесі гри в спортивну дженгу на кожному блоці були написані цифри, які відповідали сумі необхідної кількості повторень. У коробку молодшими школярами вкладалися фанти з назвами різних вправ. Учасники по черзі витягували фант із вправою з коробки та блок дженги, щоб визначити необхідну кількість повторень. Програвав той, хто не міг виконати вправу або в кого падала піраміда дженги.

Позитивний ефект мали також ігри, створені фахівцями Всеукраїнського громадського центру «Волонтер», за підтримки Дитячого фонду ООН – ЮНІСЕФ та поширені у соціальних інституціях: «Володар кілець», «Крок за кроком», "Пригоди у країні Здоровляндії, що мають глибокий здоров'язберігаючий потенціал.

Після проведення формувального експерименту було проведено повторну діагностику. Динаміку рівнів сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Динаміка рівнів сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи (за результатами формувального експерименту)**

Групи	Рівні								
	Низький, %			Середній, %			Високий, %		
	К Е	ФЕ	динаміка	К Е	ФЕ	динаміка	К Е	ФЕ	динаміка
ЕГ (8)	52,2	13,1	- 39,1	30,4	34,3	+ 3,9	17,4	52,6	+ 35,2
КГ (12)	52,6	51,8	- 0,9	30,1	30,5	+0,4	17,3	17,8	+0,5

Отже, як засвідчують результати, подані в таблиці 2.2, після формувального експерименту відбулися суттєві зміни у рівнях

сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи, а саме: в ЕГ – *високий рівень* сформованості культури здоров'язбереження посвідчено у 52,6% молодших школярів (динаміка +35,2%);  
–*середній рівень* сформованості культури здоров'язбереження виявлено у 34,3% (динаміка +3,9%);  
–*низький рівень* зафіксовано у 13,1% (динаміка – 39,1%).

У КГ результати виявилися такими:

–*високий рівень* сформованості культури здоров'язбереження посвідчено у 17,8% молодших школярів (динаміка +0,5%);  
–*середній рівень* сформованості культури здоров'язбереження виявлено у 30,5% (динаміка +0,4%);  
–*низький рівень* зафіксовано у 51,8% (динаміка – 0,9%).

Таким чином, отримані дані засвідчують результативність розробленої методики формування культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи. Отже, мети дослідження досягнуто, завдання дослідження – зrealізовано.

## ВИСНОВКИ

Результати дослідження дали підстави сформулювати такі висновки:

1. Схарактеризовано феномен «культура здоров'язбереження» як наукову проблему; уточнено зміст ключових понять дослідження «здоровий спосіб життя», «здоров'язбереження», «культура здоров'я». На основі узагальнення наукових джерел встановлено, що в сучасних умовах життєдіяльності соціуму виняткового значення набувають цінності життя, здоров'я, формування культури здоров'язбереження особистості. Гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки, виховання культури здоров'язбереження загалом.

Виявлено, що культура здоров'я є складовою загальної культури особистості й забезпечує їй належний рівень знань, умінь, навичок щодо формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я й характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно навколишнього середовища та здоров'я оточуючих людей. Сутність поняття «культура здоров'я» полягає в тому, що здоровий спосіб життя, як основний його стрижень – це науково обґрунтований, культурний, найбільш раціональний і оптимальний у конкретних умовах, усвідомлений особистістю як життєва необхідність, спосіб життя. При цьому «зв'язуючим елементом» у тріаді «здоров'я-культура здоров'я-здоровий спосіб життя» є ціннісне ставлення до здоров'я. Поняття «здоров'язбереження» характеризується як процес, що сприяє зміцненню здоров'я дітей у закладах освіти, один із засобів підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; процес, орієнтований на саморегуляцію особистості та надбання сенсу здорового способу життя; процес навчання й виховання, що прямо чи опосередковано не шкодить здоров'ю дітей, створює безпечні й комфортні умови, забезпечує освітню траєкторію дитини із запобіганням стресів та перевантаження. Під культурою здоров'язбереження в освітньому процесі розуміється комплекс дій та

заходів учасників взаємодії з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, реалізація якого відбувається у здоров'язбережувальній діяльності.

2. Розкрито особливості гейміфікації як інноваційної освітньої технології, валеологічний потенціал засобів гейміфікації у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти. У загальному значенні під гейміфікацією слід розуміти використання елементів гри та ігрових технік у неігровому контексті для залучення безпосередніх користувачів до розв'язання проблем у різних галузях. Тобто, гейміфікація освіти охоплює два провідних напрями:

- *застосування ігрових технік* (ігрових моделей, ігрового матеріалу, ігрових правил, тобто *елементів гри*), коли здобувачі засвоюють матеріал за допомогою уроків, лекцій або підручників;

- *освітні ігри*, які занурюють їх у вигаданий ігровий світ, де навчальний матеріал сприймається на основі гри.

У площині дослідження «гейміфікація» характеризується як інноваційна освітня технологія, що базується на застосуванні ігрового мотиваційно-здоров'язберігаючого контексту, ігрових технік, ігрових механік та ігрових елементів у неігрових ситуаціях для формування культури здоров'язбереження здобувачів в освітньому процесі початкової школи.

У контексті дослідження вартують уваги такі провідні принципи валеологічної освіти:

- молодші школярі мають отримати знання стосовно мети і завдань валеологічного навчання;

- педагог повинен розвивати навички щодо виховання в учнів основ здорового способу життя;

- учні мають оволодіти навичками здоров'язбереження крізь призму знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Валеологічний підхід у освітній діяльності, на нашу думку, сприятиме засвоєнню молодшими школярами певних санітарних, гігієнічних знань, умінь та навичок, спрямованих на здоров'язбереження в початковій школі.

Засоби гейміфікації (ігрові технології), які використовуються в освітньому процесі початкової школи, сприяють залученню людських інстинктів: прагнення до досягнень, визнання, конкуренції, самовираження та самореалізації тощо, що сприяє досягненню результатів у вирішенні завдань валеологізації освітнього процесу, зокрема, у площині здоров'язбереження.

3. Виявлено стан сформованості культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації на констатувальному етапі педагогічного експерименту. Констатувальний експеримент проводився на базі початкової школи Тойкутського ліцею Ковельської міської ради Волинської області. Було опитано 8 вчителів та 20 молодших школярів. Завдання констатувального експерименту:

- проаналізувати валеологічну обізнаність та рівень підтримки здорового способу життя, культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації (ігрових технологій);
- дослідити поінформованість учителів початкових класів щодо сутнісної характеристики досліджуваного процесу.

Проведений аналіз одержаних відповідей респондентів показав, що вчителі вважають ігрові технології важливими у процесі навчання для формування здорового способу життя, культури здоров'язбереження молодших школярів, але потрібно посилити поінформованість щодо суті ігрових технологій здоров'язбережувальної спрямованості та більше практикувати їх уживання для якіснішої навчальної діяльності у площині здоров'язбереження.

За результатами констатувального експерименту умовно поділили досліджуваних на три групи за рівнем сформованості культури здоров'язбереження: високий, середній, низький. До *високого рівня*

сформованості культури здоров'язбереження засобами гейміфікації віднесено молодших школярів (ЕГ – 17,4%; КГ – 17,3%), середній рівень зафіксовано у 30,4% молодших школярів ЕГ і 30,1% у КГ, групу молодших школярів низького рівня сформованості здорового способу життя, культури здоров'язбереження склали 52,2% здобувачів ЕГ та 52,6% у КГ.

Результати констатувального експерименту щодо вихідних рівнів сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи засвідчили домінування низького рівня сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи. Отже, проведений аналіз відповідей молодших школярів дозволив констатувати, що проблема здорового способу життя, формування у молодших школярів культури здоров'язбереження є дуже актуальною на сьогодні, хоч і в початковій школі подається інформація, та швидше за все її недостатньо, оскільки не всі молодші школярі, усвідомлюють важливість збереження здоров'я, ролі соціуму, найближчого оточення в цьому процесі, позаяк не у всіх опитаних їхнє оточення веде здоровий спосіб життя, дбає про збереження власного здоров'я. Дітям бракує знань щодо ігрофікації (ігрових технологій) та їх ролі у формуванні культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти. Це спонукало нас до розроблення методики формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи

4. Теоретично обгрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики формування культури здоров'язбереження здобувачів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи, яка мала на меті систематизувати знання молодших школярів (про сфери здоров'я), сформувати вміння (навички), розвинути настанови (до самостійного виконання оздоровчих процедур; прояву позитивних емоцій у процесі здоров'ятворчої діяльності; дотримання здорового способу життя.

Авторська методики базується на педагогічних положеннях,



трансформованих із методичних напружень учених (О. Кольцова, К. Кострікова) й охоплює:

1. Складання комплексів вправ із метою всебічного гармонійного впливу на організм молодшого школяра (за принципом «Не нашкодь!»), її фізичних якостей із урахуванням індивідуальних і вікових особливостей дітей.

2. Вплив на мотивацію молодших школярів за допомогою ігор для вияву їхнього потенціалу та творчих здібностей, формування мотивації щодо самовдосконалення у площині здоров'язбереження.

У процесі розроблення методики формування культури здоров'язбереження здобувачів початкової освіти засобами гейміфікації ми дотримувалися таких правил:

- забезпечення належного виховного простору, що сприяє створенню позитивного емоційного стану, мотивації молодших школярів;
- використання гейміфікації з метою підвищення інтересу молодших школярів до занять фізичними вправами;
- виконання вправ в певній послідовності;
- зміст комплексу складався не більше ніж з 10 вправ;
- періодична зміна ігрових комплексів (кожні 4 тижні).

Після формувального експерименту відбулися суттєві зміни у рівнях сформованості культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи, а саме: в ЕГ

- – *високий рівень* сформованості культури здоров'язбереження посвідчено у 52,6% молодших школярів (динаміка +35,2%);
- – *середній рівень* сформованості культури здоров'язбереження виявлено у 34,3% (динаміка +3,9%);
- – *низький рівень* зафіксовано у 13,1% (динаміка – 39,1%).

Таким чином, отримані дані засвідчують результативність розробленої методики формування культури здоров'язбереження молодших школярів засобами гейміфікації в освітньому процесі початкової школи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білощицький, А.О. Формування концепцій побудови інфраструктури GameHub в українських університетах. Управління розвитком складних систем. 2016. № 26. С. 163 – 170.
2. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Харків: Рожко С. Г. 2017.
3. Бугайчук К. Л. Гейміфікація у навчанні: сутність, переваги, недоліки [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1319/Геймі\\_фікація\\_Бугайчук\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1319/Геймі_фікація_Бугайчук_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Вакуленко О. Формування здорового способу життя / О.Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко, О. Яременко. К., 2000. 167 с.
5. Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я : підручник. Луцьк : Волин. обл. друк., 2010. 236 с.
6. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О.В. Васічкина, В.О. Смоляр. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. №11. С. 221-225.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2002. 1440с.
8. Височан Л. М., Бохонько Є. О., Гончарова І. П. Гейміфікація як ефективний інструмент навчання для майбутніх педагогів. Інноваційна педагогіка. 2023. Вип. 58. Т. 1. С. 52–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/58.1.9>
9. Гейміфікація. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гейміфікація>

10. Гейміфікація як засіб підвищення мотивації учнів до навчання  
URL: <https://www.classtime.com/blog/heimifikatsiya-zasib-pidvyshchennya-motyvatsiy/>.
11. Гончаренко М. С. Валеопедагогічний словник / М. С. Гончаренко, С. Є. Лупаренко. Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. 121 с.
12. Горащук В. Соціально-педагогічний статус валеологічної науки. Рідна школа. № 1. 2008. С. 70-74.
13. Гра по-новому, навчання по-іншому: як навчання на основі ігор розвиває навички 21-го століття. Режим доступу: <https://dnz27.edu.vn.ua/uploads/tiger1651064514>.
14. Державний стандарт початкової освіти: затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 02.02.2018 № 87. URL: <http://surl.li/cvnnd>
15. Дзятківська Г. Ігрові технології навчання в початковій школі: особливості використання / Г. Дзятківська // Магістерський науковий вісник. – 2015. – № 23. – С. 141–144.
16. Дядікова О. Гра як інструмент: що таке гейміфікація? URL: <https://mistosite.org.ua/uk/articles/hra-ia-k-instrument-shcho-take-heimifikatsiia> (дата звернення: 20.11.2023).
17. Енциклопедія освіти [гол.ред. В.Г.Кремень]. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
18. Єфімова В. М. Здоров'язберезувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. № 1 (33). 2011. С. 131–134.
19. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд.. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія виховання»;

Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка . Кіровоград , 2003. 20 с.

20. Закон України «Про вищу освіту» №1556-VII від 01.07.2014 р. // Відомості Верховної Ради України. 2014. № 37 – 38.

21. Захарова О., Грузд А. Підвищення якості послуг вищої освіти за допомогою гейміфікації. Наукові праці національного технічного університету. Економічні науки. 2017. Вип. 32. С. 113–122.

22. Качан О. А. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура: збірник методичних матеріалів / Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О. (за заг. ред. Качана О. А.). – Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. – 62 с.

23. Коваленко, О.О., Паламарчук, С. А., 2023. Моделі гейміфікації в системах управління навчанням: монографія. Вінниця: ВНТУ, 85 с.

24. Кольцова О.С. Педагогічні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Педагогічні науки: зб. наук. праць. Херсон: ХДУ, 2014. Вип. 66. С. 175-179

25. Коневщинська О. Е. Зарубіжний досвід використання «minecraft: education edition» у проектній діяльності. Information Technologies in Education». 2017. № 3 (32). С. 86 – 97.

26. Кравець Н. С. Етапи створення гейміфікованої системи для використання в навчальному процесі ВНЗ . Вісник ХДАК». 2017. Вип. 50. С. 198 – 206.

27. Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С. Валеологія: навчальний посібник. 2006. 194 с.

28. Лященко Т. О. Гейміфікація як одна з інноваційних форм навчального процесу / Т. О. Лященко, М. В. Гришуніна, В. Р. Пічкур. Управління розвитком складних систем : зб. наук. праць / Київ. нац. ун-т буд-ва і архітектури ; гол. ред. Лізунов П. П. Київ : КНУБА, 2018. № 35. С. 113-123. Режим доступу <https://repository.knuba.edu.ua/items/a62ca5fe-031b-4dce-945c-250c59134576>

29. Макаревич О. Гейміфікація як невід’ємний чинник підвищення ефективності елементів дистанційного навчання : наукова стаття. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 275–278.
30. Мехед, К. М., 2020. Гейміфікація навчання як інноваційний засіб реалізації компетентнісного підходу у закладах вищої освіти. *Вісник Національного університету «Мернігівський колегіум» імені Т. Ф. Шевченка*, вип. 7 (163) / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, с. 19-22. (Серія: Педагогічні науки)
31. Михайлова, Л. М., Семенишина, І. В., Краснощок, І. П., Ступеньков, С. О., 2023. Гейміфікація як інноваційний кейс професійної підготовки педагогічних працівників ЗВО в умовах дистанційного навчання [Текст]. *Академічні візії: науковий журнал*. Розділ: Освіта/Педагогіка, вип. 18.
32. Наука України – погляд молодих вчених крізь призму сучасності: тези доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції / [редактори-упорядники І. Герасименко, О. Паламарчук]. Черкаси: ФОП Нечитайло О.Ф., 2017. 144 с.
33. Оржеховська В. М. Духовність і здоров’я. К.: Духовність і здоров’я, 2004. 168 с.
34. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
35. Петренко С. В. Gamification як інноваційна освітня технологія [online]. *Інноватика у вихованні*, вип. 7(2), 2018, с. 177-185. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv\\_2018\\_7%282%29\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2018_7%282%29_22).
36. Переяславська С. О., Смагіна О. О. Гейміфікація як сучасний напрям вітчизняної освіти. *New Pedagogical Approaches in STEAM Education: Electronic Scientific Professional Journal – Open Educational E-Environment of Modern University II, special edition*. 2019. Pp. 250–260. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6423>

37. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Жито-мир: ЖДПУ, 2002. С. 189–191.
38. Словник іншомовних слів / [укл. Л. О. Пустовіт та ін.]. К.: Довіра. 2000. 1118 с.
39. Ткаченко О. Гейміфікація освіти: формальний і неформальний простір [online]. *Актуальні питання гуманітарних наук*, вип. 2015. №11, с. 303-309. с. 307. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd\\_2015\\_11\\_45](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2015_11_45).
40. Толочко С. Інноваційні технології формування компетентності здобувачів освіти: від гейміфікації до проєктної діяльності. *Вісник науки та освіти*, № 4 (10), 2023, с. 710-725
41. Топ 10 прикладів гейміфікації (перетворення у гру) в освіті, які змінять наше майбутнє [Електронний ресурс]ю. Режим доступу: <http://osvitanova.com.ua/posts/1143-top-10-prykladiv-heimifikatsii-peretvorennia-u-hru-v-osviti-iaki-zminiat-nashe-maibutnie>
42. Формування валеологічного світогляду людини засобами фізичної культури і спорту. Автори: Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська. Монографія. ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”. Слов'янськ, 2022. 315 с.
43. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000 207 с.
44. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищ. кваліфікації / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін. Київ : Укр. Інститутсоціальних досліджень, 2000. 232 с
45. Цибульська О.В. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до виховання у молодших школярів культури здоров'язбереження: дис. ...канд. пед. наук. Хмельницький. 2021.

46. Шість кроків до гейміфікації навчання (із прикладами). URL: <https://ain.ua/2017/12/06/6-krokov-do-gejmifikaci%D1%97-navchannya> (дата звернення: 22.11.2023).
47. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.
48. Що таке гейміфікація? [online]. Режим доступу: <http://delo.ua/lifestyle/chto-takoe-gejmifikacija-i-kak-ona-pomogaetrasshevelit-sotrudni-202074>
49. Як ігри змінюють освіту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://blog.ed-era.com/igry/>
50. Язловецький В. С., Маркова О. В., Язловецька О. В. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кіровоград : ПП «Ексклюзив-Систем», 2014. 204 с.
51. Яременко О.О., Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О.О. Яременко, О.В. Вакуленко. Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2004. С.64.
52. Gamification – или как сделать интересным скучные вещи – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://ukraine.net/gamification-ili-kak-sdelat-interesnym-skuchnye-veshhi/#.WzVUsdIzZPY>
53. MacGonigal. J. Gaming can make a better world [online]. Retrieved from: [https://www.ted.com/talks/jane\\_mcgonigal\\_gaming\\_can\\_make\\_a\\_better\\_world](https://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_gaming_can_make_a_better_world).
54. Salen K., Zimmerman E. Rules of Play: Game Design Fundamentals. Cambridge : MIT Press, 2003. 688 p. Karabin O. Gameification in the educational process as a development



**План – конспект**  
**виховної години для 1 класу на тему:**  
**«Я – за здоровий спосіб життя»**

**Мета:**

- формування в учнів стійких мотивів і потреб до занять фізичною культурою і спортом;
- розвивати вміння творчо використовувати засоби фізичної культури для організації активного відпочинку;
- виховувати звичку діяти згуртовано, дружно, спритно.

**Хід заняття***I. Організаційна частина*

Привітання

*II. Основна частина*

## 1.Актуалізація опорних знань.

Вчитель. Що отримують діти в дар від батьків? (життя)

 побудова асоціативного куща ( слайд 2)

- Яким би ви хотіли, щоб було ваше життя? (щасливим, мирним....)

 продовж речення (інтеракт. вправа) (слайд 3)

Я вважаю, що моє життя буде щасливим, якщо я матиму.....(гроші, будинок, їжу, здоров'я, друзів, тата і маму, багатство...)

 гра «так», «ні»

- Подивіться уважно на слайд. Що на ньому зображено? (сундучок з грошима, молоденький паросток в руках) (слайд 4)

- А зараз давайте ваші відповіді поділимо на дві групи. В одну групу слова,

які означають те, що можна купити за гроші. В іншу – те, чого за гроші не

купиш.(на слайді по черзі з'являються слова, а діти говорять: так або ні)(слайд 5)

- За гроші не купиш ні друзів, ні батьків, ні здоров'я

побудова речення (слайд 6)

- Яке речення можна скласти зі словом здоров'я та малюнком? (Наше здоров'я в наших руках)

Висновок: Здоров'я – головне багатство, його за гроші не купиш, його потрібно берегти з дитинства. (слайд 7)

## 2. Повідомлення теми заняття

- Нашу виховну годину ми проведемо під гаслом : « Я – за здоровий спосіб

життя» (слайд 8)

## 3. Розкриття теми

бесіда про здоровий спосіб життя (слайд 9)

- А як ви розумієте цей вислів «Здоровий спосіб життя»

формулювання правил ( слайд 10)

- Давайте разом сформулюємо правила здорового способу життя:

заборонні ( ні алкоголю, наркотикам, цигаркам, довгому перебуванню біля телевізорів та комп'ютерів)

да ( раціональному харчуванню, активному відпочинку

зустріч з чемпіонкою Європи з боксу серед юніорів Катериною Роговою

розповідь (слайд 11)

- Я хочу вам відкрити один секрет. У місті Прилуки в спортивній сім'ї народилася Катя. Пізніше вона стала ученицею 5 школи-гімназії. З дитинства дівчинка захоплювалася силовими єдиноборствами: кікбоксингом, рукопашним боєм, дзюдо, боксом.

- А як ви гадаєте бокс – це жіноча справа?

- У свої 16 років вона стала чемпіонкою Європи з боксу серед юніорів 24 серпня 2015

12 лютого 2017 — чемпіонка України з боксу (Ковель)

3-7 серпня 2017 — на чемпіонаті Європи з боксу серед молоді та

юніорок у Болгарії виборола бронзову нагороду  
19 вересня 2017 — завоювала бронзу на 31-му міжнародному  
турнірі з боксу Ахмеда Комерта у Туреччині.

□ виступ Катерини Рогової (слайд 12)

- І сьогодні вона у нас в гостях, зустрічайте оплесками юну  
чемпіонку

□ Запитання-відповідь

### III Підсумок

- Як ви гадаєте, що допомогло Роговій Катерині стати  
чемпіонкою?

- А що могло завадити досягти своєї мети?

***Завжди пам'ятайте:*** (слайд 13)

- Шкідливі звички, мов би тінь,

Все ходять за тобою,

І так чекають на ту мить,

Щоб потягнуть з собою.

Наркотики і цигарки, спиртне –

Це просто страх,

Як подружитися із ними –

Здоров'ю буде крах!

Висновок: Ми за здоровий спосіб життя!!!

## Приклади ігор

