



Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Педагогічного факультет  
Кафедра початкової освіти та інноваційної педагогіка



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

«ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ НУШ»

ОПП Початкова освіта

Рік навчання **2025-2026**, семестр **3**

Форма навчання (денна, заочна)

Галузь знань  
А «Освіта»  
Спеціальність  
А3 «Початкова освіта»  
Другий (магістерський)  
рівень вищої освіти

**Кафедра  
та викладач**

Кафедра початкової освіти та інноваційної педагогіки

Викладач: **СЕБАЛО ЛЮДМИЛА ІГОРІВНА** – канд. пед. наук, доцент

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : <https://scholar.google.com.ua/citations?user=cX2FkdcAAAAJ&hl=ru>

E-mail: [l.i.sebalo@npu.edu.ua](mailto:l.i.sebalo@npu.edu.ua)

Лінк на курс в MOODLE: <https://moodle.udu.edu.ua/course/view.php?id=8864>

**I. Основна  
мета/цілі навчання**

**Мета** дисципліни полягає у ознайомленні майбутніх учителів із здоров'язбережувальними технологіями та підготовці до їх впровадження у освітньому процесі початкової школи згідно Концепції «Нова українська школа» та Державного стандарту загальної початкової освіти; сформувати професійні вміння та навички здійснення здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі; формування умінь у створенні участі у створенні психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища в початковій школі; умінь формувати в учнів навички, обирати та використовувати ефективні здоров'язбережувальні технології.

**II. Місце  
навчальної  
дисципліни в  
освітній програмі**

Навчальна дисципліна **вибіркова**

Цикл **професійної підготовки**

**III. Обсяг  
навчальної  
дисципліни**

	Денна ф.н.	Заочна ф.н.
Кількість кредитів	3	3
Загальна кількість годин	90	90

Лекційні заняття	6	6
Семінарські/практичні заняття	8	6
Самостійна робота	76	78

#### IV. Короткий зміст навчальної дисципліни

**Тема.** Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема.

Здоров'я та здоров'язбереження як наукова проблема. Сутність понять «технологія», «здоров'язбережувальна технологія» і зміст здоров'язбережувальних технологій. Функції здоров'язбережувальних технологій в залежності від їх спрямованості.

**Тема.** Основи використання здоров'язбережувальних технологій в початковій школі.

Характеристика здоров'язбережувальних компетенцій учнів у сфері збереження здоров'я. Використання здоров'язберігаючих технологій при роботі з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я. Методична підготовка вчителя до застосування здоров'язбережувальних технологій.

**Тема.** Характеристика здоров'язбережувальних технологій та шляхи їх.

Класифікація здоров'язбережувальних технологій. Система впровадження здоров'язбережувальних технологій.

Релаксаційний аспект збереження здоров'я дітей. Релаксаційні комплекси

**Тема.** Можливості використання аеротерапії, арт-терапії та піскової терапії в освітньому процесі школи I ступеня.

Поняття аеротерапії. Її вплив та використання в освітньому процесі початкової школи. Поняття та характеристика арт-терапевтичних методик. Мандалатерапія. Піскова терапія та її використання в освітньому процесі початкової школи. Пальчикова терапія. Особливості використання з дітьми молодшого шкільного віку.

**Тема.** Авторські здоров'язбережувальні технології.

Гуманно особистісна технологія Ш. Амонашвілі. Елементи здоров'язбережувальної технології В. Ф. Базарного.

«Навчання в русі» О.Д. Дубогай. Технологія вальдорфської педагогіки (Р. Штайнер). Технологія саморозвитку (М. Монтессорі).

#### Тематика практичних занять.

**Тема 1.** Характеристика здоров'язбережувальних технологій та шляхи їх впровадження в освітній процес початкової школи.

**Тема 2.** Можливості використання аеротерапії, арт-терапії та піскової терапії в освітньому процесі школи I ступеня.

**Тема 3.** Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії, музикотерапії в умовах початкової школи.

**Тема 4.** Авторські здоров'язбережувальні технології.

#### Орієнтовна тематика індивідуальних самостійних завдань

- Дослідження питання здоров'язбережувальної педагогіки у творчій спадщині класиків педагогіки
- Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес початкової школи
- Дослідження запровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес початкової школи.

- Розробка уроку за заданою темою, навчальними предметами та класом
- Розробка лепбука (на основі змісту початкової школи)
- Розробка виховного заходу за заданою темою та класом
- Планування тематичного тижня (за заданим класом)
- Розробка уроку за заданою темою, навчальними предметами та класом
- Розробка інтегрованого уроку з здоров'язбережувальної технології (1 на вибір)
- Дослідження досвіду впровадження авторських здоров'язбережувальних технологій

*Детальні теми лекційних, практичних занять, питання для підсумкового контролю, теми і завдання для самостійної роботи, список джерельної бази та інше містяться на курсі у MOODLE.*

## V. Результати навчання

**Інтегральна компетентність.** Здатність самостійно та комплексно розв'язувати задачі в сфері початкової освіти, у професійно-педагогічній та науково-пошуковій діяльності вчителя дослідницького та інноваційного характеру.

№	Результати навчання	Компетентності
1	<b>ПР 3:</b> Застосовувати інноваційні технології в навчанні освітніх галузей початкової школи в стандартних, нестандартних та невизначених ситуаціях.	<b>СК 3:</b> Здатність застосовувати інноваційні технології в навчанні освітніх галузей початкової школи в стандартних, нестандартних та невизначених ситуаціях.
2	<b>ПР 4:</b> Створювати особисту методичну систему навчання здобувачів початкової освіти предметів початкової школи, адаптувати її до різних умов освітнього процесу.	<b>СК 6:</b> Здатність моделювати, проектувати та реалізовувати науково-експериментальну діяльність в системі початкової освіти в широких мультидисциплінарних контекстах, нових або незнайомих середовищах за наявності неповної чи обмеженої інформації.
3	<b>ПР 7:</b> Моделювати, створювати та підтримувати безпечне, ергономічне, інклюзивне освітнє середовище початкової школи	<b>СК 10:</b> Здатність обирати оптимальні педагогічні технології з української та зарубіжної практики для роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища з урахуванням принципів партнерства, дитиноцентризму та розвивального навчання.

## VI. Порядок і критерії оцінювання

**Форми поточного контролю:** модульні контрольні роботи.

**Методи поточного контролю:** усне опитування, практичні завдання.

**Розподіл балів за темами та видами поточної роботи**

№ п/п	Тема заняття	Вид роботи	Кількість балів
1.	Практичне заняття. Характеристика здоров'язбережувальних	Письмовий аналіз	10 б.

	технологій та шляхи їх впровадження в освітній процес початкової школи.	запровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес школи I ступеня.	
2.	Практичне заняття. Можливості використання аеротерапії, пальчикової терапії, арт-терапії та піскової терапії в освітньому процесі школи I ступеня. Поняття аеротерапії. Її вплив та використання в освітньому процесі початкової школи. Поняття та характеристика арт-терапевтичних методик. Мандалатерапія. Піскова терапія та її використання в освітньому процесі початкової школи. Пальчикова терапія. Особливості використання з дітьми молодшого шкільного віку.	Обговорення. Усні відповіді.  Складання плану-конспекту інтегрованого уроку із застосуванням здоров'язбережувальної технології (1 на вибір)	5 б.  10 б.
3.	Практичне заняття. Основи використання казкотерапії, кольоротерапії, музикотерапії в умовах початкової школи. Казкотерапія та її методи. Кольоротерапія. Її вплив на здоров'я учнів. Використання музикотерапії в освітньому процесі початкової школи.	Обговорення. Обмін досвідом використання здоров'язбережувальних технологій. Творча робота. Створення лепбука та захист проєкту.	10 б.  15 б.
4.	Практичне заняття. Авторські здоров'язбережувальні технології.	Дослідження досвіду впровадження авторських здоров'язбережувальних технологій. Презентація. Виступ.	20 б.
	Участь у вебінарах, семінарах*		10 б.
	Підсумкова контрольна робота. Тестування.		20 б.
		<b>Всього</b>	<b>100 б.</b>

*\*Здобувачам можуть зараховуватися бали за неформальну освіту (участь у професійних семінарах, вебінарах, тренінгах тощо) з відповідних тем курсу (замість окремих видів практичної чи самостійної роботи з курсу). Для цього студенти мають представити сертифікат учасника/учасниці і підготувати короткий звіт-аналіз опрацьованих питань.*

***Важливі зауваги щодо оцінювання!***

---

*Навчальна дисципліна завершується заліком, тому максимальна кількість балів, яку здобувачі можуть набрати протягом семестру - 100. Залік виставляється як сума поточних балів. Якщо студент бажає підвищити загальний бал, то підсумковий контроль під час заліку викладач проводить в усній формі (опитування).*

*Якщо здобувачі не отримали 35 балів, у наступному семестрі вони проходять цю навчальну дисципліну повторно на платній основі.*

**Форма підсумкового контролю: Залік.**

**Критерії оцінювання**

Під час усних відповідей: повнота розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення; впевненість та аргументованість; використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

Під час виконання письмових завдань: повнота розкриття питання; цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки; акуратність оформлення письмової роботи.

**Рівень відповідності критеріям**

Творчий рівень (90 – 100 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових проєктах і конкурсах.

Високий рівень (80 – 89 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом у межах навчальної дисципліни, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності.

Достатній рівень (70 – 79 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну в повному обсязі, але нерівномірно володіє навчальним матеріалом, здатний його аналізувати, проте не може сформулювати висновки досить ґрунтовно.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач загалом засвоїв навчальну дисципліну, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості тем.

Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач частково засвоїв навчальну дисципліну, не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, ґрунтовно висловлювати думку; 0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни. Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом.

---

**VII. Політика курсу**

**Політика щодо відвідування:** здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinskoho-derzhavnoho-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravya-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>), відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за визначеним деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

---

**Політика щодо деделайнів і перескладання.** Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконані у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

Якщо здобувачі не погоджуються з оцінкою підсумкової атестації, вони можуть в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. «Положення про організацію освітнього процесу».

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

**Політика щодо конфліктних ситуацій.** Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>). Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

**Політика щодо академічної доброчесності** ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrochesnist-udu>).

Викладач ознайомлює здобувачів вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користування засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

**Умови для інклюзивного вивчення освітнього компонента:** дана навчальна дисципліна може викладатися для людей з особливими освітніми потребами. Форми і методи інклюзивного навчання обираються з урахуванням індивідуальних потреб здобувача. Обов'язково поєднуються фронтальні, індивідуальні та групові ФОНД. Традиційні методи навчання поєднуються з інтерактивними і спеціальними (методи педагогічного супроводу та корекції, тощо).

### **VIII. Основні інформаційні**

1. Ващенко О. М. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи.

---

**ресурси**

[URL:elibrary.kubg.edu.ua/5154/1/Ващенко%20О.М.%20Формування%20в%20майбутніх%20вчителів.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/5154/1/Ващенко%20О.М.%20Формування%20в%20майбутніх%20вчителів.pdf)

2. Використання музичного мистецтва як засобу терапії. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/culture/11655/>.
  3. Головатюк І.Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Випуск 2. С.63-65.
  4. Державний стандарт початкової освіти: затв. постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartupochatkovoyi-osviti>
  5. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичний посібник. Київ : Шкільний світ, 2005. 112 с.
  6. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 57–60. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-01/10yvmerpi.pdf>
  7. Здоров'язберігаючі технології навчання: психогігієнічні аспекти впровадження у молодшому шкільному віці : навч.-метод. посіб. для самот. роботи студентів ун-тів і слухачів курсів післядиплом. освіти / М-во охорони здоров'я України, М-во освіти і науки України, Харків. мед. акад. післядиплом. освіти, Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, Навч.-наук. ін-т педагогіки та психології ; [уклад.: О. М. Карабан, Л. Б. Ушкварок, С. Є. Лупаренко та ін.]. Харків : Золоті сторінки, 2014. 220 с. Бібліогр.: С. 205–220.
  8. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс]. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya>
  9. Коцур Н.І. Здоров'язберігаючі технології у навчально-виховному процесі початкової школи / Н.І.Коцур, Л.С.Гармаш. Проблеми освіти: наук.-метод. збірник. К.: інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 49. С. 132-135.
  10. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234с.
  11. Примакова В. В. Погляди В. О. Сухомлинського на здоров'язбережувальний напрям діяльності вчителя початкових класів. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 2. С. 10–13.
  12. Савченко О. Я. Психодидактичні аспекти реалізації здоров'язбережувальної функції шкільної освіти: діалог з В.О. Сухомлинським. *Рідна школа*. 2012. № 7 (991). С. 8-11.
  13. Себало Л. І., Рашковська І. В. Здоров'язбережувальні технології як складники оздоровлення учнів початкової школи під час воєнного стану: теоретичний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2022. Вип.87. С. 88-92.
  14. Сливка Л. Оздоровчі технології і техніки терапевтичного спрямування. Івано-Франківськ, 2013. 94 с. (Інтернет-ресурси – 100%).
  15. Сорока О. В. Арт-терапія: теорія і практика: навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 196 с.
  16. Стасенко В.Г. Здоров'язбережувальні технології [Текст] / В.Г.Стасенко, В.В.Волканова. – К.: Шкільний світ. 2013. 120 с. (Бібліотека «Шкільного світу»).
-

---

17. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 22с.

Янкович О. І. Розвиток здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховному процесі початкової школи (1991-2016). Людинознавчі студії : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія Педагогіка. Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка. Вип. 4 (36). 2017. С. 301–312.

---

***Обговорено та затверджено на засіданні кафедри початкової освіти та інноваційної педагогіки  
Протокол № 5 від 6 лютого 2025 року***

---