

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.11

UDC 373.3.015.31:613.72

APPLICATION OF GAME-BASED LEARNING TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Nataliia Semenii

PhD of Pedagogical Sciences, Senior lecturer
of the Department of Primary Education,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
18/2, I. Shamo Boulevard, Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-0095-8449>
e-mail: n.semenii@kubg.edu.ua

Yelyzaveta Konoplii

He is a student of the second (master's)
level of higher education,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
18/2, I. Shamo Boulevard, Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0005-0090-2762>
e-mail: yskonoplii.fpo24m@kubg.edu.ua

Abstract. The article is devoted to the study of the formation of a healthy lifestyle (HL) in primary schoolchildren through the use of game-based learning technologies. The role of the game as an effective means of motivation and learning the basics of a healthy lifestyle is considered. The main aspects of the use of game technologies in education, their potential contribution to the promotion of healthy lifestyles and the effectiveness of their application for changing behavioural patterns are analysed. The use of board and outdoor games, such as «Healthy Way» and «Vegetables and Fruits», which help students learn the rules of healthy eating, physical activity and hygiene, is considered. Particular attention is paid to quests and role-playing games, such as Health Superheroes and Doctor Aibolit, which develop children's responsibility for their own health through teamwork. The article also highlights the role of digital applications, such as Be Healthy, Bebo and Kids Health, which integrate educational components with modern technologies, providing access to interactive exercises, nutrition and physical activity recommendations. The effectiveness of mobile applications in improving children's knowledge about health and encouraging them to lead an active lifestyle is emphasised.

The importance of physical education minutes in the format of a game («Repeat after me», «Living alphabet»), as well as video lessons with fun movements is considered. Particular attention is paid to the system of incentives that promotes the formation of sustainable healthy habits in children. It is concluded that the introduction of game technologies into the educational process contributes to an increase in the level of physical activity and awareness of the importance of a healthy lifestyle.

The presented materials can be useful for teachers, educators, parents who want to create an effective and interesting learning environment that will contribute to the harmonious physical and emotional development of primary school children.

Key words: healthy lifestyle, primary students, game-based learning, physical development, health-preserving competence.

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.11

УДК 373.3.015.31:613.72

ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Семеній Н. О.

кандидат педагогічних наук, старший
викладач кафедри початкової освіти,
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка,
бул. І. Шамо 18/2, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-0095-8449>
e-mail: n.semenii@kubg.edu.ua

Коноплій Є. С.

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти,
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка,
бул. І. Шамо 18/2, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0005-0090-2762>
e-mail: yskonoplii.fpo24m@kubg.edu.ua

Анотація. Стаття присвячена дослідженню формування здорового способу життя (ЗСЖ) молодших школярів шляхом використання ігрових технологій у навчальному процесі. Розглянуто роль гри як ефективного інструменту стимулювання мотивації та підвищення рівня готовності учнів початкових класів до засвоєння основ ЗСЖ. Проаналізовано основні аспекти використання ігрових технологій у сфері освіти, їхній потенційний внесок у популяризацію здорового способу життя та ефективність їх застосування для зміни поведінкових моделей. Розглянуто використання настільних і рухливих ігор, таких як «Здоровий шлях» і «Овочі та фрукти», які полегшують засвоєння учнями правил здорового харчування, рухової активності та гігієни. Окрему увагу приділено квестам і рольовим іграм, зокрема «Супергерої здоров'я» та «Лікар Айболить», які розвивають у дітей відповідальність за власне здоров'я завдяки виконанню завдань у командній роботі. У статті також висвітлено роль цифрових додатків, таких як Be Healthy, Vebbo та Kids Health, які інтегрують освітні компоненти в сучасні технології, забезпечуючи доступ до інтерактивних вправ, рекомендацій щодо харчування та фізичної активності. Підкреслено ефективність мобільних додатків у покращенні знань дітей про здоров'я та спонукання їх до активного способу життя. Розглянуто значення фізкультхвилинок у форматі гри («Повтори за мною», «Жива абетка»), а також відеоуроків із веселими руханками. Особливу увагу приділено системі заохочень, яка сприяє формуванню стійких здорових навичок у дітей. Зроблено висновок, що впровадження ігрових технологій у навчальний процес сприяє підвищенню рівня фізичної активності та усвідомленню важливості здорового способу життя.

Представлені матеріали можуть бути корисними для педагогів, освітян, батьків, які прагнуть створити ефективне і цікаве навчальне середовище, що сприятиме гармонійному фізичному та емоційному розвитку молодших школярів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, початкова школа, ігрові технології навчання, фізичний розвиток, здоров'язбережувальна компетентність.

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Фізичне та духовне здоров'я молодших школярів, їхній психічний стан і соціальне благополуччя поступово погіршуються. Це зумовлено поєднанням об'єктивних факторів, таких як – військові дії в Україні, екологічні проблеми, економічна нестабільність, та суб'єктивних – низька рухова активність, надмірне використання гаджетів, підвищений інтерес до мультимедійного контенту тощо.

У цих умовах перед початковою школою стоїть важливе завдання – не лише вивчати питання, спрямовані на збереження здоров'я дітей, а й активно застосовувати ефективні стратегії, які будуть сприяти його зміцненню. Адже для створення безпечного і сприятливого освітнього середовища необхідно заохочувати учнів до здорового способу життя, інтегрувати рухові активності в навчальний процес та формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я як ключового ресурсу за для успішної та повноцінної життєдіяльності.

Вітчизняні вчені активно вивчають це питання, розглядаючи можливості прищеплення учням навичок усвідомленого ставлення до свого здоров'я. Комплексний підхід до розв'язання проблеми формування здорового способу життя у школярів молодшого шкільного віку розглядають науковці А. Вертель, О. Васько, Н. Данько, С. Кондрачук. Вони досліджують необхідність спільної взаємодії педагогів, медиків, психологів і батьків. Це сприяє своєчасному та всебічному використанню всіх наявних ресурсів для збереження здоров'я дітей, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. Реалізація навчальної, позанавчальної та позашкільної роботи зі школярами, яку проводять працівники ЗЗСО, та гігієнічне виховання в родині допоможе учням усвідомити значення ЗСЖ у своєму житті та сприятиме його покращенню [3, с. 43].

У дослідженні сучасних учених М. Корець, В. Шевченка, Ю. Шевченко розкрито значення здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами навчально-ігрових технологій. Суттєвим напрацюванням дослідників є визначення педагогічних умов задля ефективного формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності. До них належать: організація освітнього процесу з урахуванням фізіологічних особливостей дітей, використання вчителем здоров'язбережувального потенціалу навчальних предметів, створення гармонійного освітнього середовища на уроках, стимулювання мотивації до ведення здорового способу життя, підтримка позитивного психоемоційного стану учнів через ігрові методи навчання, а також розвиток рефлексивних навичок школярів у процесі навчання [4, с. 33].

Учені О. Гордієнко, О. Марущак, Н. Сидорчук стверджують, що для ефективного збереження здоров'я учнів початкової школи необхідно підвищувати рівень їхньої рухової активності. Це вимагає створення в закладах освіти цілісного здоров'язбережувального простору, який сприятиме гармонійному розвитку дитини з урахуванням її фізіологічних та інтелектуальних особливостей. Такий підхід передбачає задоволення природних потреб дітей у русі та активному навчанні шляхом системного впровадження ефективних методик та технологій, що підтримують їхнє здоров'я та загальний добробут [2, с. 47].

Сучасні практики активно залучають ігрові технології, що робить навчання більш цікавим, ефективним і доступним. Гейміфікація освітнього процесу сприяє не лише засвоєнню знань, а й розвитку ключових навичок, таких як мотивація, критичне мислення та самодисципліна. Особливо важливо дослідити вплив ігрових технологій на формування здорового способу життя, адже вони можуть змінювати ставлення дітей до фізичної активності, харчування, психічного стану та загального благополуччя.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості дітей, яким властива недостатня фізична активність, порушення режиму харчування, низька обізнаність про важливість здорового способу життя. У зв'язку з цим варто застосовувати такі освітні технології, які дозволять ефективно донести інформацію про зміцнення та збереження здоров'я до дітей і допоможуть їм закріпити корисні навички.

Мета і завдання дослідження. Основною метою є визначення позитивного впливу ігрових технологій на формування здорового способу життя в учнів початкової школи. До завдань дослідження належать: висвітлення особливостей формування здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку; проведення аналізу ігрових технологій навчання, які сприяють формуванню здорового способу життя.

Методи дослідження. У дослідженні, присвяченому формуванню здорового способу життя молодших школярів через використання ігрових технологій, застосовано низку педагогічних методів, кожен із яких виконує важливу функцію у досягненні поставленої мети. Передусім, використано аналіз літературних джерел для вивчення теоретичних засад проблеми, що дозволило окреслити наукове підґрунтя теми, зокрема роль гри у навчальному процесі та формуванні здорових навичок у дітей. Метод педагогічного спостереження дав змогу зафіксувати поведінкові реакції учнів під час впровадження ігрових технологій, а також виявити рівень їх мотивації та активної участі в процесі засвоєння основ здорового способу життя. Завдяки моделюванню педагогічних ситуацій було визначено ефективне навчальне середовище, яке сприятиме популяризації здорового способу життя та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Таким чином, поєднання зазначених методів забезпечило комплексний підхід до вивчення проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я дітей є однією з головних соціальних цінностей, а ЗСЖ відіграє ключову роль у його формуванні та збереженні. Саме в цей період життя у дітей формується ставлення до здоров'я, яке в майбутньому вплине на їхній спосіб життя, продуктивність у професійній діяльності та загальний добробут. З огляду на це, педагогам слід приділяти особливу увагу формуванню в учнів початкових класів відповідних навичок і знань, які сприятимуть їхньому фізичному, емоційному та соціальному розвитку.

Формування здорового способу життя (ЗСЖ) є одним із найважливіших завдань сучасної системи освіти, особливо на етапі початкової школи, коли відбувається активне становлення особистості, закладаються основи поведінки, навичок і світогляду дитини.

Ігрова діяльність є природною для дітей молодшого шкільного віку. Гра мотивує школярів, створює позитивне емоційне середовище, дозволяє в ненав'язливій формі навчати їх основам здорового способу життя. Крім того, ігрові технології навчання сприяють розвитку критичного мислення, творчих здібностей, комунікативних навичок і соціальної адаптації учнів.

Здоровий спосіб життя – це система поведінкових норм, що сприяють зміцненню здоров'я. Основними складовими ЗСЖ для дітей молодшого шкільного віку є фізична активність, раціональне харчування, особиста гігієна, психоемоційне здоров'я та дотримання режиму дня. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, діти віком від 5 до 17 років повинні приділяти фізичній активності щонайменше 60 хвилин щодня, а оптимальна тривалість сну для дітей 6–10 років становить 9–11 годин на добу [9].

У дослідженні Б. Корольчука, в якому взяли участь 147 учнів початкової школи м. Києва, було виявлено недостатню поінформованість дітей щодо основ здорового

способу життя, правил гігієни та сімейного виховання у цьому напрямі. Водночас більшість учнів розуміють значення фізичної культури для здоров'я та знають, яке спорядження потрібне для занять спортом. Однак було зафіксовано низький рівень знань про безпечне поведіння на воді, правильне дихання під час фізичних навантажень, харчування перед тренуваннями та питний режим. Також учні мають нечіткі уявлення про методи загартування, контроль за станом здоров'я та оптимальну тривалість фізичної активності. Отримані результати свідчать про необхідність додаткових освітніх заходів у школах та поза ними для підвищення рівня обізнаності дітей щодо збереження власного здоров'я [5, с. 71].

Підтримка здорового способу життя в учнів початкової школи відбувається і на законодавчому рівні. Так, у контексті реформування шкільного харчування з 2024 року триває фінансування ЗЗСО для забезпечення учнів початкової школи безкоштовними сніданками [6]. Субвенція є ініціативою О. Зеленської, що спрямована на забезпечення учнів початкової школи якісним і повноцінним харчуванням, а також сприяє формуванню культури здорового харчування серед українських сімей. Сьогодні вимагає дотримання правил здорового харчування задля зміцнення здоров'я та популяризації корисної їжі серед школярів. Завдяки збалансованому раціону всі учні, незалежно від місця проживання – у мегаполісі чи маленькій громаді, отримують рівні можливості для повноцінного розвитку та навчання.

Формування здорових навичок у дітей молодшого шкільного віку є важливим завданням сучасної освіти. Ігрові технології навчання допомагають зробити цей процес захопливим, інтерактивним і ефективним. Завдяки грі діти легше сприймають корисну інформацію, запам'ятовують її та переносять у повсякденне життя.

Ігрові технології представляють систему методів і прийомів, спрямованих на розв'язання конкретних проблемних ситуацій, а також на практичне застосування теоретичних знань [8, с. 93].

Вони дозволяють поєднати освітній процес із розвагами, що особливо важливо для молодших школярів. Основними перевагами ігрових технологій є підвищення мотивації до навчання, практичне засвоєння знань, розвиток соціальних навичок, творчого мислення та емоційного інтелекту [1].

Зазначимо можливі варіації використання ігрових технологій у формуванні здорового способу життя:

1. Навчальні ігри про здоровий спосіб життя. Настільні ігри – створення гри «Здоровий шлях», де учні проходять завдання, пов'язані зі здоровим харчуванням, руховою активністю та гігієною.

Рухливі ігри – наприклад, «Овочі та фрукти», де діти, почувши назву корисного продукту, повинні підстрибнути, а почувши шкідливого – присісти.

2. Квести та рольові ігри. Квест «Супергерої здоров'я» – учні виконують завдання на станціях, присвячених харчуванню, гігієні, фізичним вправам. Гра «Лікар Айболить» – діти «лікують» персонажів, радячи їм, як правильно доглядати за собою.

3. Використання цифрових ігор та додатків.

Be Healthy – українсько-швейцарський мобільний додаток надає дітям базові знання про здорове харчування, способи емоційної саморегуляції та мотивує до щоденної фізичної активності через інтерактивні ігри, цікаві завдання та корисні поради. Додаток розроблений за участі фахівців у сфері медицини, психології та дитячої освіти, що гарантує високу якість інформації. Be Healthy також має зручний інтерфейс, це дозволяє дітям самотійно взаємодіяти з програмою, а батькам –

відстежувати прогрес дитини та отримувати рекомендації щодо підтримки її здорового способу життя (<https://www.beehealthy.org.ua/>).

Bebbo – додаток розроблений ЮНІСЕФ, допомагає батькам стежити за здоров'ям дитини, включаючи календар щеплень, моніторинг параметрів росту і надає корисні статті та ігри для розвитку дитини. Надає доступ до щоденних ігор для дітей, корисних порад і рекомендацій для батьків щодо турботи про здоров'я та добробут дитини, а також власного благополуччя, персоналізовані поради відповідно до віку дитини та етапу її розвитку забезпечують налагодження партнерської співпраці між батьками, вчителем та дітьми (<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.unicef.ecar.bebbo>).

Kids Health – додаток надає інформацію про проблеми зі здоров'ям дитини та способи їх уникнення, включаючи деталі про здорові їжу та харчування. Додаток для здоров'я дітей надає інформацію про проблеми зі здоров'ям дітей і деталі, щоб їх уникнути. У цій програмі є багато деталей про здорові перекуси для дітей, ідеї дитячого обіду, вечері та здорове харчування (https://play.google.com/store/apps/details?hl=uk&id=kids.health&utm_).

Використання мобільних додатків, онлайн-платформ та інтерактивних курсів дозволяє учням самостійно вивчати матеріал у зручному форматі. Додатки, які заохочують дітей виконувати фізичні вправи або слідкувати за режимом харчування у формі гри, можуть стати ефективним доповненням до традиційного навчання. Досвід країн Європейського Союзу свідчить, що впровадження таких програм в систему освіти сприяє зменшенню рівня дитячого ожиріння та підвищенню фізичної активності [7].

4. Фізкультхвилинки у форматі гри. Вправа «Повтори за мною» – вчитель або один із учнів демонструє корисні рухи (зарядка, стретчинг), а решта повторюють. «Жива абетка» – кожна буква алфавіту відповідає певному руху (наприклад, «А» – руки вгору, «Б» – присідання тощо). Відеоуроки з веселими руханками (GoNoodle, Just Dance Kids).

5. Система заохочень для формування здорових навичок. Учні отримують «зірочки» або «бейджі» за дотримання правил здорового способу життя, наприклад: за дотримання режиму дня, за здорове харчування, за активну участь у фізичних вправах. Таблиці досягнень, додатки на кшталт «Крокомір» або «Healthy Kids», мотивують дітей більше рухатися.

Застосування пропонує ігрових технологій дозволяє учнями розширити уявлення про здоровий спосіб життя, допомагає сформувати навички здорового харчування, усвідомити важливість фізичних навантажень та збереження власного здоров'я, а також сприяє розвитку самодисципліни, відповідального ставлення до свого організму й виробленню корисних звичок, що позитивно впливають на загальне самопочуття та якість життя.

До переваг ігрових технологій у навчанні здорового способу життя належать: залучення дітей до активного навчання; формування здорових навичок у цікавій та захопливій формах; підсилення мотивації та позитивного ставлення до фізичної активності; розвиток командної взаємодії та відповідальності.

Впровадження ігрових технологій у навчальний процес може здійснюватися через щоденні руханки та інтерактивні вправи, організацію змагань і тематичних тижнів здоров'я, використання мультимедійних технологій. Наприклад, ЗЗСО можуть проводити «Тиждень здорового способу життя», де кожен день буде присвячений певному аспекту здоров'я: правильному харчуванню, фізичній активності, гігі-

ені, психоемоційному здоров'ю тощо. Крім того, варто впроваджувати партнерські програми зі спортивними клубами та медичними установами, які допомагатимуть учням засвоювати основи здорового способу життя на практиці.

Таким чином, ігрові технології навчання є ефективним засобом формування здорового способу життя в учнів початкових класів. Вони підвищують мотивацію, сприяють практичному засвоєнню знань та розвивають необхідні навички. Враховуючи позитивні результати використання ігрових технологій, можна рекомендувати їх як обов'язковий елемент шкільних навчальних програм, що сприятиме вихованню здорового покоління.

Крім того, необхідно враховувати психологічні особливості учнів початкової школи, оскільки саме цей віковий період є найбільш сприятливим для засвоєння нових навичок. Діти молодшого шкільного віку сприймають інформацію через гру значно краще, ніж у процесі традиційного навчання, тому важливо уникати формального підходу до викладання теми здорового способу життя. Наприклад, замість звичайного пояснення користі води для організму можна провести інтерактивну гру «Вода – джерело життя», де діти, виконуючи різні завдання, дізнаються про її значення та необхідність вживання.

Окремо варто зазначити про вплив ігрових технологій на соціальну адаптацію учнів. Участь у командних іграх, спільне виконання завдань, змагання та інтерактивні вправи сприяють розвитку комунікативних навичок, підвищенню рівня довіри між дітьми та формуванню здорових моделей поведінки. Саме через гру діти вчаться підтримувати одне одного, розв'язувати конфлікти мирним шляхом і дотримуватися правил здорового способу життя в колективі.

Таким чином, використання ігрових технологій у навчальному процесі є потужним інструментом соціального та емоційного розвитку дитини. Комплексний підхід до формування ЗСЖ, який поєднує фізичну активність, здорове харчування, дотримання гігієни, психоемоційний комфорт і інтеграцію сучасних технологій, сприятиме вихованню покоління, яке відповідально ставиться до свого здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ігрова діяльність є природною для молодших школярів, тому інтеграція навчального матеріалу у формі гри значно покращує засвоєння знань та сприяє закріпленню необхідних навичок. Використання рухливих, настільних, дидактичних та сюжетно-рольових ігор дозволяє зробити навчання більш цікавим, інтерактивним та ефективним. Рухливі ігри сприяють фізичному розвитку та зміцненню здоров'я, настільні ігри розвивають логічне мислення та соціальні навички, а рольові ігри формують відповідальне ставлення до власного здоров'я та поведінку у суспільстві.

Перспективами подальших досліджень у цій сфері можуть бути: розробка нових мобільних додатків та інтерактивних платформ для підтримки здорового способу життя серед дітей; вивчення впливу цифрових технологій на формування здорових навичок у різних вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бахмут Н. Формування здорового способу життя та фізичний розвиток молодших школярів у Новій українській школі. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. №3 (107). С. 346-359. Retrieved from: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/33.pdf>

2. Гордієнко О., Марущак О., Сидорчук Н. Збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів засобами рухових ігрових технологій. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2024. Вип. 3. С. 27-50.
3. Кондратюк С. М., Вертель А. В., Васько О. О., Данько Н. П. Комплексний підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (91), Issue : 227, 2020. May. P. 41-44.
4. Корець М., Шевченко В., Шевченко Ю. Педагогічні умови формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності засобами навчально-ігрових технологій. *Молодь і ринок*. № 10 (230). 2024. С. 29-34.
5. Корольчук Б. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 2 (146). 2022. С. 70-73.
6. Про затвердження Порядку та умов надання субвенції з державного бюджету місцевим бюджетам на забезпечення харчуванням учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Постанова від 20 грудня 2024 р. № 1456. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1456-2024-%D0%BF#Text>
7. Рибак І. Ігрові технології сучасної початкової школи. *Науково-методична робота*. 2020. Retrieved from: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/96-osvitniy-protses-pochatkovoyi-shkoly-dosvid-problemy-perspektyvy-19-20-kvitnya-2020-roku/446-igrovi-tekhnologiji-suchasnoji-pochatkovoji-shkoli>
8. Сударик О. С. Сутність поняття «ігрові технології» та їх класифікація. *Формування сучасної науки : методика та практика : матеріали І Міжнародної студентської наукової конференції*. (Т. 2), м. Кам'янець-Подільський, 29 жовтня, 2021 рік ; ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця : ГО «Європейська наукова платформа», 2021. С. 91-94.
9. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 25.11.2020. 104 p. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

REFERENCES:

1. Bakhmut, N. (2021). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ta fizychnyi rozvytok molodshykh shkoliariv u Novii ukrainskii shkoli [Formation of a healthy lifestyle and physical development of junior schoolchildren in the New Ukrainian School]. *Pedahohichni nauky : teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences : theory, history, innovative technologies*. 3 (107, 346-359. Retrieved from: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/33.pdf> [in Ukrainian].
2. Hordiienko, O., Marushchak, O., & Sydorchuk, N. (2024). Zberezhennia ta zmitsnennia zdorov'ia molodshykh shkoliariv zasobamy rukhovyykh ihrovykh tekhnolohii [Preserving and improving the health of junior schoolchildren by means of motor game technologies]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University. Pedagogical sciences*. Vol. 3, 27-50 [in Ukrainian].
3. Kondratiuk, S. M., Vertel, A. V., Vasko, O. O., & Danko, N. P. (2020). Kompleksnyi pidkhid do formuvannia u molodshykh shkoliariv zdorovoho sposobu zhyttia [An integrated approach to promoting healthy lifestyles in primary school children]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (91), Issue : 227, May. P. 41-44 [in Ukrainian].
4. Korets, M., Shevchenko, V., & Shevchenko, Yu. (2024). Pedahohichni umovy formuvannia v uchniv zdorov'iazberezhualnoi kompetentnosti zasobamy navchalno-ihrovykh tekhnolohii [Pedagogical conditions for the formation of students' health-saving competence by means of educational and game technologies]. *Molod i rynek – Youth and the market*. 10. (230). 29-34 [in Ukrainian].
5. Korolchuk, B. (2022). Poinformovanist molodshykh shkoliariv shchodo aspektiv zdorovoho sposobu zhyttia [Awareness of junior schoolchildren about aspects of a healthy lifestyle]. *Naukovyi*

chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Vol. 2 (146), 70-73 [in Ukrainian].

6. Pro zatverdzhennia Poriadku ta umov nadannia subventsii z derzhavnoho biudzhetu mistsevym biudzhetam na zabezpechennia kharchuvanniam uchniv pochatkovykh klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [On approving the Procedure and Conditions for Providing Subventions from the State Budget to Local Budgets for Providing Meals to Primary School Students of General Secondary Education Institutions]. (2024). Postanova vid 20 hrudnia № 1456. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1456-2024-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].

7. Rybak, I. (2020). Ihrovi tekhnolohii suchasnoi pochatkovoї shkoly [Game technologies of a modern primary school]. *Naukovo-metodychna robota – Scientific and methodological work*. Retrieved from: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/96-osvitniy-protses-pochatkovoyi-shkoly-dosvid-problemy-perspektyvy-19-20-kvitnya-2020-roku/446-igrovi-tekhnologiji-suchasnoji-pochatkovoji-shkoli> [in Ukrainian].

8. Sudaryk, O. S. (2021). Sutnist poniattia «ihrovi tekhnolohii» ta yikh klasyfikatsiia [The essence of the concept of ‘gaming technologies’ and their classification]. *Formuvannia suchasnoi nauky : metodyka ta praktyka – Formation of Modern Science : Methodology and Practice*. Materialy I Mizhnarodnoi studentskoi naukovoї konferentsii. (T. 2), m. Kamianets-Podilskyi, 29 zhovtnia ; HO «Molodizhna naukova liha». Vinnytsia : HO «Ievropeiska naukova platforma», 91-94 [in Ukrainian].

9. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. (2020). 104 p. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [in English].