

СХВАЛЕНО

Вченою радою КНЗ КОР
«Київський обласний інститут
післядипломної освіти
педагогічних кадрів»
(протокол від 22 грудня 2025 р. №10)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор КНЗ КОР «Київський
обласний інститут післядипломної
освіти педагогічних кадрів»



Віра РОГОВА
Наказ від 22 грудня 2025 р. № 353

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
«РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА»
для вчителів початкових класів, вихователів ГПД
закладів загальної середньої освіти**

ПОСЯНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Освітня програма розроблена на основі Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти та відповідно до професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 29 серпня 2024 року № 1225. Програма орієнтована на вчителів початкових класів та вихователів груп подовженого дня закладів загальної середньої освіти.

Освітня програма враховує основні положення Законів України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Державного стандарту початкової освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 24 липня 2019 року № 688, Порядку підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні, Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», а також інших нормативно-правових актів, що регулюють професійну діяльність педагогічних працівників.

Програма розроблена з урахуванням сучасних освітніх викликів, зокрема необхідності збереження психічного та фізичного здоров'я дітей, формування їх життєстійкості, соціально-емоційних навичок і здатності до адаптації в умовах змін. Вона базується на сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях, кращих педагогічних практиках у сфері здоров'язбереження та розвитку рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Програма висвітлює актуальні питання підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо використання рухової активності як ефективного ресурсу формування життєстійкості, психологічного благополуччя та гармонійного розвитку молодших школярів у межах освітнього процесу початкової школи та груп подовженого дня відповідно до ідей та принципів Нової української школи.

Мета освітньої програми – професійний розвиток педагогічних працівників щодо формування та вдосконалення компетентностей з організації рухової активності молодших школярів як ресурсу їх життєстійкості, психоемоційного благополуччя та здорового розвитку, відповідно до державної політики у сфері освіти, Державного стандарту початкової освіти та Концепції «Нова українська школа».

Основні завдання програми:

- удосконалити раніше набуті та сформувати нові професійні компетентності педагогічних працівників у сфері організації рухової активності молодших школярів;
- поглибити знання щодо психолого-педагогічних, анатомо-фізіологічних і соціальних засад рухової активності дітей молодшого шкільного віку;
- сформувати вміння використовувати рухову активність для розвитку життєстійкості, соціально-емоційних навичок і психологічного благополуччя учнів;
- підготувати педагогів до створення безпечного, здоров'язбережувального та підтримувального освітнього середовища;
- сприяти розвитку партнерської взаємодії вчителя, учнів і батьків у формуванні рухової активності дитини.

Загальні очікувані результати охоплюють:

Знання й розуміння:

- сучасних тенденцій розвитку початкової освіти в контексті здоров'язбереження;
- нормативно-правових засад організації освітнього процесу в початковій школі;
- сутності Концепції Нової української школи та Державного стандарту початкової освіти;
- ролі рухової активності у формуванні життєстійкості та психологічного благополуччя молодшого школяра;
- вікових анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку;
- принципів створення безпечного освітнього середовища під час рухової діяльності;

- академічної свободи педагога в організації освітнього процесу.
- Уміння:**
- організовувати освітній процес відповідно до вимог чинного законодавства;
 - планувати та впроваджувати різні форми рухової активності впродовж навчального дня;
 - інтегрувати рухову активність у навчальну, виховну та позаурочну діяльність;
 - формувати в учнів життєстійкість, соціально-емоційні навички та навички саморегуляції;
 - забезпечувати безпеку дітей під час рухової діяльності та здійснювати профілактику травматизму;
 - ефективно взаємодіяти з учнями, батьками та колегами.
- Диспозиції (цінності, ставлення):**
- дитиноцентризм і гуманістична спрямованість освітнього процесу;
 - цінність фізичного та психічного здоров'я дитини;
 - готовність до реалізації ідей Нової української школи;
 - професійна відповідальність, мобільність і гнучкість;
 - усвідомлення необхідності безперервного професійного розвитку;
 - відданість принципам партнерства, інклюзивності та рівного доступу до освіти;
 - утвердження національно-патріотичних і демократичних цінностей, поваги до різноманітності та української національної ідентичності.

Укладачі програми	<i>Ткаченко Л.П.</i>, методист відділу раннього розвитку, дошкільної та початкової освіти Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів» <i>Качуровський В.С.</i>, методист центру національно-патріотичного виховання Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»		
Найменування програми	Освітня програма підвищення кваліфікації «Рухова активність як ресурс життєстійкості молодшого школяра» для вчителів початкових класів, вихователів ГПД закладів загальної середньої освіти		
Мета програми	Професійний розвиток педагогічних працівників щодо формування та вдосконалення компетентностей з організації рухової активності молодших школярів як ресурсу їх життєстійкості, психоемоційного благополуччя та здорового розвитку відповідно до державної політики у сфері освіти, Державного стандарту початкової освіти та Концепції «Нова українська школа»		
Цільова аудиторія за спеціальністю або за посадою педагогічного працівника	Учителі початкових класів, вихователі ГПД закладів загальної середньої освіти		
Зміст програми	№ з/п	Тема заняття	год
		Модуль І.	
	1.1.	Вступ до теми «Рухова активність як ресурс життєстійкості молодшого школяра»	2
	1.2.	Реалізація Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні	2
		Модуль ІІ.	
	2.1.	Нормативно-правове забезпечення діяльності початкової освіти	2

	2.2.	Рухова активність як чинник формування життєстійкості та психологічного благополуччя молодшого школяра	2
	2.3.	Анатомо-фізіологічні та психологічні засади рухової активності як основи формування життєстійкості молодших школярів	2
	2.4.	Засоби рухової активності для молодших школярів: від руханок до ігрових та рекреаційних практик	4
	2.5.	Вплив рухової активності на формування соціально-емоційних навичок молодшого школяра	2
	2.6.	Безпечне освітнє середовище та профілактика травматизму під час рухової активності	2
	2.7.	Рухова активність у групі подовжено дня: організаційні моделі та практичні підходи	2
	2.8.	Партнерство вчителя, учнів і батьків у формуванні рухової активності дитини	2
	Модуль III.		
	3.1.	Тематична дискусія «Рухова активність як ресурс життєстійкості молодшого школяра»	2
Обсяг програми	1 кредит ЄКТС / 30 год (26 годин – аудиторні, 4 години – керована самостійна робота)		
Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться	Загальні компетентності: ЗК.01, ЗК.02, ЗК.03, ЗК.04, ЗК.05. Професійні компетентності: А1 Мовно-комунікативна компетентність (А1.1, А1.2, А1.3, А1.4); А2 Предметно-методична компетентність (А2.1, А2.2, А2.3, А2.4, А2.5, А2.6, А2.7); А3 Інформаційно-цифрова компетентність (А3.1, А3.2, А3.3); Б1 Психологічна компетентність (Б1.1, Б1.2, Б1.3, Б1.4); Б2 Емоційно-етична компетентність (Б2.1, Б2.2, Б2.3); Б3 Компетентність педагогічного партнерства (Б3.1, Б3.2, Б3.3); В1 Інклюзивна компетентність (В1.1, В1.2, В1.3); В2 Здоров'язбережувальна компетентність (В2.1, В2.2, В2.3, В2.4, В2.5); В3 Проєктувальна компетентність (В3.1); Г1 Прогностична компетентність (Г1.1, Г1.2); Г2 Організаційна компетентність (Г2.1, Г2.2); Г3 Оцінювально-аналітична компетентність (Г3.1, Г3.2, Г3.3); Д1 Інноваційна компетентність (Д1.1, Д1.2, Д1.3); Д2 Здатність до навчання впродовж життя (Д2.1, Д2.2); Д3 Рефлексивна компетентність (Д3.1)		
Форма підвищення кваліфікації	Очна, дистанційна, очно-заочна, пролонгована		
Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації	Свідоцтво про підвищення кваліфікації		
Забезпечення розміщення освітньої програми на сайті	сайт: https://www.kristti.com.ua/		

Модуль I.

1.1. Вступ до теми «Рухова активність як ресурс життєстійкості молодшого школяра»

Актуальність рухової активності як ресурсу життєстійкості молодшого школяра в умовах сучасних освітніх викликів. Поняття життєстійкості дитини молодшого шкільного віку та її структурні складові. Роль закладу освіти й педагогів у підтримці фізичного та психоемоційного благополуччя учнів.

1.2. Реалізація Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні

Основні положення Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Завдання початкової школи у впровадженні державної політики зі збереження та зміцнення здоров'я дітей. Механізми інтеграції оздоровчої рухової активності в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Модуль 2.

2.1. Нормативно-правове забезпечення діяльності початкової освіти

Нормативно-правові засади організації освітнього процесу в початковій школі. Вимоги державних стандартів і освітніх програм щодо рухової активності та здоров'язбереження. Професійна відповідальність педагогічних працівників за створення безпечного та здорового освітнього середовища.

2.2. Рухова активність як чинник формування життєстійкості та психологічного благополуччя молодшого школяра

Вплив рухової активності на формування життєстійкості та психологічного благополуччя молодшого школяра. Зв'язок фізичної активності з емоційною стабільністю, стресостійкістю та адаптаційними можливостями дитини. Значення систематичної рухової діяльності в освітньому процесі початкової школи.

2.3. Анатомо-фізіологічні та психологічні засади рухової активності як основи формування життєстійкості молодших школярів

Анатомо-фізіологічні особливості розвитку молодших школярів у контексті рухової активності. Психологічні характеристики дітей молодшого шкільного віку, значущі для організації рухової діяльності. Необхідність урахування вікових та індивідуальних можливостей у формуванні життєстійкості.

2.4. Засоби рухової активності для молодших школярів: від руханок до ігрових та рекреаційних практик

Різноманіття засобів рухової активності для молодших школярів упродовж навчального дня. Характеристика руханок, фізкультхвилинок, рухливих ігор та рекреаційних практик. Педагогічна доцільність використання рухових форм для підтримки працездатності та емоційного стану дітей.

2.5. Вплив рухової активності на формування соціально-емоційних навичок молодшого школяра

Роль рухової активності у формуванні соціально-емоційних навичок молодшого школяра. Значення спільної рухової діяльності для розвитку комунікації, співпраці та емпатії. Вплив рухливих ігор на саморегуляцію та зниження рівня тривожності дітей.

2.6. Безпечне освітнє середовище та профілактика травматизму під час рухової активності

Поняття безпечного освітнього середовища в умовах організації рухової активності. Основні чинники ризику та причини дитячого травматизму. Профілактичні заходи й дотримання правил безпеки під час рухової діяльності молодших школярів.

2.7. Рухова активність у групі подовженого дня: організаційні моделі та практичні підходи

Особливості організації рухової активності в групі подовженого дня. Організаційні моделі поєднання навчальної, ігрової та рухової діяльності. Значення активного відпочинку для відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів дітей.

2.8. Партнерство вчителя, учнів і батьків у формуванні рухової активності дитини

Партнерська взаємодія вчителя, учнів і батьків у формуванні рухової активності дитини. Роль сім'ї та школи у створенні єдиного здоров'язбережувального простору. Вплив узгоджених дій дорослих на формування стійких рухових звичок молодшого школяра.

2.9. Тематична дискусія «Рухова активність як ресурс життєстійкості молодшого школяра»

Узагальнення теоретичних і практичних аспектів рухової активності як ресурсу життєстійкості. Обговорення актуальних проблем та ефективних педагогічних практик. Рефлексія професійного досвіду та визначення напрямів подальшої діяльності педагогів.

Модуль III.

3.1. Тематична дискусія «Рухова активність як ресурс життєстійкості молодшого школяра»

Питання для самостійного опрацювання

1. У чому полягає поняття життєстійкості молодшого школяра та які її основні складові?
2. Які сучасні освітні виклики зумовлюють необхідність посилення рухової активності в початковій школі?
3. Яке нормативно-правове забезпечення регулює організацію рухової активності в закладах загальної середньої освіти?
4. Як положення Концепції «Нова українська школа» реалізуються через рухову активність учнів?
5. Який вплив має рухова активність на фізичне здоров'я та психоемоційний стан молодших школярів?
6. Які анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати під час організації рухової діяльності?
7. Як рухова активність сприяє формуванню стресостійкості та адаптаційних можливостей дитини?
8. Які форми та засоби рухової активності є найбільш ефективними в освітньому процесі початкової школи?
9. Як інтегрувати руханки, фізкультхвилинки та рухливі ігри в структуру уроку?
10. Яку роль відіграє рухова активність у розвитку соціально-емоційних навичок молодшого школяра?
11. Які умови необхідні для створення безпечного освітнього середовища під час рухової діяльності дітей?
12. Які основні причини дитячого травматизму під час рухової активності та шляхи його профілактики?
13. Які особливості організації рухової активності в групі подовженого дня?
14. Як вибудувати ефективне партнерство між вчителем, учнями та батьками у формуванні рухової активності дитини?
15. Які педагогічні практики використання рухової активності сприяють формуванню життєстійкості молодших школярів?

Рекомендовані джерела

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII // Відомості Верховної Ради України. – 2017. – № 38–39. – С. 380.
2. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX // Відомості Верховної Ради України. – 2020. – № 31. – С. 226.
3. Державний стандарт початкової освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 № 688. – Офіц. текст.

4. Порядок підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників : постанова Кабінету Міністрів України від 21.08.2019 № 800. – Офіц. текст.
5. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. – Офіц. текст.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09.02.2016 № 42/2016. – Офіц. текст.
7. Антипкін Ю. Г. Здоров'я дітей шкільного віку та чинники його збереження / Ю. Г. Антипкін. – Київ : Медкнига, 2019. – 212 с.
8. Бех І. Д. Особистість дитини у вимірах сучасної освіти : навч.-метод. посіб. / І. Д. Бех. – Київ : Педагогічна думка, 2019. – 256 с.
9. Ващенко О. М. Психологічна життєстійкість особистості: теоретичні та прикладні аспекти / О. М. Ващенко. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. – 180 с.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для закладів вищої освіти : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2017. – Т. 1. – 384 с.
11. Методичні рекомендації щодо організації рухової активності учнів початкової школи / МОН України. – Київ, 2021. – 32 с.
12. Москаленко Н. В. Формування рухової активності дітей молодшого шкільного віку : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпро : Інновація, 2018. – 220 с.
13. Савченко О. Я. Початкова освіта в контексті ідей Нової української школи / О. Я. Савченко. – Київ : Оріон, 2018. – 144 с.
14. Соловей О. В. Соціально-емоційний розвиток молодших школярів в освітньому середовищі / О. В. Соловей // Педагогіка і психологія. – 2021. – № 3. – С. 45–53.