



Людмила ЛЯШОК,
заступник директора з навчально-виховної роботи,
вчителька інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
Розсошанського ліцею Хмельницького району

Інтерактивні рухові практики для згуртування класу

У сучасній школі освітній процес – це не лише передача знань, а й формування згуртованого, соціально-емоційно здорового колективу. Клас визначається як група дітей, що проводить багато часу разом, тож від атмосфери в ньому залежить не тільки комфорт, але й ефективність навчання, мотивація, підтримка. Дієвим інструментом для цього вважаються інтерактивні рухові практики: поєднання фізичної активності, колективної дії, творчості та співпраці. За допомогою таких практик здійснюється пізнання одне одного не лише вербально, а й через рух, спільну дію, емоційне переживання, сприяючи створенню спільного досвіду та довіри.

Інтерактивне навчання передбачає організацію освітнього процесу як активну, багатосторонню взаємодію між учнями, а також між учнями і вчителем - у форматах дискусій, групової роботи, спільних проєктів, ігор тощо. У такій моделі учні визначаються як активні суб'єкти, а не як пасивні слухачі.

Такий підхід сприяє розвитку критичного і творчого мислення, соціальних навичок, комунікації, взаєморозуміння й колективного досвіду.

Поєднання руху і колективної взаємодії забезпечує формування глибших емоційних та соціальних зв'язків між учасниками. За результатами досліджень інтеграція музики і руху в навчальний процес підвищує здатність дітей розпізнавати соціальну взаємодію на основі тілесних сигналів, тобто покращує соціальну когніцію.

Синхронні рухи та спільні дії сприяють формуванню відчуття «ми – група», довіри, емпатії та бажання співпрацювати.

Рух трактується не лише як фізична розрядка, а і як засіб оживлення навчального простору, внесення динаміки та зміни рутини, особливої ваги це набуває під час тривалих занять чи монотонних уроків.

У контексті створення згуртованого середовища варто розглянути практики, що можуть бути реалізовані у класі.

Вправа «Компліменти» («Хвиля доброти»): учасники розташовуються у колі, передається «мікрофон» або жест, висловлюється щось приємне про іншого, висловлювання спрямовується сусідові та передається далі по колу. Виконання вправи забезпечує формування атмосфери підтримки, прийняття та поваги. Спеціального обладнання не потребується, застосування можливе під час перерв або на початку уроку як м'який вступ до спільної діяльності.

Спільний танець або імпровізований рух під музику: ініціюються прості танцювальні чи рухові вправи, що повторюються або імпровізуються учасниками. Рухи

виконуються синхронно або в парах, що забезпечує відчуття взаємної присутності та підтримки. Такий підхід підвищує соціальну чутливість, емпатію, кооперацію.

Рух у поєднанні з навчальною діяльністю реалізується, зокрема, через створення моделей, жестів і рухів, що відображають навчальні поняття (форма, симетрія, співвідношення тощо). За результатами досліджень встановлено, що такий підхід підвищує мотивацію та залученість, а також сприяє розвитку фізичної грамотності, впевненості й компетентності у русі.

Після завершення рухових вправ чи ігор доцільним є організування обговорення, під час якого здійснюється поділ враженнями та емоціями щодо рівня комфорту, легкості співпраці та зацікавленості. Така рефлексія допомагає засвоїти досвід, обговорити емоції, зміцнити групову ідентичність, усвідомити значущість спільної діяльності.

Впровадження інтерактивних рухових практик у класі забезпечує низку переваг:

- покращення соціальної чутливості, емпатії та навичок співпраці - за результатами рухових і музично-рухових інтервенцій зафіксовано підвищення здатності до розпізнавання соціальної взаємодії на основі тілесних сигналів;
- формування відчуття «ми - клас/група», згуртованості та належності - спільні рухи, ігри й колективні дії створюють емоційні й тілесні зв'язки, які зміцнюють групову згуртованість;
- універсальність і гнучкість застосування – ці практики можуть бути реалізовані як під час уроків фізичної культури або курсів за вибором, так і в межах звичайних уроків, перерв, групових занять, позакласних активностей.

У разі планування впровадження інтерактивних рухових практик у класі рекомендується дотримуватися таких порад:

1. Структурування заняття за схемою: розминка → основна вправа → рефлексія, що забезпечує формування безпечної, прогнозованої та комфортної атмосфери.
2. Заохочення рівності та включеності шляхом створення умов для прояву як активних, так і сором'язливих учнів; забезпечення атмосфери, у якій кожен відчуває власну цінність.
3. Поєднання руху з навчальним змістом або темою уроку, завдяки чому він функціонує як інтегрований елемент навчання.
4. Організація рефлексії та обговорення після виконання вправ, під час яких забезпечується можливість



висловлення емоцій, поділу враженнями, оцінювання досвіду та його осмислення (що сподобалося, що було складно, як змінилося ставлення до інших). Такий процес закріплює груповий ефект.

Отже, інтерактивні рухові практики - потужний і гнучкий інструмент не лише для фізичного розвитку, але й для створення згуртованого, дружнього, підтримуючого класного середовища. Через спільну дію, рух, творчість та рефлексію забезпечується можливість глибшого пізнання одне одного, усвідомлення приналежності до групи, набуття досвіду співпраці та формування навичок взаємної підтримки, емпатії й взаєморозуміння. Правильно організовані, з урахуванням вікових, психологічних і фізичних особливостей, такі практики можуть сприяти розвитку не лише фізичної активності, а й соціальних навичок, психоемоційного здоров'я, мотивації до навчання.

Використані джерела

1. Ільницька Г.С., Клименченко В.Г., Коноваленко О.К. Реалізація впровадження інноваційних рухливих ігор в освітній процес іноземних студентів. Науковий часопис. Фізична культура і спорт, № 3 (133), 2021.
2. Мороз О. Концептуальні механізми, що впливають на рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання. № 2 (1), 2025.
3. Хлібкевич С., Свєртнєв О. Педагогічна характеристика рухливих ігор як засобу рекреації учнівської молоді. Педагогічні науки, 2024. С. 34-38.
4. Хлус Н.О. Використання інноваційних технологій під час вивчення рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти. Спортивні ігри, № 4 (38), 2025.



Надія СНИХОВСЬКА,
*вчителька мистецтва та курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
Судилківського ліцею Шепетівського району*

Релаксаційні техніки та арт-терапія для психоемоційного балансу

У світі, наповненому інформацією, стресом, тиском часу та емоційними проблемами, дедалі більшої ваги набуває психічне та емоційне здоров'я. Володіння навичками керування емоціями, зниження тривожності та напруження розглядається як важлива складова загального стану здоров'я.

Одним із найефективніших способів гармонізації внутрішнього стану є застосування релаксаційних технік та арт-терапії.

Релаксація визначається як стан фізичного та психічного розслаблення, що сприяє відновленню сил, зняттю втоми, зменшенню впливу стресу та поліпшенню концентрації [1]. Регулярна практика релаксаційних технік сприяє нормалізації роботи нервової та серцево-судинної систем, а також підвищенню загального рівня енергії. Техніки є простими, загальнодоступними та не потребують спеціальних умов.