

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Анна Войтович

*Львівського національного університету імені Івана Франка,
вул. Туган-Барановського, 7, Львів, Україна, UA-79005
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4572-0813>
e-mail: anna.voytovych@lnu.edu.ua*

Статтю присвячено дослідженню теоретичних і практичних засад упровадження здоров'язбережувальних технологій у процесі формування здорового способу життя здобувачів початкової освіти. Актуальність теми зумовлена сучасними соціальними викликами, зокрема зростанням психоемоційного навантаження, впливом стресових факторів та погіршенням стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку. У цих умовах формування культури здоров'я та відповідального ставлення до нього є одним із пріоритетних завдань освіти.

Проаналізовано наукові підходи до визначення сутності поняття “здоров'язбережувальні технології” та розкрито їх зміст як цілісної системи педагогічних впливів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Висвітлено функціональні можливості таких технологій у формуванні основних компетентностей учнів, зокрема здоров'язбережувальної.

Окрему увагу приділено аналізу класифікацій здоров'язбережувальних технологій, запропонованих О. Ващенко та М. Гончаренко, що дає змогу узагальнити їх різновиди та визначити доцільність використання в освітньому процесі початкової школи. Обґрунтовано, що ефективність застосування цих технологій залежить від їх системного та комплексного впровадження, а також від професійної готовності вчителя до реалізації відповідних педагогічних підходів.

Наведено практичні приклади застосування здоров'язбережувальних технологій, зокрема впровадження фізкультхвилинок, дихальних і релаксаційних вправ, ігрових методів навчання, інтеграції здоров'язбережувального змісту в різні навчальні предмети, формування навичок безпечної поведінки, створення психологічно комфортного середовища та організації партнерської взаємодії з батьками.

Систематичне використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі забезпечує збереження фізичного та психічного здоров'я дітей, сприяє формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя, розвитку навичок саморегуляції, соціальної активності та підвищенню ефективності освітнього процесу загалом.

© Войтович А., 2026



Матеріали поширюються на умовах міжнародної ліцензії
Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, початкова школа, здоров'язбережувальна компетентність, освітній процес, фізичне та психічне здоров'я, здобувачі початкової освіти.

Постановка проблеми. XXI століття характеризується стрімкими змінами в технологічній, науковій та інформаційній сферах, що безпосередньо впливають і на розвиток освіти. Україна, орієнтуючись на інтеграцію у світовий освітній простір, упроваджує нові освітні парадигми, модернізує зміст, форми та методи навчання. Водночас сучасний етап розвитку суспільства позначений глибокими соціальними трансформаціями, зумовленими, зокрема, війною, що суттєво впливає на психоемоційний стан як дорослих, так і дітей. Постійне відчуття тривоги, стресові ситуації, емоційне виснаження негативно позначаються на мотивації до ведення здорового способу життя.

Особливої актуальності набуває проблема зростання розумових, емоційних і фізичних перевантажень у здобувачів початкової освіти, що призводить до погіршення їхнього фізичного та психічного здоров'я, появи функціональних порушень і зниження рівня життєвої активності. У таких умовах питання збереження та зміцнення здоров'я дітей стає одним із пріоритетних завдань сучасної освіти.

Освіта як динамічна й гнучка система постійно реагує на виклики часу, що зумовлює оновлення її змісту, форм і методів. У контексті реалізації реформи "Нова українська школа" особливого значення набуває створення освітнього середовища, орієнтованого на потреби дитини, її всебічний розвиток і формування основних компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної. Використання сучасних освітніх технологій сприяє підвищенню мотивації до навчання, забезпечує практичну спрямованість знань і їх застосування в повсякденному житті.

У цьому контексті особливої уваги потребує впровадження здоров'язбережувальних технологій, які поєднують традиційні та інноваційні підходи до організації освітнього процесу. Такі технології орієнтовані на створення сприятливого психологічного клімату, зниження рівня перевантаження, розвиток емоційної стійкості та формування навичок здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психолого-педагогічній літературі проблему зміцнення та збереження здоров'я, формування здорового способу життя розглядали у своїх працях Л. Волкова, Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко (формування здорового способу життя засобами фізичної культури); С. Свириденко (формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній роботі); А. Турчак, В. Оржеховська (запобігання шкідливим звичкам, девіантній поведінці школярів); Т. Бойченко, Г. Зайцев, М. Гончаренко, Л. Татарникова, С. Юрочкіна (валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти, створення валеологічної освіти в загальноосвітніх закладах, валеологічне виховання у дошкільних

закладах); І. Бех, С. Лапаєнко (виховна робота в школі з формування здорового способу життя і створення сприятливих психологопедагогічних умов для реалізації особистісно зорієнтованого виховання дітей та учнівської молоді).

Питання впровадження та використання здоров'язбережувальних технологій відображено у працях багатьох науковців та дослідників, серед яких: О. Ващенко, М. Гончаренко, О. Дубогай, С. Лупаренко, Т. Осадченко, Л. Рибалко, С. Свириденко тощо. У цих дослідженнях науковці розкривають суть та поняття “здоров'язбережувальних технологій”, види, класифікації та роль вчителя у процесі навчання дітей. Однак проблема використання здоров'язбережувальних технологій у процесі виховання здорового способу життя здобувачів початкової освіти досі залишається не до кінця вивченою.

Мета статті полягає в обґрунтуванні доцільності та необхідності використання здоров'язбережувальних технологій для формування здорового способу життя здобувачів початкової освіти.

Виклад основного матеріалу. Застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі початкової школи сприяє формуванню в учнів здоров'язбережувальної компетентності, розвитку культури здоров'я та утвердженню пріоритету здорового способу життя як важливої життєвої цінності. У цьому контексті особливого значення набуває інтеграція змісту навчання з практиками, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я дітей у щоденній освітній діяльності.

Здоров'я розглядають як важливу суспільну цінність, що забезпечується системою науково обґрунтованих і практично зорієнтованих заходів, спрямованих на його збереження і зміцнення, діяльністю відповідних інституцій, а також усвідомленою відповідальністю кожної особистості за власне й громадське здоров'я [1, с. 66]. Формування таких якостей відбувається як у сім'ї, так і в процесі навчання, оскільки освіта є цілеспрямованою діяльністю, спрямованою на набуття, поглиблення та вдосконалення знань, умінь і навичок.

Важливим чинником формування здорового способу життя та самозбережувальної поведінки є сприятливе соціальне середовище, яке гармонізує потреби особистості й суспільства, забезпечує засвоєння соціальних норм і цінностей, орієнтованих на здоров'я. Саме таке середовище створює умови для розвитку відповідальної поведінки щодо збереження власного здоров'я [4, с. 23].

У науковій літературі наведено різні підходи до трактування поняття “здоров'язбережувальні технології”. Загалом воно охоплює всі напрями діяльності закладу освіти, спрямовані на формування культури здоров'я учнів і позитивної мотивації до здорового способу життя. Зокрема, за визначенням В. Лозинського, здоров'язбережувальна технологія – це система, що створює максимально сприятливі умови для збереження, зміцнення й розвитку

духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я всіх учасників освітнього процесу [6, с. 27].

Технологія формування здоров'язбережувальної компетентності учнів молодшого шкільного віку реалізує комплекс взаємопов'язаних функцій: дидактичну, виховну, розвивальну, стимулювальну та психологічну.

Дидактична функція передбачає формування в учнів системи знань про основи здоров'я і здорового способу життя, а також відповідних умінь і навичок, необхідних для його збереження.

Виховна функція спрямована на формування відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, розвиток мотивації до ведення здорового способу життя.

Розвивальна функція забезпечує розвиток пізнавальних здібностей, оволодіння способами здоров'язбережувальної діяльності, набуття практичного досвіду та вміння прогнозувати наслідки власної поведінки.

Стимулювальна функція полягає в активізації внутрішньої мотивації учнів до свідомого застосування здоров'язбережувальних навичок у повсякденному житті.

Психологічна функція забезпечує формування психологічної готовності до дотримання норм здорового способу життя, а також сприяє встановленню емоційно комфортних і безпечних взаємин у колективі [1, с. 66].

Отже, впровадження здоров'язбережувальних технологій у початковій школі є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, формування відповідального ставлення до здоров'я та забезпечення успішної соціалізації учнів.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає змогу виокремити такі їх типи (за О. Ващенко):

1. *Здоров'язбережувальні* – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

До конкретних методів цих технологій належать: диспансеризація учнів; профілактичні щеплення; забезпечення рухової активності; вітамінізація, організація здорового харчування (зоврема дієтичне); заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

2. *Оздоровчі* – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть

використовуватись як у межах здоров'язбережувальних, так і в межах оздоровчих технологій.

3. *Технології навчання здоров'ю* – гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо); вироблення життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо); профілактика травматизму та зловживання психоактивних речовин; статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу; введення до варіативної частини навчального плану нових предметів; організації факультативного навчання та додаткової освіти.

4. *Технології виховання культури здоров'я* – виховання в учнів особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я [3, с. 4].

Гончаренко М. С. пропонує таку класифікацію здоров'язбережувальних технологій [8]:

- *медико-гігієнічні* – передбачають дотримання санітарно-гігієнічних норм, організацію належних умов навчання та надання своєчасної медичної допомоги здобувачам початкової освіти;

- *фізкультурно-оздоровчі* – спрямовані на розвиток фізичних якостей дітей (сили, гнучкості, швидкості, витривалості), зміцнення організму, загартування;

- *екологічні* – забезпечують формування екологічної свідомості, відповідального ставлення до довкілля як чинника збереження здоров'я;

- *технології забезпечення безпеки життєдіяльності* – орієнтовані на створення безпечного освітнього середовища та формування вмінь дотримуватися правил безпеки як у школі, так і поза нею;

- *лікувально-оздоровчі* – містять елементи лікувальної фізкультури та корекційно-педагогічної підтримки (за потреби);

- *соціально-адаптаційні й особистісно-розвивальні* – передбачають використання засобів соціальної та сімейної педагогіки, організацію соціально-психологічних тренінгів для учнів, учителів і батьків;

- *здоров'язбережувальні освітні технології* – охоплюють психолого-педагогічні методи й прийоми, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів у процесі навчання [8, с. 85].

Отже, існує значна кількість підходів до класифікації здоров'язбережувальних технологій. Попри певні відмінності, їх об'єднує спільна мета – забезпечення гармонійного розвитку дитини та формування основ здорового способу життя. Ефективність упровадження таких технологій досягається за умови їх комплексного поєднання з урахуванням вікових, індивідуальних та освітніх потреб здобувачів початкової освіти.

Водночас результативність будь-яких освітніх інновацій значною мірою залежить від готовності педагога до їх реалізації. Учитель має володіти сучасними знаннями про сутність здоров'язбережувальних технологій, уміти добирати доцільні методи й форми роботи, а також усвідомлювати власну роль у формуванні культури здоров'я учнів початкової школи.

У цьому контексті особливого значення набуває практичне впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. Систематичне й цілеспрямоване застосування відповідних методів і прийомів сприяє формуванню в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я та виробленню стійких навичок здорового способу життя.

З-поміж ефективних практик доцільно виокремити такі.

Передусім, важливе місце посідає впровадження фізкультурно-оздоровчих хвилинок (фізкультхвилинок) під час уроків. Короткотривалі руханки (1–3 хвилини) сприяють зняттю втоми, покращенню кровообігу, активізації уваги та підвищенню працездатності учнів. Вони можуть органічно поєднуватися зі змістом навчального матеріалу, зокрема під час уроків літературного читання чи математики.

Не менш значущим є застосування дихальних вправ і вправ на релаксацію. Їх доцільно проводити на початку уроку або після інтенсивної розумової діяльності, що сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та формуванню вмінь саморегуляції. Прикладами таких вправ є “Повітряна кулька” або “Хвиля спокою”.

Важливою складовою є також організація навчання у формі рухливих ігор. Ігрові технології забезпечують природну рухову активність дітей, сприяють розвитку соціальних навичок і зниженню психоемоційного напруження. Зокрема, на уроках інтегрованого курсу “Я досліджую світ” доцільно використовувати рольові ігри, що моделюють ситуації здорового способу життя (дотримання режиму дня, правил гігієни, основ раціонального харчування).

Наступним важливим напрямом є інтеграція елементів здоров'язбереження у зміст навчальних предметів. Так, на уроках української мови учні можуть створювати висловлювання про здоровий спосіб життя, на математиці – розв'язувати задачі, пов'язані з фізичною активністю чи режимом дня, а на уроках мистецтва – відображати у творчих роботах цінність здоров'я. Такий міжпредметний підхід сприяє формуванню цілісного уявлення про здоров'я як базову життєву цінність [7, с. 123].

Окремої уваги заслуговує використання технологій формування безпечної поведінки. Йдеться про моделювання життєвих ситуацій (поведінка на дорозі, під час надзвичайних ситуацій, зокрема повітряної тривоги), проведення тренінгів, бесід, використання навчальних відеоматеріалів. Це сприяє розвитку відповідальності за власне життя і здоров'я.

Водночас важливою умовою ефективного навчання є створення психологічно комфортного освітнього середовища. Реалізація принципів

педагогіки партнерства, доброзичлива атмосфера, позитивне підкріплення та індивідуальні особливості учнів сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я. Зокрема, проведення “ранкових зустрічей” допомагає налаштувати дітей на продуктивну діяльність, розвиває емоційний інтелект і комунікативні вміння.

Не можна оминати й важливість співпраці з батьками у формуванні здорового способу життя дітей. Організація спільних проєктів, тематичних зустрічей, консультацій, а також участь у спортивних заходах (наприклад, “Тато, мама, я – спортивна сім'я”) забезпечують узгодженість виховного впливу школи і родини.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, можемо констатувати, що впровадження здоров'язбережувальних технологій є важливою умовою формування здорового способу життя здобувачів початкової освіти в умовах сучасних соціальних викликів. Зростання психоемоційного навантаження, вплив стресових чинників та перевантаження актуалізують необхідність створення освітнього середовища, спрямованого на збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей.

Узагальнення наукових підходів до визначення сутності здоров'язбережувальних технологій і їх класифікацій засвідчило комплексний характер та значний потенціал у формуванні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів початкової освіти. Ефективність їх реалізації забезпечується систематичністю застосування, поєднанням різних методів і форм роботи, а також активною участю учнів в освітній діяльності.

Визначальну роль у впровадженні здоров'язбережувальних технологій відіграє вчитель, який організовує освітній процес на засадах педагогіки партнерства, створює психологічно комфортне середовище та використовує різноманітні практики, зокрема фізкультхвилинки, дихальні й релаксаційні вправи, ігрові методи навчання, інтегрує здоров'язбережувальний зміст у навчальні предмети та формує навички безпечної поведінки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні можливостей формування здорового способу життя учнів початкової школи за допомогою здоров'язбережувальних технологій під час взаємодії сім'ї та школи.

1. *Бондар О.* Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес початкової школи. Педагогічна Житомирщина. 2025. № 1 (37). С. 65–72. URL: <https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2025/03/6.-85-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80.pdf>

2. *Ващенко О. М.* Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-

виховному процесі початкової школи. Перлини наукового пошуку. 2013. С. 17–24. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5154/1/%D0%92%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%D0%9C.%20%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85%20%D0%B2%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%B2.pdf>

3. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. Початкова освіта. 2005. № 46. С. 2–4.

4. Дахнюк Г. І. Здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. С. 22–26.

5. Дубогай О. Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2015. № 3(31). С. 69–74. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/items/0ad8dbe6-ebea-44f4-bf88-36e93680ea4c>

6. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. Київ: Главник, 2008. 160 с.

7. Онищенко Н. П., Лиховид О. Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. Молодий вчений. 2016. № 9.1(36.1). С. 122–126. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=Fvs_2015_3_18

8. Потюк С. Особливості застосування здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. Acta Paedagogica Volynienses. 2022. Вип. 3. С. 82–88. DOI: <https://doi.org/10.32782/apv/2022.3.12>

References

1. Bondar, O. (2025). Osoblyvosti vprovadzhennia zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii v osvitnii protses pochatkovoї shkoly [Peculiarities of implementing health-preserving technologies in the educational process of primary school]. *Pedahohichna Zhytomyrshchyna*, 1 (37), 65–72 [in Ukrainian].

2. Vashchenko, O. M. (2013). Formuvannia v maibutnikh uchyteliv kompetentnosti vykorystannia zdorov'iazberezhuvalnykh osvitnikh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi pochatkovoї shkoly [Formation of future teachers' competence in using health-preserving educational technologies in the primary school educational process]. *Perlyny naukovoho poshuku*, 17–24 [in Ukrainian].

3. Vashchenko, O., & Svyrydenko, S. (2005). Orhanizatsiia zdoroviazberihaiuchoi diialnosti pochatkovoї shkoly [Organization of health-preserving activities in primary school]. *Pochatkova osvita*, 46, 2–4 [in Ukrainian].

4. Dakhniuk, H. I. (2018). Zdorov'iazberezhuvalni aspekty suchasnoho uroku [Health-preserving aspects of a modern lesson]. In N. A. Polishchuk (Ed.), *Formuvannia innovatsiinoho zdorov'iazberezhuvalnogo osvitnoho seredovyscha: dosvid proektuvannia i realizatsii : materialy kruhloho stolu*. Lutsk : VIPPO, 22–26 [in Ukrainian].

5. Dubohai, O. (2015). Navchannia uchniv pochatkovoї shkoly v systemi zdorov'iazberezhennia zasobamy osvitno-rukhoї metodyky [Teaching primary school students in the system of health preservation by means of educational and motor methods]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 3 (31), 69–74 [in Ukrainian].

6. Lozynskyi, V. (2008). Tekhniky zberezhennia zdorovia [Techniques for preserving health]. Kyiv : Hlavnuk [in Ukrainian].

7. Onyshchenko, N. P., & Lykhovyd, O. R. (2016). Zdorov'iazberezhuvalni tekhnolohii u systemi pidhotovky maibutnikh uchyteliv do innovatsiinoi diialnosti [Health-preserving technologies in the system of training future teachers for innovative activity]. *Molodyi vchenyi*, 9.1 (36.1), 122–126 [in Ukrainian].

8. Potiuk, S. (2022). Osoblyvosti zastosuvannia zdorov'iazberezhuvalnykh tekhnolohii v pochatkovii shkoli [Peculiarities of applying health-preserving technologies in primary school]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 3, 82–88 [in Ukrainian].

Стаття: надійшла до редколегії 26.03.2026

доопрацьована 04.05.2026

прийнята до друку 29.05.2026

THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN PRIMARY EDUCATION LEARNERS

Anna Voitovych

*Ivan Franko National University of Lviv,
Tuhan-Baranovskoho Str., 7, Lviv, Ukraine, UA-79005
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4572-0813>
e-mail: anna.voytovych@lnu.edu.ua*

This article examines the theoretical and practical foundations for implementing health-promoting technologies in the process of fostering a healthy lifestyle among elementary school students. The relevance of the topic stems from contemporary social challenges, particularly the increase in psycho-emotional stress, the influence of stressors, and the deterioration of health among elementary school-aged children. Under these conditions, fostering a culture of health and a responsible attitude toward it is identified as one of the priority tasks of education.

The paper analyzes scientific approaches to defining the essence of the concept of “health-promoting technologies” and reveals their content as a comprehensive system of pedagogical influences aimed at preserving and strengthening the health of all participants in the educational process. The functional capabilities of such technologies in the development of students’ key competencies, particularly health-preserving competencies, are highlighted.

Particular attention is paid to the analysis of the classifications of health-promoting technologies proposed by O. Vashchenko and M. Goncharenko, which allows for a generalization of their types and an assessment of their suitability for use in the educational process of elementary schools. It is argued that the effectiveness of these technologies depends on their systematic and comprehensive implementation, as well as on the teacher’s professional readiness to apply the relevant pedagogical approaches.

The article presents practical examples of the application of health-promoting technologies, including the implementation of physical activity breaks, breathing and relaxation exercises, game-based learning methods, the integration of health-promoting content into various academic subjects, the development of safe behavior skills, the creation of a psychologically comfortable environment, and the organization of collaborative interaction with parents.

The systematic use of health-promoting technologies in elementary school ensures the preservation of children’s physical and mental health, fosters a value-based attitude toward a healthy lifestyle, develops self-regulation skills and social activity, and enhances the effectiveness of the educational process as a whole.

Keywords: health-promoting technologies, healthy lifestyle, elementary school, health literacy, educational process, physical and mental health, elementary school students.