

УДК 373.3.015.31:796

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308723>

**ЛЮДМИЛА ШЕСТЕРОВА**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

(Харків)

Place of work: Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council

Country: Ukraine

E-mail: [lydmula121056@gmail.com](mailto:lydmula121056@gmail.com)

**ДАР'Я ПЯТНИЦЬКА**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9972-8402>

(Харків)

Place of work: Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy» of the Kharkiv Regional Council

Country: Ukraine

E-mail: [mardariya@ukr.net](mailto:mardariya@ukr.net)

**СЕРГІЙ СИНИЦЯ**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7965-8355>

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: [sinicasv@ukr.net](mailto:sinicasv@ukr.net)

**ТЕТЯНА СИНИЦЯ**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6971-0161>

(Полтава)

Place of work: National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»

Country: Ukraine

E-mail: [sinicata@ukr.net](mailto:sinicata@ukr.net)

## ПОДОЛАННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Анотація.** Війна в Україні спричинила багато складностей, в тому числі, і в сфері освіти. Це пов'язано, в першу чергу, з освітніми втратами, рівень яких досі не встановлений. Одним із шляхів подолання освітніх втрат учнів початкової школи є використання фізичних вправ, як засобів діяння на зоровий аналізатор. Автори вважають доцільним застосування сенсорно орієнтованих завдань, вправ та рухливих ігор на уроках фізичної культури та в малих формах занять фізичними вправами. В статті надається класифікація вправ та рухливих ігор, які за функціональною ознакою розподіляються на засоби відновного та тренуючого діяння. Метою дослідження є визначення сенсорно орієнтованих завдань, вправ та ігор, що можуть позитивно впливати на функціональний стан зорового аналізатора молодших школярів і, як наслідок, на подолання ними освітніх втрат. В роботі наведені приклади спеціально спрямованих вправ та ігор, що безпосередньо діють на функціональний стан зорового аналізатора. Вказані вправи та рухливі ігри можуть використовуватися в будь-яких частинах уроку як доповнення до основних, або з метою заповнення пауз відпочинку. Запропоновані вправи та рухливі ігри легко дозуються в залежності від віку та стану втоми учнів. Нескладність та невелике навантаження при їх виконанні забезпечують оптимальну дію на організм та викликають зацікавленість дітей. Вчителям фізичної культури рекомендовано постійно включати такі засоби фізичного виховання в зміст уроків з метою покращення показників гостроти та поля зору учнів початкових класів. Вчителям початкових класів вказано на необхідність проведення на уроках з великим навантаженням на зоровий аналізатор (читання, письмо, математика) спеціально-відновних зорових ігор. Це сприятиме покращенню сприйняття навчального матеріалу і, як наслідок, подоланню освітніх втрат. Все вище зазначене, на наш погляд, позитивно вплине на функціональний стан зорової сенсорної системи і, як наслідок, сприятиме подоланню освітніх втрат не тільки у фізичному вихованні, а і в інших дисциплінах, що вивчаються в початковій школі.

**Ключові слова:** школярі молодших класів; освітні втрати; зоровий аналізатор; спеціально спрямовані вправи.

**Постановка проблеми.** Війна в Україні значно ускладнила доступ учнівської молоді до освіти та сильно вплинула на її якість. Починаючи від 24 лютого 2022 року чимало українських учнів не мають змоги повернутися до традиційного навчання в закладах освіти.

Результатом вище зазначеного стали освітні втрати, інструменти компенсації яких досі повністю не розроблені. В першу чергу це пов'язано з невизначеністю реального рівня цих втрат, тому фахівці Українського Центру оцінювання якості освіти пропанують започаткувати проведення якісної діагностики успішності учнів на різних рівнях. Слід зазначити, що дослідження освітніх втрат як в Україні, так і в світі, частіше за все стосуються математики та мовних дисциплін. Визначення освітніх втрат в фізкультурній галузі майже не проводилося, а вони, на наш погляд, величезні (Шестерова, 2023). Одним із напрямів подолання їх вважаємо включення в зміст уроків та інших форм занять фізичними вправами сенсорно орієнтованих завдань, вправ та ігор.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зоровий аналізатор є одним з важливіших органів відчуття людини, який відіграє значну роль у пізнавальній і трудовій діяльності, орієнтуванні в просторі, адаптації до навколишнього середовища, створенні сприятливих умов для всебічного гармонійного розвитку. За допомогою сенсорних систем, зокрема зорової, здійснюється 85% сприйняття та пізнання навколишнього світу (Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015).

За даними наукових досліджень комп'ютеризація навчання й дозвілля, електронні іграшки, ігри, встроєні в мобільні телефони, відеоігри значно збільшують тривалість часу та інтенсивність візуального навантаження та спричиняють посилене напруження зорового аналізатора, що впливає на більш швидке виникнення порушень у функціональному стані зорової сенсорної системи (Філімонов, 2010; Руденко, & Магльований, 2018; Roztorhui, Perederiy, Briskin, Khimenes, & Tovstonoh, 2019).

Порушення зору негативно впливають на розвиток пізнавальної діяльності, формування рухових здібностей, зокрема координаційних; спричиняють вторинні відхилення у фізичному і психічному розвитку, порушення функціональних можливостей, комунікації і соціальної активності та умов самореалізації; обмежують вибір професії (Keefe, 2004; Fintz, Gottenkiene, & Speeg-Schatz, 2011; Atasavun, & Düger, 2012).

Фахівці вважають, що зоровий аналізатор – самий непідготовлений і чутливий до учбового навантаження орган дитини, яка приходить до школи. В цей період, за даними С. Страшко, гострота зору у більшості здорових дітей 6-7 років становить лише 0,8-0,9, а рефракція ока характеризується віковою далековоротістю, котра поступово, тільки до 10-11 років, приходить до норми. Разом з тим, початковий період навчання школярів передбачає надзвичайно високий рівень зорових навантажень у зв'язку з інтенсивним оволодінням читанням, письмом, рахуванням. В результаті, як свідчить статистика захворюваності, даний період представляє собою своєрідну зону підвищеного ризику придбання так званої шкільної форми короткозорості (Страшко, 2011).

Слід зауважити, що зоровий аналізатор у дітей молодшого шкільного віку практично не отримує вкрай необхідного для нього цілеспрямованого оздоровчого діяння. У зв'язку з цим виникає необхідність вводити в зміст уроків, фізкультурних пауз та фізкультурних хвилин спеціально спрямованих зорових вправ та ігор. Ці засоби фізичного виховання здатні активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей і циркуляцію внутрішньо очної рідини. Крім того, вони допомагають стабілізувати і направлено підвищувати рівень зорової витривалості, тобто витривалості до зорової втоми.

Багато вчених вивчали діяння фізичних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора. Вони встановили позитивний їх вплив на показники гостроти та поля зору (Масляк, 2006; Шестерова, 2017; Azhipro et al., 2017; Рядова, & Шестерова, 2021). Крім того була виявлена здатність цих засобів активно знімати зорові навантаження і втому, розслаблюючи зовнішні і внутрішні м'язи очей, покращувати кровообіг очей і циркуляцію внутрішньо очної рідини.

Л. Рядова та Л. Шестерова підготували методичні рекомендації щодо використання спеціально спрямованих вправ та ігор на уроках та в позаурочних формах занять фізичними вправами школярів з вадами зору. Автори довели, що вище зазначена система вправ позитивно впливає, як на стан зорового аналізатора, так і сприяє підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей. Вважаємо, що система сенсорно орієнтованих вправ та рухливих ігор може застосовуватися і в фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, які не мають відхилень у функціональному стані зорового аналізатора (Рядова, & Шестерова, 2021).

Відомо, що найбільш цікавим для школярів молодших класів є ігровий матеріал. Фахівці розподіляють його за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого діяння. В основу ігор покладені два провідних принципи тренування ока. Перший – розкачка акомодатії (здібність ока ясно бачити предмети, що знаходяться на різних відстанях від нього), другий – релаксація (зменшення напруження) основних функціональних структур зорового апарату (Atasavun, & Düger, 2012).

**Мета дослідження.** Визначити сенсорно орієнтовані завдання, вправи та ігри, що можуть позитивно впливати на функціональний стан зорового аналізатора молодших школярів і, як наслідок, на подолання ними освітніх втрат.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як вказано вище, ігровий матеріал, що спрямовано діє на зоровий аналізатор, можна розподілити за функціональною ознакою на ігри відновного та тренуючого характеру.

До спеціально-відновних зорових ігор відносяться: «Кольорові сні», «Жмурки», «Волоті» та ін. Такі ігри можна проводити на уроках з великим навантаженням на зоровий аналізатор (читання, письмо, математика). Загальна тривалість кожної гри не перевищує 1-1,5 хвилини. Для зацікавленості дітей ігри постійно змінюються за днями тижня або в залежності від уроків, тобто на уроках читання – «Кольорові сні», на уроках письма – «Жмурки» і т. д.

На уроках фізичної культури проводяться загально-тренуючі ігри та вправи. Їх можна проводити в будь-якій частині уроку. Такі засоби фізичного виховання підбираються залежно від основного матеріалу, що викладається на уроку, та стану втоми учнів.

В підготовчій частині уроку слід використовувати: різновиди ходьби, комплекси загально розвивальних вправ в русі та на місці з предметами (футбольні, баскетбольні, волейбольні м'ячі, малі м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці, гімнастичні обручі) та без в положенні стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах, в упорі на руках, передпліччях у поєднанні зі спеціальними вправами для м'язів очей; комплекс загально розвиваючих вправ, розроблений інститутом імені Гельмгольца; вправи з йоги і хатха-йоги.

Під час виконання вправ, спрямованих на оволодіння навичками пересувань, формування культури рухів, опанування навичками володіння великим та малим м'ячами та ін. Учні повинні супроводжувати поглядом траєкторію польоту м'яча; фіксувати погляд на різних частинах тіла (кисті, пальці, носки, п'яти); фіксувати погляд на предметі, що утримують (м'яч, гімнастична палиця, гімнастичний обруч, малий м'яч, скакалка); фіксувати погляд на зовнішньому орієнтирі (м'яч, прапорець, кубик, картинка м'яча); фіксувати і переміщувати погляд на предмети, що розміщені на різній відстані; фіксувати погляд на частині тіла (перенісся, кінчик носа, зона між бровами, кінчик пальця, носок, плече, ближній предмет) та переводити погляд у далину (м'яч, прапорець, кубик, картинка м'яча), в сторони і навпаки; фіксувати погляд на верхній, нижній, правій, лівій точці, точці по діагоналі, предмет у далині (м'яч, прапорець, кубик, картинка м'яча) та переведення погляду на частину тіла (кінчик пальця, носок, перенісся, кінчик носа, зона між бровами, ближній предмет) і навпаки; фіксувати і переміщувати погляд на предмети та об'єкти, що розташовані в різних місцях і площинах спортивного залу, майданчика.

До змісту уроків фізичної культури слід включати вправи для розвитку рухових якостей у поєднанні зі спеціальними вправами для м'язів очей, а також рухливі ігри типу «Мисливці і качки», «Охорона перебігів», «Снайпери», «Два м'яча», «Перестрілка», «Рухова ціль», «Два м'яча через сітку», «Світлофор» та ін.

Дозування вправ залежить від їх складності та віку школярів і коливається від 5-6 до 8-10 повторень. Тривалість рухливих ігор від 5 до 10 хвилин. Рухливі ігри модифікуються за рахунок збільшення кількості м'ячів, застосування м'ячів різної величини, зміни швидкості і траєкторії їх руху.

Паузи відпочинку слід заповнювати такими вправами: коливальні рухи очима по горизонталі зліва-направо; коливальні рухи очима по вертикалі вгору-вниз та вниз-вгору; обертальні рухи очима зліва-направо, справа-наліво; обертальні рухи очима вправо, потім вліво, як би описуючи викладену на бік цифру 8; вправи з предметами, відстежуючи їх очима; легке натискання 3 пальцями на верхнє повікко 1-2 с; кріпке замруження очей на 3-5 с, а потім відкривання їх на 3-5 с; вправа «мітка на склі». Ці вправи не несуть в собі великого фізичного навантаження, водночас сприяють тренуванню очних м'язів. Дозування вправ невелике. Вони не повинні викликати втому (Шестерова, 2017).

В заключній частині будь-якого уроку фізичної культури можна запропонувати учням такі спеціально-тренуючі ігри для зорової сенсорної системи: «Кольорова мозаїка», «Далеко-близько», «Влучні стрілки», «Спіймати зайця», «Коловорот», «Малювання вісімок», «Погляд поблизу та у далину», «Рухливі олівці», «Експерсія очима», «Зорові мітки» та ін. Загальна їх тривалість до 4 хвилин.

Запропоновані спеціальні зорові ігри сприяють: об'єднаній роботі обох очей; розвитку стійкості до втоми, здатності тривалий час утримувати погляд на близьких предметах; зміцненню бінокулярного зору, м'язів очей, кільцевого м'яза, прямих і косих м'язів, що оперізують очне яблуко, і підтримують тим самим еластичність його і кришталика; покращенню циркуляції внутрішньо очної рідини, діяльності циліарних (внутрішніх) м'язів (акомодації), зорово-рухової орієнтації та кровообігу, за допомогою чого здійснюється кровопостачання тканин ока; підвищенню здатності кришталика фокусувати зір на різних відстанях, розвитку сили очних м'язів, виробленню вміння зосереджувати увагу; розширенню периферичного поля зору; розслабленню м'язів очей (зовнішніх і внутрішніх); зняттю зорової напруги та розумового стомлення; зниженню і зняттю стомлення з очей і акомодаційного м'яза; полегшенню зорової роботи на близькій відстані; тренуванню і масуванню кришталика; відпочинку очей; вдосконаленню координації очей; зменшенню головного болю, який нерідко є наслідком втоми і перенапруги очей (Рядова, & Шестерова, 2021).

Сьогодні такі вправи та ігри особливо актуальні для школярів, бо ситуація з онлайн навчанням змушує їх багато часу працювати з різними електронними пристроями, що створює додатковий негативний вплив на зоровий аналізатор (Клепець, & Ковалевський, 2020). Разом з тим, результати

педагогічного спостереження свідчать про те, що не всі вчителі молодших класів під час проведення уроків використовують малі форми занять фізичними вправами, а якщо і використовують, то це в основному вправи для пальців рук.

Вчителям фізичної культури слід звернути увагу на навчання дітей самостійному виконанню вправ та ігор, що цілеспрямовано діють на відновлення та тренування зорового аналізатора.

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок.** Таким чином, аналіз та узагальнення літературних джерел свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних вправ та ігор на функціональний стан зорового аналізатора школярів. Рекомендуємо вчителям фізичної культури використовувати такі вправи та ігри на уроках під час дистанційного навчання та пропонувати їх дітям для самостійного виконання вдома. Вчителям інших предметів застосовувати ігри, спрямовані на покращення роботи зорового аналізатора, в малих формах фізичного виховання під час уроків з великим навантаженням на зоровий аналізатор.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці нових комплексів вправ та ігор, що позитивно впливатимуть на функціональний стан зорового аналізатору молодших школярів і, як наслідок, зменшувати освітні втрати дітей в фізкультурній галузі.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Клепеч О. В., Ковалевський Р. О. Передумови розвитку та заходи профілактики комп'ютерного зорового синдрому у старшокласників. *Актуальні питання природничо-математичної освіти*. 2020. Вип. 1 (15). С. 26–34. URL: [https://fizmat.sspu.edu.ua/images/NAUKA/APPMO/Arhiv/APPMO\\_151\\_2020\\_a91a6.pdf](https://fizmat.sspu.edu.ua/images/NAUKA/APPMO/Arhiv/APPMO_151_2020_a91a6.pdf)
- Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Львів, 2006. Вип. 10. С. 44–49.
- Ровний А. С., Ільїн В. М., Лизогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. Харків : ХНАДУ, 2015. 556 с.
- Руденко Р. Є., Магльований А. В. Вплив засобів фізичної реабілітації на показники функціонального стану систем організму спортсменів з порушенням функції зорового аналізатора. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 7 (101). С. 84–88.
- Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Вправи та рухливі ігри, спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів із вадами зору на уроках фізичної культури : метод. реком. Харків : ХДАФК, 2021. 341 с.
- Страшко С. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителя основ здоров'я в Україні. *Імідж сучасного педагога*. 2011. № 8/9 (117-118). С. 48–53.
- Філімонов В. І. Фізіологія людини : підручник. Київ : ВСВ Медицина, 2010. 776 с.
- Шестерова Л. Є. Зміни підходів до навчання у фізкультурній галузі в контексті подолання освітніх втрат. *Діагностика та запобігання освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти у фізкультурній галузі* : зб. тез доповідей. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 12–19.
- Шестерова Л. Є. Шляхи підвищення фізичної активності і підготовленості школярів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 178-185. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/111258/106241>
- Atsavun Uysal S., Düger T. Visual perception training on social skills and activity performance in low-vision children. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2012. № 19. P. 33–41.
- Azhippo A., Shesterova L., Maslyak I., Kuzmenko I., Bala T., Krivoruchko N., Mamechina M., Sannikova M. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 4. P. 2519–2525.
- Carvill S. Sensory impairment, intellectual disability and psychiatry. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2001. Vol. 45. P. 467–483.
- Fintz A. C., Gottenkiene S., Speeg-Schatz C. Quality of life of visually impaired adults after low-vision intervention. *A pilot study J Fr Ophthalmol*. 2011. № 34 (8). P. 526–531.
- Keeffe J. Childhood vision impairments. *Br J Ophthalmol*. 2004. № 88. P. 728–729.
- Rohrschneider K., Kiel R., Pavlovska V., Blankenage I. A. Nutzung und Akzeptanz von vergrößern der Sehhilfen. *Klin. Monatsbl. Augenheilkd*. 2002. Vol. 219. P. 507–511.
- Roztorhui M., Perederiy A., Briskin Y., Khimenes K., Tovstonoh O. Enhancement of physical preparedness of athletes with visual impairments by adaptive sports. *Sportlogia*. 2019. № 15 (1). P. 25–35. URL: [doi.org/10.5550/sgia.191501.en.rpbkt](https://doi.org/10.5550/sgia.191501.en.rpbkt)

#### REFERENCES

- Atsavun, Uysal S., & Düger, T. (2012). Visual perception training on social skills and activity performance in low-vision children. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 33-41.
- Azhippo, A., Shesterova, L., Maslyak, I., Kuzmenko, I., Bala, T., Krivoruchko, N. ... Sannikova, M. (2017). Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 4, 2519-2525.
- Carvill, S. (2001). Sensory impairment, intellectual disability and psychiatry. *Journal of Intellectual Disability Research*, 45, 467-483.
- Filimonov, V. I. (2010). *Fiziolohiia liudyny* [Human physiology]. Kyiv: VSV Medytsyna [in Ukrainian].
- Fintz, A. C., Gottenkiene, S., & Speeg-Schatz C. (2011). Quality of life of visually impaired adults after low-vision intervention. *A pilot study J Fr Ophthalmol*, 34 (8), 526-531.

- Keeffe, J. (2004). Childhood vision impairments. *Br J Ophthalmol*, 88, 728-729.
- Klepets, O. V., & Kovalevskyi, R. O. (2020). Peredumovy rozvytku ta zakhody profilaktyky komp'uternoho zorovoho syndromu u starshoklasnykiv [Prerequisites for the development and prevention of computer visual syndrome in high school students]. *Aktualni pytannia pryrodnycho-matematychnoi osvity* [Actual issues of natural and mathematical education], 1 (15), 26-34. Retrieved from [https://fizmat.sspu.edu.ua/images/NAUKA/APPMO/Arhiv/APPMO\\_151\\_2020\\_a91a6.pdf](https://fizmat.sspu.edu.ua/images/NAUKA/APPMO/Arhiv/APPMO_151_2020_a91a6.pdf) [in Ukrainian].
- Masliak, I. P. (2006). Shliakhy vdoskonalennia zmistu urokiv fizychnoi kultury u shkoliariv molodshykh klasiv [Ways to improve the content of physical education lessons among elementary school students]. In *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* [Young sports science of Ukraine] (Vol. 10, pp. 44-49). Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury imeni Ivana Boberskoho [in Ukrainian].
- Riadova, L. O., & Shesterova, L. Ye. (2021). *Vpravy ta rukhlyvi ihry, spriamovani na vdoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei uchniv serednikh klasiv iz vadamy zoru na urokakh fizychnoi kultury* [Exercises and mobile games aimed at improving the coordination abilities of middle school students with visual impairment in physical education lessons]. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
- Rohrschneider, K., Kiel, R., Pavlovska, V., & Blankenage, I. A. (2002). Nutzung und Akzeptanz von vergrößern der Sehhilfen. *Klin. Monatsbl. Augenheilkd*, 219, 507-511.
- Rovnyi, A. S., Ilin, V. M., Lyzohub, V. S., & Rovna, O. O. (2015). *Fiziolohtia sportyvnoi diialnosti* [Physiology of sports activity]. Kharkiv: KhNADU [in Ukrainian].
- Roztorhui, M., Perederiy, A., Briskin, Y., Khimenes, K., & Tovstonoh, O. (2019). Enhancement of physical preparedness of athletes with visual impairments by adaptive sports. *Sportlogia*, 15 (1), 25-35. Retrieved from [doi.org/10.5550/sgia.191501.en.rpbkt](https://doi.org/10.5550/sgia.191501.en.rpbkt)
- Rudenko, R. Ye., & Mahlovanyi, A. V. (2018). Vplyv zasobiv fizychnoi rehabilitatsii na pokaznyky funktsionalnoho stanu system orhanizmu sportsmeniv z porushenniam funktsii zorovoho analizatora [Influence of means of physical rehabilitation on indicators of the functional state of the body systems of athletes with a violation of the function of the visual analyzer]. In *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of the Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 7 (101), 84-88 [in Ukrainian].
- Shesterova, L. Ye. (2017). Shliakhy pidvyshchennia fizychnoi aktyvnosti i pidhotovlenosti shkoliariv serednikh klasiv [Ways to increase physical activity and readiness of middle school students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia* [Actual problems of physical education of different segments of the population], 178-185. Retrieved from <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/111258/106241> [in Ukrainian].
- Shesterova, L. Ye. (2023). Zminy pidkhodiv do navchannia u fizkulturnii haluzi v konteksti podolannia osvitnikh vtrat [Changes in approaches to training in the physical culture industry in the context of overcoming educational losses]. In *Diahnostyka ta zapobihannia osvitnikh vtrat uchniv zakladiv zahalnoi serednoi osvity u fizkulturnii haluzi: zb. tez dopovidei* [Diagnosis and prevention of educational losses of students of institutions of general secondary education in the physical education sector: sat. abstracts of reports] (pp. 12-19). Kharkiv: KhNPU imeni H. S. Skovorody [in Ukrainian].
- Strashko, S. (2011). Teoretyko-metodolohichni osnovy pidhotovky vchytelia osnov zdorov'ia v Ukraini [Theoretical and methodological bases of training of teachers of basic health in Ukraine]. *Imidzh suchasnoho pedahoha* [Image of a modern teacher], 8-9 (117-118), 48-53 [in Ukrainian].

**LUDMILA SHESTEROVA**

**DARYA PYATNYTSKA**

**SERGIY SYNYSYA**

**TETIANA SYNYSYA**

**OVERCOMING EDUCATIONAL LOSSES OF JUNIOR CLASS SCHOOLCHILDREN THROUGH PHYSICAL EDUCATION**

**Abstract.** The war in Ukraine has led to difficulties, including in the field of education. This is due, first of all, to educational losses, the level of which has not yet been established. One of the ways to overcome the educational losses of primary school students is the use of physical exercises as a means of influencing the visual analyzer. The authors consider it appropriate to use sensory-oriented tasks, exercises and outdoor games in physical education lessons and in small forms of physical exercise. The article provides a classification of exercises and outdoor games, which, according to functional characteristics, are divided into means of restorative and training effects. The purpose of the study is to identify sensory-oriented tasks, exercises and games that can positively affect the functional state of the visual analyzer of primary schoolchildren and, as a result, overcome educational losses. The work provides examples of specially targeted exercises and games that directly affect the functional state of the visual analyzer. These exercises and outdoor games can be used in any part of the lesson as an addition to the main ones or to fill rest breaks. The proposed exercises and outdoor games are easily dosed depending on the age and fatigue of the students. The simplicity and small load when performing them provide an optimal effect on the body. Physical education teachers are recommended to constantly include such means of physical education in the content of lessons in order to increase the acuity and field of vision of primary school students. Primary school teachers are pointed out the need to conduct special restorative visual games in lessons with heavy loads on the visual analyzer (reading, writing, mathematics). This will help improve the perception of educational material and, as a result, overcome educational losses. All of the above, in our opinion, will have a positive impact on the functional state of the visual sensory system and, as a result, help overcome educational losses not only in physical education, but also in other disciplines studied in primary school.

**Keywords:** primary school students; educational losses; visual analyzer; specially targeted exercises.