

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра педагогіки і методики початкової та дошкільної освіти**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У
ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність 013 Початкова освіта

Здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти

Терлецької Олени Степанівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

кандидат біологічних наук, доцент

Чайковська Ганна Богданівна

РЕЦЕНЗЕНТ:

Директор Чесниківської початкової школи

Рогатинської міської ради

Івано-Франківського району

Івано-Франківської області

Гривнак Галина Володимирівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	8
1.1. Сутність основних понять та категорій дослідження	8
1.2. Складові здорового способу життя здобувачів початкової освіти	18
1.3. Роль освітнього середовища у формуванні навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти	26
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ	 39
2.1. Педагогічні умови формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти	39
2.2. Методичне забезпечення процесу формування навичок здорового способу життя молодших школярів в умовах інноваційного освітнього середовища	50 61
2.3. Організація та результати експериментального дослідження	69
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У сучасному світі спостерігається зміна суспільних орієнтирів, серед яких дедалі більшого значення набувають збереження здоров'я та всебічний розвиток особистості. Така переорієнтація зумовлена низкою чинників, серед яких екологічна криза, забруднення довкілля, масове виробництво неякісної продукції, а також зростання частки інтелектуальної праці, що призводить до недостатньої фізичної активності. Всі ці обставини актуалізують необхідність глибшого осмислення поняття здоров'я. Особливо важливим стає виховання навичок здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку, адже саме в цей період формуються основи особистої культури здоров'я та звички дотримання режиму дня.

Державні нормативно-правові документи окреслюють ключові напрями й організаційні умови для впровадження здоров'язбережувальних практик в освітньому середовищі. Зокрема, це відображено у таких законодавчих актах, як Закон України «Про охорону дитинства» та Закон України «Про освіту». Стратегічні підходи до підтримки й розвитку здоров'я учнів викладені в Європейській програмі роботи на 2020–2025 роки «Спільні дії для міцнішого здоров'я», Концепції Державної цільової соціальної програми «Молодь України на 2021–2025 роки», Концепції впровадження реформи загальної середньої освіти «Нова українська школа», Національній стратегії з розвитку рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», а також у Державному стандарті початкової освіти.

Підвищена увага до питань збереження здоров'я дітей нині зумовлена не лише погіршенням загального стану здоров'я населення та зниженням якості життя через тривалу соціально-економічну нестабільність і складну екологічну ситуацію. Важливим чинником стало також життя дітей в умовах війни, що супроводжується постійними психологічними навантаженнями, відчуттям небезпеки, втратами, зміною звичного середовища. Такий стан провокує хронічний стрес, надмірне виснаження емоційних і фізичних

ресурсів, що, у свою чергу, підвищує ризики виникнення соматичних, психічних і соціальних захворювань [60]. У цьому контексті особливу актуальність набуває завдання формування в дітей відповідального ставлення до власного здоров'я як найвищої цінності, що підкреслено у державних документах. Йдеться про підтримку духовного, психічного та фізичного благополуччя кожної дитини, розвиток здоров'язбережувальних умінь і навичок. Особливої уваги потребують молодші школярі, які, окрім інтенсивного освітнього процесу, нині переживають надмірний емоційний тиск, перебувають у нестабільних умовах, часто позбавлені звичного режиму, повноцінного харчування й належного відпочинку. За таких обставин формування культури здоров'я стає не лише педагогічним завданням, а й важливою умовою збереження життєстійкості дитини [45].

Питання формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти у контексті інноваційного освітнього середовища висвітлювалося в наукових джерелах в різних аспектах. Досвід виховання у дітей молодшого шкільного віку основ здорового способу життя розкрито в працях таких педагогів, як Г. Ващенко, І. Мечников, М. Пирогов, С. Русова, К. Ушинський та інші. Вагомий внесок у розроблення й практичне впровадження системи оздоровчого виховання дітей зробили українські педагоги А. Макаренко та В. Сухомлинський. Особливості формування здорового способу життя учнів в умовах закладів освіти різних типів досліджували українські вчені Н. Денисенко, М. Зубалій, С. Свириденко, Є. Столітенко та інші. Аспекти збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів розкрито в працях М. Бабич, В. Бобрицької, О. Ващенко, Ю. Півненко, О. Янкович та ін. Питання формування навичок здорового способу життя у молодших школярів були предметом наукових досліджень таких учених як Н. Бібік, О. Гребенюк, Л. Іванова, Л. Мацько, О. Савченко та ін.

В умовах сьогодення, коли діти зростають у реаліях війни, їхнє здоров'я зазнає ще більшого навантаження. До цього додаються й інші чинники, що загострилися в останні роки: надмірне використання цифрових

технологій, зниження рівня рухової активності, зміни у ціннісних орієнтирах тощо. Усе це призводить до погіршення загального стану здоров'я школярів. На жаль, шкільна практика поки що не здатна повною мірою забезпечити ефективне збереження та зміцнення здоров'я дітей. За наявними статистичними даними, від 80 до 90 % школярів мають певні відхилення у стані здоров'я. У зв'язку з цим нагальною стає потреба перегляду підходів до збереження здоров'я дитини.

В умовах реалізації Концепції Нової української школи сучасна початкова освіта спрямована на формування всебічно розвиненої, компетентної особистості, здатної не лише засвоювати знання, а й ефективно використовувати їх у реальному житті. Важливим є виховання у здобувачів освіти готовності діяти відповідно до життєвих викликів, адаптуватися до складних соціальних умов, долати труднощі, дбати про власне фізичне й психічне здоров'я, протистояти негативним впливам довкілля. Здоров'язбережувальна педагогіка покликана не тільки надати дітям знання, вміння і навички щодо збереження й зміцнення здоров'я та ведення індивідуально орієнтованого здорового способу життя, а й забезпечити розвиток здібностей до самопізнання, вдосконалення свого тіла, емоційного стану, формування ціннісного ставлення до себе, до інших людей і до навколишнього світу. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема формування в молодших школярів навичок здорового способу життя як одного з важливих аспектів ключових компетентностей, визначених Державним стандартом початкової освіти.

Актуальність проблеми зумовила вибір теми магістерського дослідження *«Формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти»*.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан науково-педагогічної розробленості проблеми формування навичок здорового способу життя в учнів початкової школи.
2. Визначити змістові складові здорового способу життя у молодшому шкільному віці.
3. Обґрунтувати роль освітнього середовища у формуванні навичок здорового способу життя у початковій школі.
4. Дослідити педагогічні умови формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти.
5. Виявити рівень сформованості навичок здорового способу життя в учнів початкової школи.
6. Розробити методичне забезпечення процесу формування навичок здорового способу життя в умовах інноваційного освітнього середовища та експериментально перевірити його ефективність.

Об'єкт дослідження – процес формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування навичок здорового способу життя учнів початкової школи в умовах освітнього середовища.

У процесі дослідження було використано теоретичні та емпіричні методи. Серед теоретичних – аналіз, порівняння, систематизація й узагальнення наукових праць з психолого-педагогічної тематики з метою обґрунтування підходів до формування навичок здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку, уточнення категоріального апарату дослідження, а також визначення рівнів сформованості навичок здорового способу життя в системі здоров'язберезувальної поведінки здобувачів початкової освіти.

Серед емпіричних методів були застосовані педагогічне спостереження за освітнім процесом з метою фіксації виявів навичок здорового способу

життя, анкетування і тестування з метою вивчення рівня сформованості навичок здорового способу життя у здобувачів вищої освіти. Проведено педагогічний експеримент, що включав три основні етапи (констатувальний, формувальний та контрольний), який дозволив перевірити результативність запропонованої методики формування навичок здорового способу життя в умовах сучасного освітнього середовища. Результати піддавалися кількісному та якісному аналізу даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в розробці обґрунтованої методичної системи, спрямованої на розвиток у здобувачів початкової освіти навичок здорового способу життя. Уточнено понятійні засади дослідження, визначено ключові компоненти здоров'язбережувального способу життя здобувачів початкової освіти, окреслено роль освітнього середовища у їх формуванні, сформульовано та обґрунтовано педагогічні умови, які сприяють ефективності цього процесу.

Практичне значення результатів дослідження полягає у впровадженні в освітню практику апробованої методики формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти, у створенні діагностичних інструментів для виявлення рівня розвитку навичок здорового способу життя. Запропоновані матеріали мають прикладний характер і можуть сприяти удосконаленню здоров'язбережувальної складової навчання.

Апробація результатів магістерської роботи:

Терлецька О. Формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти. *Магістерський вісник ТНПУ*. 2025. № 44. С. 160-163.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, два основних розділи, висновки, список використаної літератури (61 джерело), а також додатки. Загальний обсяг роботи складає 82 сторінки, з яких основна частина тексту – 71 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Сутність основних понять та категорій дослідження

Вивчення питання формування навичок здорового способу життя серед учнів початкової школи дає можливість виокремити ключові поняття й категорії дослідження, зокрема: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування навичок здорового способу життя» тощо. Усі ці поняття змістовно взаємопов'язані та мають спільні структурні елементи.

Проблематика здоров'я людини належить до найскладніших і водночас найактуальніших упродовж багатьох десятиліть. Питання збереження дитячого та молодіжного здоров'я, а також подовження тривалості життя загалом стає ще більш важливим у сучасних умовах: перехід від індустріального до постіндустріального суспільства, стрімкий науково-технічний прогрес, зростаючий вплив різноманітних екологічних факторів на людину впродовж усього її життя [55, с. 107].

У наукових джерелах термін «здоров'я» розглядається як стан організму, що характеризується гармонією з навколишнім середовищем і відсутністю патологічних змін; це не лише біологічне, а й соціальне явище. Отже, здоров'я можна визначити як стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, який виступає важливою цінністю як для індивіда, так і для суспільства [28, с. 26]. Відповідно, здоров'я – це не просто відсутність хвороб чи фізичних вад, а цілісне благополуччя людини.

У педагогічній літературі термін «здоров'я» трактується по-різному. За словами Н. Денисенко, така різноманітність підходів пояснюється тим, що це поняття є базовим для багатьох наук, тому й наповнюється щоразу новими смисловими значеннями, які формуються під впливом змін у ставленні людини до власного здоров'я [21, с. 3]. Через багатозначність терміну виникають труднощі в його точному розумінні: численні визначення часто не перетинаються, і сам зміст поняття залишається рухомим, багатогранним і нечітко окресленим.

О. Ващенко пропонує розглядати здоров'я як міру реалізації життя людини, що проявляється в гармонійному функціонуванні її фізичних, психічних і соціальних складників. Це забезпечує можливість повноцінної участі в різноманітних видах діяльності та адаптації до умов суспільства й природи [12, с. 2].

На думку І. Коча, здоров'я – це складне, але водночас цілісне та багатофакторне динамічне явище, яке формується в процесі реалізації спадкового потенціалу в умовах конкретного соціального й природного середовища. Воно забезпечує людині можливість у тій чи іншій мірі реалізовувати як біологічні, так і соціальні функції [37, с. 12].

На думку І. Горобець, визначення поняття «здоров'я» доцільно здійснювати крізь призму діяльнісного підходу. Такий підхід дозволяє осмислювати здоров'я як стан, що забезпечує людині повноцінне життя та активну участь у різних видах соціальної діяльності. Саме здоров'я, на її переконання, виступає базисом особистої самореалізації, здатності створити родину, народити й виховати дітей, брати участь у складних формах навчальної, професійної чи творчої діяльності [18, с. 101].

Л. Омельченко та О. Омельченко, аналізуючи здоров'я в соціокультурному вимірі, наголошують на тому, що ключовою ознакою здорової особистості є гармонійне поєднання позитивного світогляду з умінням реалізовувати свій внутрішній потенціал через самовираження [43, с. 17]. Схожої позиції дотримується й Т. Бережна, яка трактує здоров'я як стан людини, що відповідає соціокультурним стандартам щодо її психофізіологічних (фізичних та психічних) і соціально-особистісних компонентів життєдіяльності [4, с. 15].

С. Замрозович-Шадріна пропонує розглядати здоров'я як результат гармонійної взаємодії декількох ключових складових, що формують його цілісність. Вона виокремлює п'ять основних чинників, які визначають стан здоров'я індивіда: ступінь фізичного розвитку, стан імунної системи, наявність резервів у фізіологічних процесах, відсутність чи наявність

захворювань, сформованість моральних і мотиваційних установок щодо збереження здоров'я [27, с. 64].

У межах спроби дати визначення поняттю «здоров'я» науковці виокремлюють його основні складові: фізичну, психічну, соціальну та духовну.

Фізичне здоров'я зазвичай розглядається як інтегральна характеристика стану людського організму. Вона включає відсутність вроджених чи набутих вад (оскільки людина, яка втратила будь-який орган або народилася без нього, не може вважатися повністю здоровою), відсутність хвороб, а також здатність організму протистояти несприятливим впливам навколишнього середовища. Таким чином, важливим показником фізичного здоров'я є адаптаційна спроможність – можливість організму підтримувати стабільний стан за умов змін зовнішнього середовища.

З медичної точки зору фізичне здоров'я ототожнюють зі станом нормального розвитку органів і систем, функціонування яких відповідає віковим і фізіологічним нормам. Основу цього стану становлять морфологічні та функціональні резерви організму, відсутність скарг і патологічних проявів, а також здатність організму до компенсаторно-приспосувальних реакцій [43, с. 5].

Формування фізичного здоров'я значною мірою залежить від дотримання гігієнічних правил, організації рухової активності, збалансованого харчування та ефективної профілактичної роботи. Воно ґрунтується на таких чинниках: систематична рухова активність і перебування на свіжому повітрі, загартовування природними засобами, збалансоване харчування з переважанням місцевих рослинних продуктів, змістовний відпочинок і достатня кількість сну, відповідна до індивідуальних потреб [51, с. 32].

Психічне здоров'я трактується як стан внутрішньої рівноваги, за якого людина не демонструє патологічних психічних реакцій і здатна адекватно реагувати на виклики навколишньої дійсності. Його сутність полягає не лише

у відповідності медичним або психологічним критеріям, а й у гармонії з соціальними та культурними нормами, які визначають духовний вектор життєдіяльності особистості [49]. У ширшому розумінні психічне здоров'я охоплює здатність до критичного мислення, прийняття соціальних норм, гнучкість у змінних життєвих обставинах, а також уміння формулювати життєві цілі й будувати стратегії майбутнього [54, с. 17].

До сфери психічного здоров'я належать такі індивідуальні психологічні характеристики, як емоційна збудливість, чутливість, рівень емоційної стійкості, особливості мислення, характеру та здібностей. Воно також тісно пов'язане з внутрішнім світом людини, який формується під впливом її потреб, мотивів, установок, інтересів, ціннісних орієнтирів, фантазій, уявлень і почуттів. Ці чинники зумовлюють унікальність поведінкових реакцій особистості на однакові життєві ситуації, а також визначають ризик виникнення стресових станів, афектів чи інших порушень [3, с. 10].

На думку О. Загородньої [26] психічне здоров'я є внутрішнім фундаментом соціальної поведінки. Воно характеризує стан головного мозку, зокрема його вищих відділів, які відповідають за інтелектуальну активність, емоційну сферу та вольову регуляцію діяльності в умовах взаємодії з навколишнім середовищем.

На психічне здоров'я можуть негативно впливати численні чинники, серед яких тривалий стрес, конфліктні ситуації, емоційне перенапруження, порушення режиму сну та відпочинку, малорухливий спосіб життя, а також вплив зовнішніх подразників (наприклад, шуму). Надзвичайно шкідливим є вживання психоактивних речовин, зокрема, нікотинова залежність не лише не знижує рівень стресу, а підвищує його, сприяючи поглибленню психічних розладів [30].

Підтримання психічного здоров'я неможливе без уникнення психотравматичних ситуацій та своєчасної психологічної підтримки. Його основою є повноцінний психічний розвиток особистості на всіх етапах індивідуального розвитку (онтогенезу), а витоки формування психічного

здоров'я беруть початок ще в пренатальний період, що засвідчує його динамічну, процесуальну природу протягом усього життя людини.

На думку І. Горобець, психічне здоров'я формується на основі кількох ключових чинників. По-перше, це здатність органів чуття адекватно сприймати сигнали як від власного тіла, так і від зовнішнього середовища. По-друге, важливу роль відіграють гармонійні взаємини з найближчим соціальним оточенням (членами родини, іншими людьми), а також із природою. По-третє, психічне благополуччя підтримується переважанням позитивних емоцій (таких як радість, захоплення, подив), а також почуттям любові, безпеки, впевненості й ніжності [18].

Переходячи від психічного до соціального виміру здоров'я, слід зазначити, що межа між цими двома категоріями є досить умовною. Людина, як соціальна істота, не може розглядатися поза межами суспільства, а її психічне здоров'я проявляється саме у соціальній активності. Соціальне здоров'я, відповідно, виявляється у здатності індивіда взаємодіяти з соціумом, налагоджувати конструктивні контакти й адаптуватися до соціальних вимог.

Т. Веретенко та М. Лехолетова виокремлює три підходи до розуміння сутності соціального здоров'я. По-перше, як сукупність соціальних індикаторів, що є основою для формування та оцінювання ефективності соціальних програм. По-друге, як нормативну модель, яка включає соціальні, екологічні, політичні та морально-етичні компоненти людського буття. І, по-третє, як відображення наслідків економічної та технологічної політики, зокрема впливу науково-технічного прогресу на соціальні взаємини [14, с. 29–30].

На переконання Т. Колобуєвої, соціальне здоров'я особистості – це стан її взаємин із суспільством, який базується на особистісних цінностях, мотивах поведінки та загальному рівні розвитку економічної, соціальної, політичної й духовної сфер життєдіяльності [33, с. 36]. Цей стан формується у повсякденному соціальному досвіді: у процесі навчання, праці, дозвілля,

побутової взаємодії, дотриманні заходів безпеки та збереженні здоров'я. Важливим чинником зміцнення соціального здоров'я, на думку авторки, є забезпечення соціальної захищеності, що має реалізовуватися, зокрема, в освітньому середовищі, яке повинно компенсувати або нівелювати негативні впливи з боку економічної, політичної, соціальної та духовної сфер.

О. Аксьонова [1] серед основних аспектів соціального здоров'я виокремлює прагнення до самореалізації (самодетермінації), здатність до саморегуляції відповідно до природного ритму розвитку, а також наявність внутрішньої гармонії, що забезпечується усвідомленням власного «Я». На її думку, соціальне здоров'я ґрунтується на культурних, доброзичливих, добротворчих та змістовних взаєминах, які реалізуються у процесі гри, праці та соціального спілкування; здатності до самостійної оцінки власних вчинків і розуміння поведінки інших, що свідчить про сформовану моральну свідомість; самостійності у прийнятті рішень, мисленні, діях та активності у пізнавальній, ігровій, навчальній і трудовій діяльності; активній життєвій позиції, яка проявляється в ініціативності, відповідальності та включеності в соціальне життя.

Ще одним вагомим складником здоров'я особистості є духовне здоров'я, яке дослідники розглядають як інтегральну характеристику внутрішнього світу людини. Зокрема, Т. Бойченко визначає духовне здоров'я як сукупність характеристик духовного світу особистості, її потребу в засвоєнні системи загальнолюдських духовних цінностей та якість мотиваційно-ціннісного ставлення до елементів духовної спадщини [7, с. 7]. С. Кондратюк у свою чергу розуміє духовне здоров'я як здатність особистості регулювати власне життя й діяльність відповідно до гуманістичних ідеалів, сформованих людством упродовж історичного розвитку [34, с. 29].

На думку Н. Борейко, формування духовного здоров'я особистості здійснюється через досягнення певного рівня світоглядного розвитку. До таких шляхів вона відносить: усвідомлення життєвих цілей, інтеріоризацію

загальнолюдських цінностей, розвиток інтелектуальної сфери (логічного та інтуїтивного мислення), що формує культуру мислення на основі накопичених знань; а також розвиток емоційно-вольової сфери, яка забезпечує культуру емоцій та поведінки. Відтак, духовна складова не лише забезпечує внутрішню гармонію індивіда, а й чинить вплив на добробут його соціального оточення [8].

Н. Денисенко вбачає основні шляхи формування духовного здоров'я у дбайливому ставленні до природи та всього живого й неживого у світі (до рослин, тварин, людей, до самого себе, а також до природних стихій), шанобливому ставленні до духовних надбань своєї родини, роду, народу, а також до вселюдської культурної спадщини, рідної мови, фольклору, літератури; залученні до мистецької діяльності (музики, співів, хороводів, танців; образотворчого і декоративно-ужиткового мистецтва тощо) [21].

У науковому дискурсі домінує думка про те, що лише комплексний підхід забезпечує досягнення цілісності фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я. Жоден із компонентів не є самодостатнім, натомість вони взаємодіють, взаємно доповнюють і підтримують один одного, сприяючи всебічному і гармонійному розвитку особистості.

На думку Л. Демінської, об'єднувальним чинником усіх форм здоров'я є індивідуальний стиль життєдіяльності, який виступає необхідною умовою цілісного розвитку особистості. Водночас негативні зміни цього стилю можуть призвести до різних проявів нездоров'я як соматичного, так і психічного або особистісного характеру. За певних умов вони можуть стати хронічними й зумовити патогенний вектор розвитку особистості як цілісної системи [19].

Наступним ключовим поняттям у межах дослідження виступає «спосіб життя». У науковому дискурсі цей термін розглядається як синтетична характеристика сукупності типових форм життєдіяльності індивідів і соціальних спільнот у контексті конкретних соціальних умов. Спосіб життя охоплює всі сфери буття людини: професійну діяльність і побут, соціальні

відносини, культурну взаємодію, поведінкові прояви (тобто стиль життя), а також систему духовних цінностей [11, с. 48]. Особливу роль у структурі способу життя відіграє стиль життя, який є його невід'ємним елементом і має прямий вплив на індивідуальне та суспільне здоров'я.

З огляду на це, важливо підкреслити, що спосіб життя людини здатен безпосередньо впливати на стан її здоров'я – як у бік покращення, так і у напрямку його погіршення. Саме тому в контексті збереження та зміцнення здоров'я особливого значення набуває поняття «здоровий спосіб життя», яке у лексикографічних джерелах трактується як спосіб життєдіяльності, що свідомо обирається людиною і відповідально реалізується нею в повсякденності з метою підтримання та поліпшення власного здоров'я.

На думку І. Горобець, здоровий спосіб життя є результатом свідомого дотримання певних правил життєдіяльності, що забезпечують гармонійний розвиток усіх складових здоров'я: фізичної, психічної, духовної та соціальної. Крім того, такий підхід сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу організму та активізації життєвої енергії людини [17].

Формування здорового способу життя, як вважає дослідниця, є процесом самокерування здоров'ям через адекватизацію поведінки. У цьому контексті вона визначає основні напрями роботи з молодим поколінням, серед яких формування навичок здорового способу життя, ознайомлення дітей з основами здорового стилю життєдіяльності, виховання особистого стилю життя, що відповідає принципам здоров'я, набуття й удосконалення практичних навичок здорового способу життя.

Як зазначає С. Замрозевич-Шадріна, спосіб життя виступає ключовим фактором, що опосередковує якість і тривалість життя людини, а його здоровий варіант основою ефективної профілактики захворювань, збереження життєвого потенціалу та соціального добробуту [27].

У сучасному науковому дискурсі виокремлюють два основних підходи до розуміння змісту здорового способу життя, кожен з яких має власне методологічне підґрунтя.

Представники першого підходу трактують здоровий спосіб життя як всеохоплюючу модель життєдіяльності людини, що включає соціальні, фізичні та психічні прояви, приведені у відповідність до гігієнічних норм і вимог [34]. Вони виходять з того, що неможливо розглядати здоровий спосіб життя поза контекстом умов, у яких він реалізується. Відтак, до його змісту включають не лише безпосередню діяльність людини, а й середовище, яке забезпечує чи, навпаки, ускладнює функціонування цієї діяльності.

Натомість другий підхід ґрунтується на уявленні про здоровий спосіб життя як про відносно автономну сферу життєдіяльності, що реалізується в окремі часові проміжки й не охоплює всі аспекти повсякденного існування людини [44]. Прихильники цього підходу, на відміну від попередніх, не вважають доцільним включати до структури здорового способу життя зовнішні умови, зосереджуючись винятково на конкретних діях та практиках, що спрямовані на підтримку й збереження здоров'я.

Попри відмінності у підходах, обидві концепції об'єднує спільне положення: здоровий спосіб життя є чинником формування здорової особистості. Він розглядається як ефективний засіб профілактики захворювань, основа збереження, зміцнення та продовження здоров'я. Крім того, здоровий спосіб життя визнається однією з найрезультативніших форм запобігання патологічним станам та підтримання функціонального ресурсу організму на високому рівні.

Водночас, слід зазначити, що відсутність загальноприйнятого визначення як структури, так і змісту поняття «здоровий спосіб життя» пояснюється недостатнім рівнем теоретичної розробленості поняття здоров'я в цілому. Це, у свою чергу, ускладнює уніфікацію підходів і створення цілісної концепції здоров'язбереження.

У контексті забезпечення гармонійного розвитку особистості та зміцнення здоров'я молодого покоління особливого значення набуває формування навичок здорового способу життя, яке розглядається як один із ключових напрямів освітньо-виховної роботи.

Поняття «формування навичок» у психолого-педагогічній літературі трактується як процес цілеспрямованого, поетапного оволодіння дитиною практичними діями, що з часом переходять у стійку поведінкову модель та реалізуються автоматизовано в конкретних життєвих ситуаціях. У поєднанні з категорією «здоровий спосіб життя» це поняття набуває функціонального навантаження, оскільки йдеться не лише про знання чи мотиваційну установку, а передусім про практичні дії, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я.

На думку дослідників, навички здорового способу життя – це інтегровані дії, які охоплюють фізичну активність, гігієнічні процедури, раціональне харчування, режим дня, культуру міжособистісного спілкування, екологічно безпечну поведінку, психоемоційну саморегуляцію та вміння долати шкідливі звички. Формування таких навичок, як правило, починається з усвідомлення їх значущості, що зумовлює мотивацію до повторення, закріплення та подальшого самостійного використання у повсякденному житті [44].

Важливо зазначити, що формування навичок здорового способу життя – це багаторівневий процес, який охоплює не лише фізіологічний, а й когнітивний, емоційно-вольовий і соціальний компоненти. Як наголошують Л. Балабанова та ін. [3, с. 10], реалізація процесу формування навичок здорового способу життя у закладах освіти потребує створення спеціальних педагогічних умов, зокрема використання практикоорієнтованих форм роботи, ігрових та дослідницьких методів, активного залучення дітей до рефлексії щодо власного способу життя.

Окрему увагу науковці приділяють тому, що навички здорового способу життя формуються не ізольовано, а в контексті загального стилю життя дитини. Відтак, на думку О. Ващенко, ефективність цього процесу значною мірою залежить від прикладу дорослих, сімейного середовища, доступності оздоровчих ресурсів і, що найголовніше, наявності цілісної виховної системи, яка забезпечує повторюваність, емоційне підкріплення та

ціннісну орієнтацію поведінки дитини [11].

Отже, формування навичок здорового способу життя є не просто освітньо-виховним завданням, а складовою стратегії збереження здоров'я особистості. Воно передбачає цілеспрямовану організацію освітнього процесу з урахуванням вікових, психофізіологічних та соціальних особливостей дітей і має бути спрямоване на створення умов для внутрішньої мотивації до здорового способу життя як норми повсякденного існування.

1.2. Складові здорового способу життя здобувачів початкової освіти

Сучасна педагогічна наука формує новий підхід до питання формування у молодших школярів навичок здорового способу життя, спираючись на переосмислення глобальної проблеми – збереження людського виду. Наприкінці XX століття провідні науковці світу включили питання здоров'я до переліку загальнолюдських проблем, від вирішення яких залежить подальше існування людства як біологічного виду на планеті. У міжнародній спільноті загальновизнаним є трактування поняття здоров'я, представлене в Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я: здоров'я визначається як стан повного фізичного, психічного й соціального добробуту, а не лише відсутність захворювань або фізичних вад [12, с. 9].

Окрім цього підходу, існують й інші тлумачення поняття здоров'я. Наприклад, Закон України «Про освіту» підкреслює, що однією з основних цілей освітнього процесу є гармонійний розвиток особистості через навчання та виховання. Зокрема, наголошується на важливості формування в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших як до найвищої соціальної цінності. Серед освітніх пріоритетів виокремлюється розвиток навичок гігієни, формування здоров'язбережувальної поведінки, а також підтримка фізичного і психічного добробуту здобувачів освіти.

Аналіз інформації щодо фактичного стану здоров'я населення України свідчить про те, що питання збереження та зміцнення здоров'я залишається

переважно на рівні декларацій, без достатньої реалізації на практиці. Особливе занепокоєння викликає динаміка захворюваності серед дітей, яка має стабільну тенденцію до зростання. Погіршення здоров'я спостерігається на всіх етапах дитячого віку. За статистикою, оприлюдненою Міністерством охорони здоров'я України, близько 89% школярів страждають на хвороби серцево-судинної системи, органів дихання, опорно-рухового апарату, зору, а також мають нервові розлади [61, с. 36].

Згідно з аналітичними даними Міністерства охорони здоров'я щодо медико-демографічного стану та надання медичної допомоги, в останні роки фіксується помітне зростання загального рівня захворюваності та поширення хвороб серед дітей. Серед осіб віком до 17 років найчастіше реєструються хвороби дихальної системи (52%), шлунково-кишкового тракту (7%), органів зору та його допоміжного апарату (5%), ендокринні розлади, порушення обміну речовин і харчування (5%), дерматологічні захворювання (4,34%) і патології опорно-рухової системи (4%). Загалом, ці категорії захворювань охоплюють понад 77% усіх випадків [53, с.17].

Формування здорового способу життя неможливе без чіткого розуміння його ключових складових. Більшість дослідників та фахівців галузі охорони здоров'я підкреслюють, що до здорового способу життя належать трудова активність, достатня рухова активність, уникнення шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни, загартування організму та збалансоване харчування [59].

У сучасному науковому дискурсі виокремлюють три основні підходи до трактування складових здорового способу життя школярів [6, с. 6]:

- філософський, у межах якого здоровий спосіб життя розглядається як цілісний показник загального рівня культури суспільства та результат його соціальної політики;

- медико-біологічний, що інтерпретує його як систему санітарно-гігієнічної поведінки, засновану на науково обґрунтованих медичних рекомендаціях;

– психолого-педагогічний, у якому основними елементами здорового способу життя виступають свідоме ставлення особистості, мотивація, поведінкові реакції та діяльність, що базується на ціннісних орієнтирах.

У рамках досліджень, орієнтованих на медичний аспект, науковці намагалися підійти до проблеми комплексно – з урахуванням різних сфер життя людини, а не обмежуватись боротьбою зі шкідливими звичками. У їхніх працях детально розглядаються зміст, методи та форми гігієнічного виховання як основи не лише фізичного здоров'я, а й моральної цілісності особистості. Підкреслюється тісний взаємозв'язок гігієнічного виховання з екологічним, естетичним, моральним і трудовим, оскільки воно розглядає дитину в контексті її взаємодії з довкіллям. Значну увагу також приділено теоретичному обґрунтуванню та практичному втіленню складових здорового способу життя школярів, чим займаються такі дослідники, як Н. Башавець, В. Бобрицька, Д. Воронін, Є. Свиридчук, Н. Соловйова.

На переконання С. Кондратюк, систематичне й цілеспрямоване виховання складових здорового способу життя в учнів сприяє формуванню особистості, яка відповідально ставиться як до власного здоров'я, так і до здоров'я інших людей. Така особистість дотримується принципів здорового способу життя, що дозволяє їй ефективно навчатися та працювати на належному рівні [34, с. 92].

У науковій класифікації І. Коча здоровий спосіб життя розглядається як складова компетентності самовдосконалення, оскільки він передбачає опанування учнями способів розвитку в фізичній, інтелектуальній та духовній сферах [37, с. 12].

Дослідниця Т. Бойченко, вивчаючи особливості формування здорового способу життя, визначає це поняття як цілісну та змінну характеристику особистості. Вона проявляється в умінні самостійно організовувати життя відповідно до принципів збереження здоров'я, контролювати власну поведінку, критично оцінювати дії та погляди інших, а також відстоювати свої переконання у різних ситуаціях. При цьому акцент робиться на

внутрішньо сформованих моральних цінностях, що дозволяють людині чинити опір негативним впливам, не піддаватися тиску та приймати самостійні етичні рішення [7, с. 7].

Н. Борейко виокремлює здатність особистості до ведення здорового способу життя як самостійний компонент, підкреслюючи, що він включає обізнаність про засади здорового існування та їх дотримання, знання про шкоду куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин та небезпеку СНІДу; дотримання правил гігієни та організації побуту; залучення до фізичної активності; усвідомлений вибір стилю життя, що базується на свободі та відповідальності; сформовану готовність застосовувати набуті знання у повсякденному житті, прийняття ідеї збереження здоров'я як важливої цінності, а також уміння керувати психічним і емоційним станом [8].

О. Ващенко визначає здоровий спосіб життя як сукупність знань, навичок, переконань і ціннісних орієнтирів, спрямованих на зміцнення власного здоров'я та добробуту інших, як у рамках навчального процесу, так і в позаурочній діяльності [12, с. 34].

Проблема збереження та покращення здоров'я залишається актуальною для всіх учнів, незалежно від їхнього теперішнього стану. Реалізація цієї можливості великою мірою залежить від рівня поінформованості дітей про способи зміцнення здоров'я. В цілому, якість та обсяг знань про здоров'я і способи його підтримання є ключовими факторами в контексті загального стану здоров'я населення. Можна стверджувати, що освітня діяльність та інформування є основою формування в молоді ціннісного ставлення до здоров'я і ведення здорового способу життя [13].

До основних показників дотримання здорового способу життя школярів належать:

- *фізична активність*. Важливим критерієм здорового способу життя є рівень фізичних навантажень. Для оцінки цього аспекту використовуються індикатори, що відображають наявність або відсутність рухової активності, її

характер та інтенсивність. Ці показники дозволяють визначити, наскільки спосіб життя дитини відповідає здоровим нормам чи, навпаки, свідчить про пасивність;

- *раціон харчування*. Ще одним суттєвим компонентом є якісний склад продуктів, які споживаються школярами щодня. Оцінка проводиться за допомогою індикаторів, які враховують частоту вживання різних видів їжі, їхню поживну цінність та користь для організму;

- *наявність або відсутність шкідливих звичок*. Надзвичайно важливо враховувати вплив негативних звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків або інших психоактивних речовин) на спосіб життя дитини. У дослідженнях, як правило, аналізуються такі показники: причини відмови від куріння, поширеність шкідливих звичок у певних вікових групах, вплив соціального оточення, частота та обставини вживання алкоголю, а також рівень обізнаності про шкоду подібних дій для здоров'я [26, с. 90].

У колективній праці «Здоров'ятворча педагогіка» під здоровим способом життя розуміють сукупність особистісних якостей та поведінкових стратегій, що забезпечують збереження фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя як самої людини, так і її оточення. Водночас акцент робиться на формуванні ключових життєвих умінь, які є основою підтримки здоров'я [43, с. 87].

До навичок здорового способу життя, які *сприяють підтриманню фізичного здоров'я*, належать:

- *раціональне харчування*: дотримання режиму прийому їжі, здатність самостійно скласти здоровий раціон з урахуванням доступності продуктів і їх користі для організму, уміння визначати якість харчових продуктів і дбати про їх належне зберігання;

- *активний руховий режим*: регулярне виконання фізичних вправ, заняття спортом, участь у рухливих іграх та фізичній праці, ранкова гімнастика;

- дотримання гігієни: звичка до особистої охайності, уміле виконання щоденних гігієнічних процедур, як-от догляд за шкірою, зубами, волоссям;
- збалансований режим праці та відпочинку: вміння змінювати види діяльності, чергуючи розумову працю з фізичною активністю, здатність організовувати час для повноцінного сну, відпочинку й харчування.

Щодо *соціального благополуччя*, то важливу роль відіграють такі навички:

- комунікативні вміння: здатність до уважного слухання, чіткого і щирого вираження думок та емоцій, вміння користуватися невербальними засобами спілкування (жести, міміка, тон голосу), конструктивне сприйняття критики, уміння звернутися по допомогу;
- співпереживання: розуміння почуттів і проблем інших, вияв турботи й готовність підтримати, чуйне ставлення до емоцій оточуючих;
- урегулювання конфліктів: розрізнення суперечок інтересів і поглядів, використання толерантного підходу до розв'язання конфліктів, ведення конструктивного діалогу;
- адекватна поведінка у складних соціальних ситуаціях: стійкість до тиску, протидія дискримінації (зокрема щодо людей із ВІЛ або особливими потребами), здатність відмовитися від шкідливих пропозицій, як-от куріння чи вживання алкоголю, уміння уникати ризикованих ситуацій і правильно реагувати на загрозу насильства;
- навички співробітництва: вміння працювати в колективі, визнавати внесок інших, адекватно оцінювати власні можливості й досягнення.

Підтримці *психічного здоров'я* сприяють такі навички здорового способу життя:

- усвідомлення себе та самооцінка: відчуття власної цінності, позитивне ставлення до себе й до життя, вміння об'єктивно оцінити свої можливості та сприймати думки інших;

- аналіз ситуацій і ухвалення рішень: здатність визначати життєві пріоритети, планувати власну діяльність з урахуванням ресурсів та обставин, вміло розставляти завдання та розподіляти час;

- самоконтроль: управління власними емоціями, подолання гніву й тривоги, прийняття невдач, ефективне використання часу;

- волюва саморегуляція та мотивація до досягнень: віра у власні сили, прагнення до реалізації цілей, здатність до зосередженості, розвиток наполегливості й працелюбності.

Духовний розвиток дитини полягає в засвоєнні моральних норм, етичних цінностей, формуванні уявлень про добро, справедливість, відповідальність, любов до ближнього. Основні духовні орієнтири в молодшому шкільному віці включають:

- почуття поваги до інших: толерантність, доброзичливість, готовність до допомоги;

- позитивне ставлення до світу: оптимізм, надія, віра в добро;

- морально-етична саморегуляція: здатність відрізнати добро від зла, відповідально поводитися в різних життєвих ситуаціях;

- патріотизм і любов до рідної землі: усвідомлення себе частиною української нації, повага до національних традицій [53, с. 87–89].

У цілому, здоровий спосіб життя здобувачів початкової освіти слід розуміти як інтегрований комплекс індивідуальних цінностей, мотиваційних настанов, повсякденних звичок, а також визначеного ритму та стилю життя, який спрямований на збереження й зміцнення здоров'я. Цей спосіб життя реалізується у процесі освітньої діяльності, виховання, міжособистісного спілкування, праці та відпочинку. До ключових компонентів здорового способу життя К. Шевчук відносить чинники, що охоплюють усі складові здоров'я людини, а саме:

1. Усвідомлення значення здоров'я. Формування внутрішньої мотивації до збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя як однієї з провідних життєвих цінностей.

2. Відмова від шкідливих звичок. Уникнення вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, а також поведінки, що може завдати шкоди психічному або репродуктивному здоров'ю.

3. Раціональне і збалансоване харчування. Забезпечення доступу до якісних продуктів, достатньої кількості питної води, вітамінів, білків, жирів, вуглеводів, а за потреби – харчових добавок.

4. Комфортні побутові умови. Наявність відповідного житла, умов для активного й пасивного відпочинку, а також почуття фізичної та емоційної безпеки в домашньому середовищі.

5. Безпечні умови навчання і праці. Забезпечення фізичного захисту, психологічного комфорту та можливостей для особистісного й професійного розвитку.

6. Регулярна рухова активність. Систематичне залучення до фізичної культури, спорту, оздоровчих практик для підтримання здоров'я, підвищення витривалості та відновлення після навантажень [59].

Отже, здоровий спосіб життя є багатокomпонентним утворенням, що включає фізичну активність, психоемоційне благополуччя, соціальні навички та духовно-моральні орієнтири. Комплексне формування кожної з цих складових у здобувачів початкової освіти можливе лише за умов цілеспрямованої педагогічної діяльності, взаємодії школи, сім'ї та громади. Рання профілактика, просвітницька робота та створення безпечного середовища є запорукою зміцнення здоров'я учнів та формування у них усвідомленого ставлення до власного життя і добробуту.

1.3. Роль освітнього середовища у формуванні навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти

Останнім часом у закладах загальної середньої освіти спостерігається тенденція до переосмислення підходів в організації освітнього процесу з акцентом на впровадження інноваційних методів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів. Це не передбачає повної відмови від традиційних форм навчання, але означає їх оновлення та доповнення новітніми здоров'язбережувальними технологіями.

Усвідомлюючи, що стан здоров'я значною мірою залежить від способу життя людини та її рівня свідомості, сучасні педагоги концентрують зусилля на формуванні у молодших школярів навичок здорового способу життя. Ця діяльність базується на системному підході у взаємодії з учнями, що включає просвітницьку роботу, залучення до різноманітних оздоровчих заходів, розвиток позитивного ставлення до самовиховання, самоосвіти та особистісного вдосконалення.

Практики-новатори серед українських учителів демонструють комплексну реалізацію технологій збереження здоров'я, інтегруючи їх в освітню діяльність. Серед таких форм роботи можна виділити проведення тематичних днів здоров'я, організацію туристично-краєзнавчих походів, ранкову гімнастику, впровадження руханок між навчальними заняттями, практикування хвилинок релаксації та дихальних вправ. До того ж активно використовуються інтегровані заняття з елементами валеології, уроки фізичної культури з акцентом на розвиток рухової активності, а також години спілкування, присвячені формуванню навичок самозбереження, гігієни, безпечної поведінки та позитивного ставлення до себе й оточення [61, с. 37].

Серед ефективних сучасних підходів у галузі збереження здоров'я школярів вирізняється методика «Навчання в русі», автором якої є Олександр Дубогай [23]. Учений акцентує увагу на необхідності мінімізувати негативний вплив традиційної шкільної системи на фізичне здоров'я дитини. На його думку, однією з головних проблем сьогоденної освіти є недостатня фізична активність учнів. Більшість часу школярі проводять у сидячому положенні, що суперечить їхнім природним потребам у русі.

Внаслідок цього вже з молодшого шкільного віку у дітей спостерігаються погіршення зору та проблеми з поставою.

Для вирішення цієї проблеми вчений запропонував систему нескладних прийомів, що дозволяють поєднувати навчальний процес із руховою активністю. Зокрема, у класних кімнатах встановлюються парти-конторки, за якими учні мають змогу працювати стоячи в будь-який момент, коли самі цього потребують. При цьому вони стоять у шкарпетках на спеціальних масажних килимках, що сприяє стимуляції біологічно активних точок стоп.

Крім того, матеріали для занять розміщені в різних частинах класу, що стимулює дітей до активного руху та орієнтації в просторі – іноді їм потрібно підійти, повернутися чи змінити положення тіла, щоб знайти потрібну інформацію. Для профілактики втоми очей у методиці застосовуються сенсорні тренажери: на стелі класу зображено офтальмологічні візерунки, за якими діти стежать поглядом під час занять, що дозволяє розвантажити зір і зняти напруження з м'язів шиї та голови.

Одним із ефективних методів формування у молодших школярів навичок здорового способу життя є використання вправи «письмо вологим пензликом». Такий вид письмової діяльності позитивно впливає на нервову систему й роботу серця, оскільки темп написання збігається з природними біоритмами серцевого ритму. Крім того, це сприяє розвитку координації рухів руки й зору, а також знижує енергетичні витрати під час письма, що дозволяє запобігти перевтомі та психофізичній напрузі. Щоб зменшити втомленість очей після тривалого зосередження на тексті, учні періодично переводять погляд на сенсорні хрести, які повільно коливаються під впливом повітряних потоків, створюючи ефект зорового відпочинку [29, с. 71].

Ще одним засобом активізації інтересу до здоров'язбереження є організація конкурсів з проєктування моделювальних куточків. Школярі обирають актуальну тему для своєї об'ємної композиції, наприклад: «Правила дорожнього руху», «Пожежна безпека», «Надзвичайні ситуації», «Гість із країни Чистоти», «Правила поведінки в школі» тощо. Після

обговорення теми учасники визначають план дій і розподіляють обов'язки між членами команди. У процесі створення композиції діти не лише виготовляють тематичні моделі, а й конструюють ситуативні завдання та розробляють алгоритми їх розв'язання [53].

Під час виконання такого проєкту учні вчаться систематизувати інформацію, застосовувати набуті знання в нестандартних умовах, розвивають навички групової взаємодії та колективної творчості. Цей процес сприяє становленню здоров'язбережувальних компетентностей, необхідних для повноцінного розвитку молодших школярів.

Завершується робота публічною презентацією результатів на шкільному етапі конкурсу. Під час виступу команда-автор презентує створений моделювальний куточок, пояснює задум і розповідає про нові знання та навички, отримані в ході реалізації проєкту. Також учасники пропонують іншим школярам розв'язати підготовлену ними ситуативну задачу. Така діяльність є не лише прикладом практичного засвоєння знань, а й формою шкільного волонтерства, спрямованого на популяризацію здорового способу життя серед однолітків.

Одним із ефективних способів формування навичок здорового способу життя серед учнів молодших класів є проведення бліц-турніру під назвою «Наше здоров'я». Такий захід має дворівневу структуру: спочатку відбувається змагання в межах окремого класу, а потім – фінальний етап серед переможців першого туру. Найчастіше до участі в другому етапі залучають учнів третіх класів. Організатор турніру добирає завдання різного рівня складності, що включають як репродуктивні, так і конструктивні та творчі запитання. Завдання можуть подаватися у формі відкритих або закритих тестів, а також у вигляді інтерактивних ігор типу «Закінчи речення», «Знайди спільне та відмінне», «Домалюй» тощо [39, с. 15].

У рамках проведення тижня здоров'я учні отримують можливість набути практичних життєвих умінь і навичок, що є основою для збереження фізичного та психічного здоров'я, а також сприяють всебічному розвитку й

підготовці до успішного дорослого життя. Під поняттям життєвих навичок у цьому контексті розуміють передусім соціально-психологічні компетентності, які формують відповідальне ставлення до власного здоров'я, сприяють усвідомленню життєвих цінностей, налагодженню гармонійних взаємин з оточенням.

Під час проведення тижня здоров'я школярі не лише отримують нову інформацію, а й мають змогу поділитися власним досвідом, обговорити життєві ситуації з однолітками, відчувати значущість власної позиції. На уроках і виховних заходах, присвячених тематиці здоров'я, активно застосовуються інтерактивні методики, орієнтовані на співпрацю та включення кожного учня до процесу. Формування компетентностей у сфері здоров'язбереження відбувається постійно – під час рольових ігор, «мозкових штурмів», фізкультхвилинок, вправ на релаксацію, групової роботи, рефлексивних бесід тощо. Такий підхід створює позитивний психологічний клімат у класі, забезпечує відкритість і довірливу атмосферу, а також стимулює в учнів внутрішню мотивацію до дотримання принципів здорового способу життя.

У багатьох школах накопичено позитивний досвід проведення занять з учнями молодших класів на свіжому повітрі протягом усього навчального року. Природні елементи (стежки, пагорби, дерев'яні сходинки, спортивні майданчики, зелені галявини, кросові траси вздовж водойм, а також спостереження за живою природою, наприклад, за білками на деревах) створюють сприятливі умови для організації уроків і стимулюють інтерес дітей до активного способу життя [58, с. 52–53]. Заняття в умовах природи мають не лише освітній, а й оздоровчо-загартовуючий ефект. Однак для їх ефективного впровадження необхідна особиста зацікавленість педагога, його переконаність у користі переходу від звичних «комфортних» умов до природного середовища. Суттєвого значення набувають фахова підготовка вчителя, співпраця з медичними працівниками, позитивний приклад самого педагога, врахування кліматичних і екологічних особливостей місцевості,

підтримка адміністрації закладу освіти, згуртованість педагогічного колективу, а також сприятливе ставлення батьків і самих учнів до ідеї загартовування через фізичну активність на свіжому повітрі.

Ще одним ефективним засобом формування у молодших школярів навичок здорового способу життя є впровадження щоденних «годин здоров'я». Їх зазвичай проводять після другого або третього уроку, тривалість таких заходів становить близько 45 хвилин. Для цього переглядають розклад занять: подовжену перерву використовують як основу для «години здоров'я», а тривалість інших уроків дещо зменшують. Водночас, залежно від матеріально-технічної бази, кліматичних умов, кількості класів, традицій конкретного закладу освіти, можливе проведення таких занять через день або в інший час. Незалежно від розкладу, доцільно організовувати ці заходи на відкритому повітрі. Впроваджувати «години здоров'я» слід поступово, попередньо створивши необхідні умови для їх проведення [25, с. 57].

Зміст та форма проведення годин здоров'я можуть варіюватися залежно від поточних освітніх завдань, які постають перед школою на різних етапах навчального процесу. Це можуть бути, зокрема, участь учнів у спортивних заходах, таких як шкільні спартакіади, «Старти надій», підготовка до масових виступів чи святкових подій. Методичне забезпечення таких занять має створювати оптимальні умови для розвитку навичок самостійного виконання фізичних вправ і сприяти зміцненню відповідної мотивації. Для молодших школярів у таких заняттях доцільно відводити приблизно 30–35% часу на самостійні ігрові дії, тоді як для дітей середнього шкільного віку, з огляду на їхній вищий рівень рухового досвіду та прагнення до самостійності, цей показник може становити від 50 до 70% [37, с. 12].

Одним із дієвих інструментів стимулювання інтересу до здорового способу життя серед молодших школярів є спортивні години, які проводяться в рамках роботи груп подовженого дня. У таких групах слід

формувати у дітей звичку чергувати розумову працю з фізичною активністю, дотримуватися раціонального розпорядку дня, суворо слідувати нормам гігієни, підтримувати фізичне здоров'я та поступово готуватися до дорослого життя [57]. Організація спортивних занять повинна розглядатися у взаємозв'язку з іншими освітніми формами та враховувати загальний розпорядок дня, включно з годинами відпочинку, прогулянками, харчуванням і заняттями на свіжому повітрі, якщо дозволяють погодні умови. У разі поганої погоди заняття слід проводити в приміщеннях.

Школярі зазвичай із задоволенням беруть участь у нескладних спортивних конкурсах і змаганнях. До прикладу, завдання можуть включати біг на короткі дистанції (25–30 м), стрибки у довжину чи висоту з місця або з розбігу, метання м'яча або інших предметів, влучання у ціль. Варто також використовувати активності з обручем, скакалкою, вправи на точність та швидкість. Велику користь приносять і ті спортивні ініціативи, які діти організовують самостійно у дворі чи за місцем проживання. Для молодших школярів особливо захопливими є фізичні розваги у вигляді атракціонів – катання на велосипедах чи санчатах, ігри в кеглі, їзда на самокатах, кидавання кілець тощо [61, с. 37].

Формування в молодших школярів навичок здорового способу життя в умовах сучасного інноваційного освітнього простору включає низку заходів, серед яких організація медичних оглядів, просвітницькі бесіди з лікарем щодо користі фізичної активності на свіжому повітрі, проведення ранкової зарядки, організація занять для дітей, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. До цього додаються купання, навчання плаванню, уроки фізкультури та спортивні заходи: туристичні походи, естафети, конкурси, огляди, свята, вікторини, ігри, спортивні вечори. Також важливу роль відіграє активізація діяльності спортивних секцій, тренування шкільних команд, залучення учнів до загальношкільних спортивних подій.

Заняття з фізичного виховання мають свої особливості як у виборі фізичних вправ, так і в інтенсивності їх впливу на дитячий організм. Зокрема,

інтенсивне аеробне навантаження протягом усього заняття формує у школярів відчуття здоров'я, сприяє появі нових позитивних емоцій і переживань [6].

Звернімося до інноваційного досвіду українських шкіл у напрямі формування здоров'язбережувальної мотивації. Наприклад, у Житомирській школі-ліцеї №2 впроваджено експериментальний індивідуальний навчальний план, що передбачає п'ять годин фізичної культури щотижня для всіх класів, а також вивчення валеології. Творчий колектив педагогів цього закладу створив «Концепцію створення і розвитку спеціалізованої школи фізкультурного профілю» [44].

Під час реалізації програми фізичного виховання в закладі вирішуються такі завдання: укріплення здоров'я дітей, загартовування, розвиток фізичних якостей, набуття життєво важливих рухових навичок, активізація енергетичних процесів в організмі, підвищення імунітету, формування морально-вольових якостей, заохочення до систематичних занять фізичною культурою. Крім того, дітям пояснюється важливість здорового способу життя, дотримання гігієнічних норм, режиму праці та відпочинку, а також принципів збалансованого харчування.

Доведено, що навіть нетривалі інтенсивні фізичні навантаження позитивно впливають на когнітивні здібності учнів, зокрема, покращуються увага, пам'ять і мислення. Щоб сформувати в дітей сталість у потребі регулярних фізичних занять і перетворити її на звичку, важливо, щоб вони усвідомили цінність рухової активності для досягнення успіхів у навчанні, повсякденному житті й майбутній професійній діяльності.

У межах розширеного навчального плану збільшено кількість годин, що дозволило значно розширити як теоретичну, так і практичну частини програми з фізичного виховання. Її реалізація відбувається не формально, а системно та повноцінно, з акцентом на формування усвідомленого ставлення учнів до особистого здоров'я та фізичного розвитку. У цьому контексті

розроблено спеціальну систему виховання відповідального ставлення до власного здоров'я.

Зокрема, у 1–2 класах школярі, крім основного курсу фізкультури, відвідують уроки «Основи хореографії». У 3-х класах до програми включено відвідування басейну з метою навчання плаванню. У старшій школі учні опановують курс «Основи масажу» [44].

У щорічному перспективному плані роботи навчального закладу передбачено проведення оздоровчих фізкультурних заходів. Регулярно організовуються фізкультхвилинки та активні ігри під час перерв. Комплекси фізичних вправ створюються спільно вчителями фізичної культури та шкільною медичною сестрою. Остання також веде «Паспорт здоров'я» кожного учня — документ, створений на засадах валеологічного підходу, який враховує різні показники: рівень фізичного розвитку, ступінь рухової підготовленості, витривалість, спортивні досягнення, наявність хронічних захворювань і загальний імунітет дитини.

За результатами медичних оглядів і тестувань учнів розподіляють на три групи: основну, підготовчу та спеціальну. Водночас навіть ті, хто належить до спеціальної медичної групи, не виключаються з навчального процесу, а залучаються до занять із виконанням адаптованих фізичних вправ, розроблених відповідно до їхніх можливостей та потреб.

Педагогічний колектив постійно прагне урізноманітнити її форми, орієнтуючись на потреби та зацікавлення учнів. Молодші школярі беруть активну участь у гуртках фізкультурного спрямування, які часто проводять учні старших класів — учасники спортивних команд.

Особливе місце в житті школи займає діяльність учнівського парламенту, який охоплює різні сфери шкільного середовища, зокрема й питання здорового способу життя. До цієї роботи активно долучаються шкільний спортивний клуб «Олімп», педагоги та представники батьківської спільноти. Окрім основного навчального процесу, в закладі проводяться факультативи на теми, пов'язані зі здоров'ям: «Здорова дитина — щаслива

родина», «Основи першої медичної допомоги», «Фізична культура і здоров'я» [46].

Починаючи з третього класу, школярі мають можливість відвідувати спортивні секції, що охоплюють дванадцять видів спорту, серед яких: волейбол, баскетбол, лижний спорт, легка атлетика, аеробіка, єдиноборства, теніс, шахи, а також прикладні спортивні дисципліни. Навіть упродовж літніх канікул учні продовжують тренування, беруть участь у спортивних заходах і змаганнях.

Вчителі спрямовують свої зусилля не лише на фізичну підготовку, а й на формування моральних цінностей у дітей через заняття спортом. У шкільних стінних виданнях «Ентузіаст» і «Олімпійський резерв» регулярно публікуються матеріали про досягнення школярів у спортивній сфері. Практика школи демонструє, що збільшення часу, відведеного на фізичну активність, позитивно впливає не лише на фізичне здоров'я, а й сприяє покращенню загальної навчальної успішності учнів.

У контексті формування навичок здорового способу життя серед молодших школярів в умовах інноваційного освітнього середовища важливо підкреслити, що кожна Школа сприяння здоров'ю має власну педагогічну концепцію, творчий підхід і унікальні напрацювання. Серед ініціатив, які заслуговують на увагу, варто відзначити реалізацію комплексних програм: «Культура здоров'я», «Здоров'я заради освіти», «Крок за кроком до здоров'я», «Розвиток творчої особистості», «Шкільна їдальня», «Шкільний медичний пункт», «Вологе прибирання», «Мистецтво виховання – шлях до здорового способу життя», «Здоровим бути модно!», «Розвиток учнівського самоврядування». Застосування таких програм забезпечує цілісне охоплення освітнього процесу валеологічною складовою.

У процесі розвитку Шкіл сприяння здоров'ю значну роль відіграє впровадження авторських курсів і спеціальних програм фізкультурно-оздоровчого та оздоровчо-психологічного спрямування. Серед них: «Режим праці та відпочинку», «Допоможи собі сам», «Я і моє здоров'я», «Умій

захистити себе», «Кроки до здоров'я», «Запрошуємо до діалогу», «Основи техніки і методики масажу», «Нетрадиційні методи і системи загартування», «Наодинці із собою» та інші [37, с. 14].

Ефективності процесу формування навичок здорового способу життя серед молодших школярів сприяє широка палітра активних форм виховної діяльності. Зокрема, серед заходів, що мають стійке виховне значення, виділяються години спілкування на теми: «Ми за здорові звички», «Зроби до здоров'я крок!»; круглі столи: «Профілактика шкідливих звичок», «Мистецтво спілкування»; тематичні виховні заходи: «Подорож у Країну Здоров'я», «Азбука Здоров'я»; інформаційні хвилинки: «Загартування організму – необхідна умова підвищення імунітету», «Поради Королеви безпеки».

Крім того, в освітньому середовищі активно застосовуються такі інтерактивні форми, як диспути (наприклад, «Чи є вибір завжди у кожного з нас?»), тренінги: «Ми за здоровий спосіб життя!», «Хочу! Знаю! Можу!», «Емоційне здоров'я. Уміння керувати собою». Значну увагу приділено також колективним творчим справам валеологічного характеру: «Не втомлюємось жити», «Піраміда здорового харчування».

Традиційними для школи стали конкурси творчих робіт: малюнків на тему гігієни та здорового способу життя («Гігієнічні умови життя») і фотографій («Твоє здоров'я в твоїх руках»), що стимулюють інтерес дітей до теми здоров'я та формують особистісне ставлення до неї.

Суттєвим аспектом у процесі формування мотивації до здорового способу життя в молодших школярів в умовах інноваційного освітнього середовища є орієнтація на особистісно зорієнтовану модель освіти, яка враховує індивідуальні та вікові особливості учнів. Такий підхід передбачає:

- недопущення інтелектуального, емоційного та нервового перевантаження учнів під час навчання;

- створення сприятливої морально-психологічної атмосфери у класному колективі, заснованої на партнерській взаємодії між учителем та здобувачами освіти;
- послідовне формування культури здоров'я як серед педагогів, так і серед учнів;
- заохочення школярів до практичного застосування отриманих знань і навичок у повсякденному житті [34].

Не викликає сумнівів той факт, що ключова роль у формуванні навичок здорового способу життя в молодших школярів належить саме вчителю. Успішний педагог – це насамперед творчо налаштована особистість, здатна організувати освітній процес таким чином, щоб участь учнів була активною та усвідомленою. Така взаємодія не лише активізує пошукову діяльність, а й сприяє зниженню рівня втомлюваності, попередженню стресових станів, збереженню фізичного й психічного здоров'я учнів.

З огляду на це, доцільним є впровадження в освітній процес інтерактивних методів навчання, які забезпечують психологічний комфорт, та релаксаційних пауз, що сприяють відновленню працездатності й активізації когнітивної діяльності.

Передові вчителі початкової школи, працюючи в інноваційному освітньому середовищі, акцентують увагу на низці важливих чинників, що впливають на формування мотивації до здорового способу життя, а саме:

- створенні позитивного мікроклімату в класі та дотриманні гігієнічних норм;
- ефективному чергуванні різних видів навчальної діяльності (4–7 змін активностей протягом одного уроку);
- варіативності методів подання навчального матеріалу (словесний, наочний, аудіовізуальний тощо);
- застосуванні сучасних технічних засобів навчання;
- уважному ставленні до формування правильної поведінки школярів і зміні їх положення в залежності від характеру завдань;

- системному використанні інтерактивних методів та фізкультхвилинок, які забезпечують динамічність уроку й підтримують працездатність учнів [41].

Зазначені підходи підтверджують важливість інноваційного освітнього середовища як чинника ефективного впливу на здоров'язбережувальну поведінку молодших школярів, що у перспективі формує відповідальне ставлення до власного здоров'я як до базової життєвої цінності.

У сучасному інноваційному освітньому середовищі формування у молодших школярів навичок здорового способу життя охоплює психічне, духовне та соціальне благополуччя. Це вимагає організації комфортного освітнього середовища, де кожна дитина має змогу гармонійно розвиватися у різних сферах – інтелектуальній, моральній, емоційній. Таке середовище є результатом спільної праці вчителів, адміністрації школи, психологів, медичних працівників і батьків [17].

Психологічна служба в закладі освіти відіграє ключову роль у підтримці мотивації учнів до здорового способу життя. Її основними функціями є:

- підтримка психоемоційного благополуччя учнів під час освітнього процесу;
- здійснення психологічного діагностування, підбір і застосування методів корекції;
- надання консультацій учням та вчителям;
- інформування батьків із питань психології;
- проведення профілактичних заходів та просвітницької роботи серед педагогічного колективу та дітей [49].

У деяких школах практика впровадження здоров'язбережувальних підходів починається з аналізу індивідуального стану здоров'я учнів, що фіксується у спеціальному «Паспорті здоров'я класу». Такий документ містить інформацію про фізичні характеристики, хронічні недуги, психологічний стан, рівень адаптації в колективі, інтелектуальний розвиток,

інтереси, наявність шкідливих звичок та інші важливі аспекти. Ці дані допомагають педагогам планувати роботу, враховуючи індивідуальні особливості кожної дитини, та відстежувати зміни в її стані здоров'я.

Послідовне використання вказаних форм і методів є простим, але ефективним шляхом до формування навичок здорового способу життя серед молодших школярів. Такі дії підтримують фізичний, інтелектуальний і психоемоційний розвиток учнів, що у свою чергу позитивно впливає на якість життя як дітей, так і їхніх родин та вчителів. Комфортне, безпечне і мотивуюче освітнє середовище активізує когнітивні процеси (пам'ять, увагу, мислення, мовлення) та гармонізує особистість учня [13].

Таким чином, інноваційне освітнє середовище є важливою умовою формування в учнів початкової школи мотивації та навичок здорового способу життя. Воно забезпечує не лише фізичну, а й психологічну, соціальну та духовну безпеку дитини, створюючи комфортний простір для її розвитку. Злагоджена взаємодія педагогів, психологів, медичних працівників і батьків дозволяє ефективно впливати на здоров'я молодших школярів, формуючи в них відповідальне ставлення до власного добробуту. Комплексне використання освітніх технологій, позаурочної діяльності, діагностичних та корекційних заходів сприяє розвитку ключових життєвих компетентностей учнів, підвищенню їхньої активності, самостійності та усвідомленої мотивації до ведення здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

2.1. Педагогічні умови формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти

Формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти є пріоритетним напрямом сучасної шкільної освіти. Саме в молодшому шкільному віці закладаються основи ставлення до власного здоров'я, виробляються перші звички, що в подальшому впливатимуть на спосіб життя дитини. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від створення та забезпечення відповідних педагогічних умов.

Педагогічні умови – це сукупність цілеспрямовано організованих факторів, що сприяють створенню сприятливого середовища для досягнення певних педагогічних цілей, зокрема формування здоров'язбережувальної компетентності. Основними педагогічними умовами, що забезпечують ефективне формування навичок здорового способу життя в молодших школярів, є такі:

1. Створення безпечного, психологічно комфортного та здоров'язбережувального освітнього середовища.

Однією з провідних педагогічних умов ефективного формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти є створення безпечного, психологічно комфортного та здоров'язбережувального освітнього середовища. Це середовище забезпечує гармонійний розвиток особистості дитини, сприяє її фізичному, психічному, соціальному благополуччю та формує позитивну мотивацію до збереження і зміцнення здоров'я.

Згідно з Державним стандартом початкової освіти (2018), сучасне освітнє середовище має бути безпечним, інклюзивним і сприяти формуванню життєвих компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної. У документі підкреслюється, що освітній простір повинен відповідати віковим

особливостям дітей, сприяти їх фізичному розвитку, забезпечувати емоційний комфорт та позитивний психоемоційний клімат у класі [22].

Наукове обґрунтування важливості безпечного і комфортного середовища подає Т. Бережна, яка зазначає, що «здоров'я дитини початкової школи – це не лише відсутність хвороб, а й стан її соціального, емоційного та психологічного благополуччя. Лише в умовах комфортного середовища можливий повноцінний розвиток її здоров'язбережувального потенціалу» [4, с. 14].

Психологічна комфортність освітнього середовища визначається через рівень довіри між учителем і учнями, позитивний настрій у колективі, відсутність страху перед помилкою чи оцінюванням. В. О. Сухомлинський підкреслював значення емоційного стану дитини: «Справжнє виховання починається з доброго ставлення до дитини, зі створення умов, у яких вона почувається радісно, захищено, впевнено» [3].

Ключову роль у створенні такого середовища відіграє педагог. Він має забезпечувати не лише фізичну безпеку (дотримання санітарно-гігієнічних норм, режиму дня, рухової активності), а й емоційний добробут дитини, що передбачає доброзичливе спілкування, підтримку, визнання особистісної цінності кожного учня.

На думку О. Я. Савченко, комфортне середовище є основою реалізації компетентнісного підходу у Новій українській школі, де «дитина почувається суб'єктом навчальної діяльності, має змогу самовираження, відчуває себе почутою і прийнятою» [48, с. 15].

Сучасні дослідники також підкреслюють значення здоров'язбережувальних технологій у створенні відповідного середовища. Так, І. Д. Бех зазначає, що «реалізація особистісно орієнтованої моделі освіти має базуватись на принципах здоров'язбереження, що передбачає створення умов для фізичної активності, емоційної рівноваги та формування навичок самозбереження» [5, с. 18].

Як зазначають науковці [57, с. 26], безпечне, психологічно комфортне та здоров'язбережувальне освітнє середовище має відповідати санітарно-гігієнічним нормам щодо організації простору: належне освітлення, вентиляція, оптимальна температура та зручне меблювання, що відповідає віковим особливостям дітей. Фізична безпека в такому середовищі створює основу для захисту здоров'я дітей та сприяє їхній активності й участі в навчально-виховному процесі. Водночас важливою є психологічна комфортність, яка проявляється у відсутності страху, напруженості чи негативного оцінювання з боку вчителів чи однолітків. Позитивний емоційний клімат, атмосфера взаємоповаги, довіри й підтримки сприяють формуванню у дітей відчуття безпеки та впевненості в собі. Це дозволяє їм вільно розкривати свої здібності, бути відкритими до нових знань і досвіду, а також сприймати цінності здорового способу життя як особисто значущі..

Здоров'язбережувальна організація освітнього процесу передбачає раціональне чергування розумових і фізичних навантажень, що реалізується через використання фізкультхвилинок, динамічних пауз та ігор, які сприяють збереженню працездатності дітей. Важливо також дотримуватися оптимального розкладу навчального дня, що враховує потреби організму в відпочинку. Інтеграція вправ на дихання, релаксацію і гігієнічних правил допомагає попереджати перевтому та сприяє формуванню навичок саморегуляції. Соціально-педагогічна підтримка у вигляді співпраці між вчителями, батьками, психологами та медичними працівниками забезпечує цілісність підходу до збереження здоров'я школярів, а також профілактику небажаних явищ, таких як булінг [26, с. 90].

Важливим аспектом є створення умов для регулярної рухової активності, що забезпечується організацією фізкультурних занять, активних перерв і рухливих ігор як у класі, так і на шкільному подвір'ї. Підтримка і стимулювання дітей до самостійної фізичної активності сприяє розвитку мотивації до здорового способу життя, що є запорукою довготривалого збереження здоров'я. Мотиваційна підтримка реалізується через заохочення

корисних звичок, проведення тематичних виховних заходів і залучення дітей до практичної діяльності, що формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я [29].

Таким чином, безпечне, психологічно комфортне та здоров'язбережувальне освітнє середовище виступає необхідною основою для ефективного формування у молодших школярів навичок здорового способу життя, поєднуючи фізичні, психологічні та соціальні складові, що забезпечують всебічний розвиток дитини.

2. Інтеграція здоров'язбережувального компонента в освітній процес.

Інтеграція здоров'язбережувального компонента в освітній процес є ключовою педагогічною умовою формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти. Така інтеграція передбачає цілеспрямоване включення змісту, форм і методів здоров'язбереження в усі складові навчальної та виховної діяльності початкової школи. Це забезпечує не лише теоретичне засвоєння знань про здоров'я, а й практичне опанування навичками, необхідними для його збереження і зміцнення.

По-перше, інтеграція відбувається на рівні змісту навчальних предметів. Згідно з Державним стандартом початкової освіти (2018), формування навичок здорового способу життя є наскрізною лінією, яка має реалізовуватись під час викладання таких предметів, як «Я досліджую світ», «Фізична культура», «Образотворче мистецтво», «Трудове навчання» та ін. Наприклад, на уроках «Я досліджую світ» діти знайомляться з основами гігієни, правильного харчування, безпечної поведінки в довкіллі, а також вивчають вплив фізичної активності, режиму дня та емоційного стану на здоров'я. Такий підхід дозволяє поєднувати пізнавальну та ціннісну складову, сприяючи формуванню у дітей відповідального ставлення до свого тіла і здоров'я [22].

По-друге, важливим є методичний аспект інтеграції. Використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, моделювання ситуацій, практичні вправи, дослідницькі проекти сприяє активному

засвоєнню здоров'язбережувального змісту. Наприклад, під час ігор чи сюжетно-рольових вправ діти можуть «прожити» ситуації вибору здорових чи шкідливих звичок, що дає змогу не лише усвідомити значення правильного вибору, а й сформувати відповідну поведінку. За словами С. Кондратюк, важливо формувати у дітей позитивний досвід, пов'язаний із практиками збереження здоров'я, адже саме в молодшому шкільному віці закладається основа для сталих мотиваційно-поведінкових моделей [34].

По-третє, значну роль відіграє реалізація здоров'язбережувального компонента у виховній роботі школи. Проведення тематичних виховних годин, акцій, флешмобів, проєктів, спортивних свят, зустрічей з медичними працівниками чи спортсменами формує емоційно позитивне ставлення до здорового способу життя. Наприклад, акція «Тиждень здоров'я», що включає заходи з популяризації правильного харчування, рухової активності, боротьби зі шкідливими звичками, має значний виховний потенціал. Участь дітей у створенні плакатів, стінгазет, підготовці виступів або сценок активізує їх творчу й пізнавальну діяльність і сприяє глибшому засвоєнню змісту [33].

Крім того, інтеграція здоров'язбережувального компоненту повинна охоплювати і фізкультурно-оздоровчу складову. Доцільним є регулярне проведення рухливих перерв, динамічних пауз, фізкультхвилинок упродовж навчального дня, а також залучення дітей до спортивних секцій та гуртків. Цей підхід відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо необхідності щонайменше 60 хвилин фізичної активності щодня для дітей молодшого шкільного віку. Як зазначає науковці, формування здоров'язбережувальної компетентності має відбуватися через органічне поєднання навчального змісту з руховою активністю, що стимулює розвиток мислення та емоційної сфери дитини [30].

Успішна інтеграція здоров'язбережувального компоненту також передбачає міжпредметні зв'язки. Наприклад, на уроках української мови можна використовувати тексти, що висвітлюють тему здоров'я, а на

математиці – задачі з реальними прикладами харчування, фізичної активності чи розпорядку дня. Така міжпредметна інтеграція сприяє цілісному сприйняттю теми здоров'я й формує усвідомлення її значущості в усіх сферах життя.

Отже, інтеграція здоров'язбережувального компоненту в освітній процес є необхідною умовою для формування у молодших школярів не лише знань, а й життєво важливих навичок здорового способу життя. Вона забезпечує системність, послідовність і практичну спрямованість навчання, сприяючи гармонійному розвитку особистості дитини та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

3. Застосування активних, практично орієнтованих методів навчання.

Застосування активних, практично орієнтованих методів навчання є важливою педагогічною умовою формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти. Ці методи забезпечують безпосереднє залучення учнів до освітнього процесу, створюють умови для дослідницької, творчої, ігрової та комунікативної діяльності, дозволяють не лише засвоїти теоретичні знання про здоров'я, а й відпрацювати відповідні навички на практиці.

У контексті формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів особливе значення мають такі активні методи, як моделювання життєвих ситуацій, рольові й ділові ігри, інтерактивні вправи, тренінги, міні-дослідження, навчальні проєкти. За словами В. Резніченко та Ю. Півненко, активні методи сприяють розвитку критичного мислення, рефлексії, уміння приймати рішення, а саме ці якості є базовими у контексті свідомого вибору здорового способу життя [46].

Застосування рольових ігор дозволяє дітям опрацювати моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях, наприклад: «як відмовитися від шкідливої звички», «як діяти під час хвороби», «як поводитися на вулиці або в школі, щоб не нашкодити здоров'ю». Такі ігри створюють емоційне занурення в ситуацію і формують елементи емоційного інтелекту, що

важливо для усвідомленої поведінки в майбутньому. Як зазначає О. Дубогай, у молодшому шкільному віці ігрова діяльність є провідною формою освоєння соціального досвіду, і саме через гру діти ефективно засвоюють нові поведінкові моделі, зокрема й пов'язані з турботою про здоров'я [23].

Практичне значення мають і дослідницькі методи – міні-експерименти, прості фізіологічні спостереження, збирання та аналіз інформації про свій стан здоров'я чи умови навколишнього середовища. Наприклад, учні можуть досліджувати, як змінюється їхній пульс до і після фізичних вправ, як впливають емоції на самопочуття, чи як організувати повноцінний режим дня. Така діяльність формує в учнів навички самоаналізу, самоспостереження й самоконтролю. Експериментальна діяльність є ефективним способом засвоєння понять, які не можна пізнати лише шляхом спостереження чи словесного пояснення, особливо у сфері гігієни, фізіології та екології [30].

Проектна діяльність також має важливе значення. Навчальні проекти з тем здоров'я («Моє здорове харчування», «Тиждень без гаджетів», «Мій режим дня») дозволяють інтегрувати знання з різних предметів, залучити учнів до самостійного пошуку інформації, її аналізу, узагальнення, створення власного продукту (буклету, презентації, виставки). Залучення до таких проектів активізує пізнавальну мотивацію, розвиває навички командної роботи, а також формує особисту відповідальність за здоров'я.

Інтерактивні методи, зокрема метод «мікрофон», «мозковий штурм», «дерево рішень», «навчаючи — вчуся» стимулюють активне мислення, обмін думками, прийняття рішень. Вони дозволяють школярам висловлювати власні погляди на питання збереження здоров'я, шукати оптимальні рішення, аргументувати свої вчинки. Застосування таких методів сприяє розвитку навичок комунікації, що є невід'ємною складовою соціального здоров'я.

Отже, активні, практично орієнтовані методи навчання є дієвим інструментом для залучення учнів до особистісно значущої, емоційно забарвленої та змістовної діяльності, що сприяє глибокому засвоєнню знань і формуванню сталих навичок здорового способу життя. Як підкреслює

О. Дубограй, саме активність дитини в процесі навчання забезпечує ефективність освітнього впливу, особливо у сфері ціннісного ставлення до здоров'я [23]. У поєднанні з іншими педагогічними умовами ця стратегія забезпечує цілісне формування компетентної, відповідальної та орієнтованої на здоровий спосіб життя особистості молодшого школяра.

4. Співпраця школи та родини у формуванні здорового способу життя.

Однією з ключових педагогічних умов успішного формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти є тісна співпраця школи та родини. Адже саме родина, за словами багатьох науковців, є першою соціальною інституцією, яка закладає основи здорового способу життя, формує первинні уявлення про гігієну, безпеку, харчування, режим дня, фізичну активність та відповідальність за власне здоров'я. У свою чергу школа покликана підтримати, поглибити й систематизувати ці уявлення, сприяти формуванню стійких здоров'язбережувальних навичок та поведінкових моделей.

Як зазначає М. Дяченко-Богун, виховання ставлення до здоров'я можливе лише за умови єдності вимог і впливів з боку сім'ї та школи. Якщо дитина отримує суперечливі сигнали, наприклад, у школі навчається правилам здорового харчування, а вдома стикається з протилежними звичками, тоді педагогічна робота буде малоефективною [25, с. 51]. Тому важливо забезпечити цілеспрямовану взаємодію педагогів із батьками щодо гармонізації підходів до здоров'язбереження.

Провідною формою такої співпраці є просвітницька робота з батьками. Це можуть бути батьківські збори, лекторії, консультації, тренінги, індивідуальні бесіди, анкетування тощо, під час яких педагоги інформують батьків про особливості формування здорових звичок у дітей, надають рекомендації щодо організації режиму дня, харчування, сну, гігієни, дозвілля. Наприклад, Т. Колобуєва вказує, що систематичне проведення просвітницьких заходів суттєво підвищує обізнаність батьків щодо питань

збереження фізичного та психічного здоров'я дитини і стимулює їх до відповідальної участі в цьому процесі [33, с. 36].

Окрім просвітництва, ефективною є діяльність, що передбачає спільну участь дітей і батьків – спортивні свята, «дні здоров'я», сімейні квести, конкурси, виставки плакатів, кулінарні майстер-класи з приготування корисної їжі. Такі заходи формують у дітей позитивне емоційне ставлення до здорового способу життя, зміцнюють взаємини в родині та сприяють підвищенню авторитету школи як соціального партнера. Як зазначає Д. Ротфорт, спільна діяльність дитини та дорослих у сфері здоров'язбереження має потужний виховний потенціал, адже створює ситуацію успішної взаємодії, в якій дитина переймає соціально схвалювані моделі поведінки [47].

Налагодження партнерських стосунків із батьками передбачає також діалогову взаємодію, у якій педагоги не лише інформують, а й вислуховують думку родини, враховують її запити, виховні позиції, традиції. Така співпраця можлива лише в атмосфері довіри, відкритості, взаємної поваги. На думку вчених, педагог має розглядати батьків як рівноправних учасників освітнього процесу, готових до спільного вирішення завдань виховання здорової дитини [52].

Особливої уваги вимагає індивідуальна робота з сім'ями, які з тих чи інших причин не формують у дитини належних навичок здорового способу життя. Тут важливо не звинувачувати, а допомагати шляхом консультування, мотивації, включення до участі в шкільному житті, надання соціально-психологічної підтримки.

Отже, партнерська співпраця школи та родини є необхідною умовою ефективного формування навичок здорового способу життя у молодших школярів. Вона дозволяє забезпечити цілісне, узгоджене виховне середовище, що охоплює як навчальний заклад, так і домашнє оточення дитини. Взаємна підтримка, довіра та активна взаємодія між педагогами й

батьками є запорукою формування в учнів усвідомленого ставлення до власного здоров'я як до цінності та життєвого пріоритету.

5. Особистий приклад учителя.

Особистий приклад учителя є надзвичайно важливий у формуванні навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти, адже діти молодшого шкільного віку схильні до наслідування поведінки значущих дорослих, передусім батьків і вчителів. Саме тому поведінка педагога, його ставлення до власного здоров'я, манера спілкування, режим дня, харчування, гігієнічна культура, фізична активність тощо виступають потужним виховним чинником.

На думку В. Сергієнко, педагог є не лише носієм знань, а й моральним зразком для учнів, саме тому його особистість і стиль життя багато в чому визначають ефективність виховного впливу [50]. У початковій школі вчитель постає як еталон поведінки, і молодші школярі часто копіюють не лише його мовлення чи жести, а й ставлення до різних життєвих ситуацій, у тому числі до власного здоров'я.

О. Антонова та Н. Поліщук підкреслюють, що «моральна авторитетність учителя полягає не лише в його професійній майстерності, а й в особистісних якостях, зокрема життєвій позиції, етичних принципах, фізичній і психологічній культурі» [2, с. 61]. Якщо вчитель демонструє власний інтерес до збереження здоров'я, займається фізичною культурою, дотримується режиму, правильно харчується, не має шкідливих звичок, то це сприймається учнями як норма, яку вони прагнуть наслідувати.

Важливо, щоб учитель послідовно реалізовував здоров'язбережувальний підхід у щоденній діяльності. Наприклад, робив фізкультхвилинки під час уроків, забезпечував правильну організацію робочого місця, слідкував за станом повітря у класі, заохочував рухливі ігри на перервах, звертав увагу на емоційне самопочуття дітей. Така повсякденна поведінка формує у школярів розуміння того, що піклування про здоров'я є невід'ємною частиною життя, а не лише окремим заходом чи знаннями.

Як зазначає К. Шевчук, саме приклад дорослого, який уміє дбати про себе, контролює свої емоції, дотримується правил безпеки і здорового способу життя, має найбільший вплив на дитину. Особливо ефективно, якщо педагог не лише демонструє здорову поведінку, а й коментує її значення: наприклад, пояснює, чому він уникає шкідливої їжі, чому важливо пити воду, багато рухатися, спати вчасно тощо [59].

Особистий приклад учителя також полягає у створенні позитивної емоційної атмосфери в класі, збереженні власного психологічного благополуччя, поважному ставленні до дітей. Від цього залежить рівень емоційної безпеки та довіри, що є передумовою для формування не лише морально-етичних якостей, а й позитивного ставлення до власного здоров'я як цінності.

Таким чином, особистість учителя як носія здоров'язбережувальних установок і практик, його здатність надихати учнів власним прикладом — є однією з найпотужніших умов формування навичок здорового способу життя у молодших школярів. Цей приклад закладає фундамент для усвідомленого й відповідального ставлення дітей до себе і свого добробуту, що є необхідною передумовою для збереження і зміцнення здоров'я протягом усього життя.

Отже, ефективне формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти можливе лише за умови створення цілісної системи педагогічних впливів, яка враховує як освітній, так і виховний аспекти. До ключових педагогічних умов, що забезпечують якісне засвоєння здоров'язбережувальних норм, належать: створення безпечного, психологічно комфортного та здоров'язбережувального освітнього середовища; інтеграція здоров'язбережувального компонента в усі сфери освітнього процесу; застосування активних, практично орієнтованих методів навчання; налагодження ефективної співпраці між школою та родиною; а також особистий приклад учителя як носія здоров'язбережувальної культури.

Кожна з цих умов не лише доповнює, а й посилює дію інших, формуючи комплексний підхід до збереження й зміцнення здоров'я

молодших школярів. Реалізація цих умов у сучасному освітньому процесі сприяє формуванню у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я, потреби у веденні здорового способу життя, а також навичок, необхідних для збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя в подальшому житті.

2.2. Методичне забезпечення процесу формування навичок здорового способу життя молодших школярів в умовах інноваційного освітнього середовища

На етапі формувального експерименту було реалізовано методику формування навичок здорового способу життя серед учнів початкової школи. Експериментальне дослідження здійснювалися на базі Чесниківської початкової школи Рогатинської міської ради Івано-Франківського району Івано-Франківської області.

Під час упровадження методики ми керувалися положеннями Концепції «Нова українська школа» [42], яка акцентує увагу на важливості формування в здобувачів початкової освіти здоров'язбережувальної компетентності як необхідної умови забезпечення повноцінної життєдіяльності дитини, її фізичного та психічного благополуччя.

У ході дослідження здійснено добір педагогічних принципів відповідно до логіки побудови експериментальної методики. До найважливіших принципів формування навичок здорового способу життя в умовах початкової школи відносимо:

- принцип гуманізму, що включає визнання унікальності дитини, повагу до її прав, підтримку самовираження та розвитку. Він передбачає формування відповідального ставлення до себе, власної поведінки та життєвих орієнтирів;

- принцип природовідповідності, який наголошує на необхідності врахування вікових, фізіологічних та психологічних особливостей молодших

школярів. Це дозволяє обґрунтовано добирати зміст, методи та засоби педагогічного впливу з метою формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності;

- принцип культуровідповідності, що акцентує на формуванні у дітей ціннісного ставлення до здоров'я через засвоєння загальнолюдських і культурних норм. Цей принцип сприяє розвитку у здобувачів початкової освіти здатності до творчого самовираження й соціальної активності;

- принцип цілісності, який виходить із положень системного підходу та розглядає процес формування мотивації як комплексну діяльність, що охоплює різні напрями розвитку дитини (інтелектуальний, емоційний, соціальний, фізичний);

- принцип діяльнісної опосередкованості, згідно з яким провідним механізмом засвоєння норм і цінностей здорового способу життя є активна участь дитини в різноманітних видах діяльності. Через спілкування, гру, навчання і спільну працю учень поступово засвоює соціально схвалювані моделі поведінки, в основі яких – турбота про здоров'я.

Процес формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти в умовах формувального експерименту здійснювався за кількома взаємопов'язаними напрямками:

- створення цілісного уявлення про феномен здоров'я, що охоплював різні його аспекти – духовний, емоційний, фізичний, соціальний та інтелектуальний. Учням демонстрували взаємозв'язок між способом життя, навколишнім середовищем і станом здоров'я, а також безпекою та розвитком особистості;

- опанування знань про чинники, які впливали на фізичний стан дитини, її зростання та гармонійний розвиток. Особлива увага приділялася формуванню в школярів практичних умінь і навичок, що сприяли збереженню фізичного й емоційного здоров'я як складових здоров'язбережувальної компетентності. Вивчення цих аспектів відбувалося в контексті як шкільного, так і сімейного середовища;

– аналіз соціальних чинників, що позначалися на благополуччі особистості, ознайомлення з основами правової обізнаності, правилами безпечної поведінки в побуті, навчальному середовищі та поза його межами. Значну увагу приділяли розвитку навичок протидії негативним соціальним впливам, а також підтриманню психоемоційного, духовного, соціального та інтелектуального добробуту;

– усвідомлення дії чинників, які впливали на психічне й духовне здоров'я, формування навичок адекватної самооцінки, критичного мислення та здатності приймати обґрунтовані рішення у складних життєвих ситуаціях. Це сприяло становленню гармонійної особистості, здатної свідомо дбати про власне здоров'я у всіх його вимірах.

Організуючи процес формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в освітньому процесі, ми прагнули поєднувати індивідуальні, групові та масові форми роботи, як очні, так і віртуальні. До масових заходів належали акції, фестивалі, свята, ігри. У процесі їхньої організації створювалися умови для стимулювання творчої активності здобувачів початкової освіти, формування в них ціннісного ставлення до здоров'я та необхідних навичок його збереження.

У процесі формування навичок здорового способу життя здобувачів початкової освіти в освітньому процесі використовувалися такі методи:

- бесіди, роз'яснення щодо значення здоров'я для життя дитини, її успішності, необхідності дотримання норм шкільного життя тощо;

- мінілекції, які застосовувалися під час проведення виховних годин, організації ток-шоу, де учні вчилися висловлювати власну думку, правильно її обґрунтовувати й відстоювати;

- метод прикладу, який реалізовувався як через поведінку так і через приклади з життя відомих особистостей (брати Клички, В. Вірастюк, В. Ломаченко, О. Сумська, А. Джолі, Б. Гейтс, Н. Вуйчич тощо), а також персонажів літературних творів, мультфільмів і кінофільмів.

З метою формування навичок здорового способу життя, ми прагнули залучити здобувачів початкової освіти до суспільно корисної діяльності, що мала практичне значення. Зокрема, створення комфортного освітнього середовища передбачало дотримання правил санітарії й гігієни (підтримання чистоти, регулярне провітрювання приміщень), а також участь у благоустрої класної кімнати, зон відпочинку, території навколо школи, включаючи озеленення. Учні активно долучалися до таких заходів, брали участь у щоденних рутинних справах і різноманітних акціях. Особливий акцент робився на тому, щоб ініціатива щодо їх проведення виходила безпосередньо від дітей.

У процесі формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в умовах сучасного освітнього простору значне місце посідав метод доручення, який передбачав практику позитивної поведінки через виконання реальних дій. Відповідно до плану виховної роботи в експериментальному класі, учні початкових класів активно залучалися до організації виховних заходів, шкільних ініціатив, а також виконували обов'язки асистентів адміністратора у тематичній групі «Моє здоров'я» в Instagram.

При цьому вчитель обов'язково враховував індивідуальні можливості та схильності дітей. Наприклад, до організаційної групи з підготовки виховної години залучалися учні, які мали навички створення мультимедійних презентацій, уміли знаходити та опрацьовувати інформацію, аналізувати її. Натомість до участі в обговореннях та пошуку інформації запрошували школярів, яким було важливо поглибити уявлення про складові здорового способу життя. Так, під час підготовки заходу, присвяченого темі лихослів'я, було залучено дітей, які у власному мовленні іноді вживали неприйнятну лексику.

На роль помічника адміністратора в онлайн-групі обиралися ті учні, які не лише добре орієнтувалися у соціальних мережах та активно ними користувалися, але й демонстрували відповідальність та здатність чітко й зрозуміло формулювати власні думки. Така діяльність спонукала школярів не

тільки задумуватися про важливість здоров'я, а й переосмислити власний стиль онлайн-комунікації. Один із учнів, беручи участь у роботі групи, зауважив, що усвідомив, скільки часу витрачав на безцільне «блукання» мережею. Згодом він почав уважніше контролювати свій розпорядок, особливо стосовно часу, проведеного в інтернеті, що дозволило йому ефективніше організувати своє дозвілля і присвятити більше часу навчанню.

Ще одним важливим прийомом було використання методу виховних ситуацій. Його застосування полягало у створенні умов для морально-ціннісного осмислення життєвих подій через обговорення змісту переглянутих фільмів і відеоматеріалів, рекомендованих учителем. Такі обговорення сприяли формуванню колективної думки, яка ставала підґрунтям для вироблення моделей поведінки в різних життєвих обставинах. Наприклад, учням було запропоновано переглянути художній фільм «Опудало», в якому порушено теми дитячої дружби, взаєморозуміння, міжособистісного спілкування та ставлення до оточення. Це дало змогу учням проаналізувати власну поведінку й зробити важливі висновки для себе.

З метою запобігання залученню дітей до вживання психоактивних речовин, протиправної діяльності, участі в радикальних угрупованнях, а також з метою формування навичок протидії тиску середовища та небажаним формам поведінки, у школі було проведено низку профілактичних міні-заходів. Основна увага приділялася створенню мотивації до ведення здорового способу життя. Тематика заходів охоплювала важливі аспекти збереження здоров'я: «Ми – за здоровий спосіб життя», «Профілактика інфекційних хвороб», «Що я знаю про ВІЛ/СНІД?», «Наркотики – загроза життю та здоров'ю», «Харчові отруєння: причини, наслідки, запобігання».

Крім того, учням були запропоновані заняття у форматі тренінгів, що включали інтерактивні елементи. Зокрема, було організовано заняття «Навчаємося бути здоровими» та тренінг «Зміцнення ресурсів організму», який розглянемо детальніше.

Мета тренінгу – допомогти учням усвідомити особливості функціонування власного організму, навчити їх прийомам емоційного розвантаження та саморегуляції.

I. Діагностичне опитування на визначення рівня стресостійкості.

Учасникам пропонувалося відповісти «так» або «ні» на такі запитання:

Чи часто відчуваєш втому і байдужість до уваги з боку інших?

Чи дратують тебе дрібниці?

Чи після вихідних відчуваєшся ще більш виснаженим?

Чи маєш наприкінці дня фізичний дискомфорт – біль у спині, затерплість шиї, напруження в плечах?

Чи болить голова після сварок у родині?

Чи порушується травлення внаслідок конфліктів?

Чи виникає бажання поплакати без особливої причини?

Чи відчуваєш, що надто багато часу витрачаєш на вирішення чужих проблем, залишаючи мало часу для себе?

Інтерпретація: до 3 позитивних відповідей – високий рівень стресостійкості; 4–6 – середній; понад 6 – низький. Результати анкетування допомогли розставити ключові акценти щодо подальшої роботи з групою.

II. Вступне слово ведучого, у якому розкривалася актуальність теми, важливість психологічних ресурсів організму.

III. Розминка «Мандрівка по сторонах світу».

Учасники тренінгу по черзі «відвідували» чотири символічні зони:

«Масажна галявина» – самостійний масаж долонь;

«Острів гніву» – можливість викиду емоцій через удари по подушках;

«Арт-терапія» – спільне створення малюнку за допомогою пальцевого живопису;

«М'ячі» – виконання контактних вправ на великих гумових м'ячах.

IV. Колективна вправа «Папір – це емоції».

Учасники отримували смужки паперу, м'яли та рвали їх, після чого всі разом топтали аркуші під ритмічну музику, що символізувало позбавлення напруження. Наприкінці – руханка або танець.

V. Вправа «Відчуття світу» (запах, смак, слух, зір).

Вона допомагала зосередитись на теперішньому моменті, активізувати органи чуття, звернути увагу на прості радощі.

VI. Ритуал емоційного заспокоєння.

У центрі розміщувався стіл із вазою, наповненою водою, в яку додавали ефірні олії сосни або піхти. Під час спокійної музики у воду опускали плаваючу свічку. Потім усі учасники пригощалися шоколадом і чаєм, що слугувало приємним завершенням сенсорного блоку.

VII. Релаксаційна вправа «Уявна подорож до моря».

Завершальна частина проходила в положенні лежачи під розслаблюючу мелодію. Дітей запрошували уявити себе на узбережжі моря, спостерігаючи хвилі, вдихаючи морське повітря – що сприяло зниженню тривожності й напрузи.

Основною метою тренінгового заняття «Вчуся бути здоровим» стало формування в учнів молодшого шкільного віку позитивної мотивації до ведення здорового способу життя. У процесі роботи діти навчалися краще розуміти себе, розвивали вміння аналізувати власну поведінку та стан, набували досвіду саморефлексії, що сприяло особистісному розвитку і формуванню навичок здоров'язбереження.

Одним із ключових етапів було виконання вправи «Моє фізичне Я», під час якої школярам пропонували замислитися над знанням свого тіла та визначити базові антропометричні дані. Для цього діти заповнювали таблицю, в яку вносили зріст, масу тіла, колір волосся і очей, об'єм грудної клітки, талії, стегон, розмір одягу, взуття, головного убору та рукавичок.

Після завершення індивідуального завдання учасників об'єднували в коло, де вони ділилися своїми відчуттями і думками. Особливий акцент робився не лише на фізичних показниках, а й на емоціях, які виникли під час

виконання вправи. Це сприяло розвитку цілісного сприйняття власного «Я» – як фізичного, так і внутрішнього, емоційного.

Окреме значення в межах тренінгу приділялося вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я. Дітям було запропоновано створити особисту програму здорового способу життя. Для цього вони пройшли послідовну роботу над собою, яка включала:

- виявлення проблемних аспектів у власному здоров'ї та аналіз наявних шкідливих звичок;
- визначення сфер, у яких потрібно змінити поведінку чи щоденний режим;
- з'ясування перешкод, які заважають перейти до здорового способу життя;
- розробку нескладних дій, що допоможуть уникнути шкідливих звичок;
- поступове оволодіння більш комплексними навичками, необхідними для підтримання здоров'я.

Загалом, тренінг мав не лише навчальну, але й практичну цінність, оскільки допоміг здобувачам початкової освіти краще зрозуміти власні потреби, зміцнити самооцінку та сформувати відповідальне ставлення до збереження здоров'я як однієї з головних життєвих цінностей.

З метою формування у молодших школярів усвідомленого ставлення до власного здоров'я та закріплення навичок здорового способу життя був реалізований проєкт «Навички здорового способу життя – запорука щасливого дитинства». Проєкт спрямований на створення умов для систематичного засвоєння учнями основних принципів здорового способу життя через активну практичну діяльність, формування позитивної мотивації та виховання відповідальної поведінки, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

У ході реалізації проєкту була організована послідовна та комплексна система заходів, що включали теоретичні заняття, інтерактивні вправи,

тренінги, виховні години, а також різноманітні творчі та рухові активності. Важливою складовою проекту стала індивідуалізація навчального процесу з урахуванням особливостей кожного учня, що дозволило максимально ефективно залучити дітей до засвоєння навичок здорового способу життя.

Значна увага приділялася формуванню у дітей навичок самоконтролю та самоаналізу, що реалізовувалася через вправи з визначення особистого стану здоров'я, спостереження за власними звичками та вмінням оцінювати їхній вплив на організм. Також у рамках проекту використовувалися методи педагогічної вимоги та мотиваційні бесіди, спрямовані на формування відповідального ставлення до дотримання гігієнічних норм, режиму дня, правильного харчування, фізичної активності та емоційного саморегулювання.

Активну роль у проекті відігравали колективні заходи, спрямовані на розвиток соціальних навичок і співпраці, а також формування ціннісного ставлення до здоров'я як соціальної цінності. Учні брали участь у тематичних акціях, екологічних ініціативах, рухливих іграх, конкурсах малюнків та презентаціях, що сприяло не лише засвоєнню теоретичного матеріалу, а й закріпленню здоров'язбережувальної поведінки на практиці.

Важливим напрямком експериментальної методи стало формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти, орієнтованих на розвиток ментального здоров'я. Поняття «навички здорового способу життя, орієнтовані на ментальне здоров'я», охоплює такі аспекти, як розвиток емоційної стійкості, здатність до саморегуляції, формування позитивного мислення, навички подолання стресу, а також уміння справлятися з тривогою та іншими емоційними труднощами, що можуть виникати у дітей через зовнішні чинники, такі як соціальні або родинні проблеми, а також травматичні переживання, пов'язані з війною та іншими кризовими ситуаціями.

Формування навичок здорового способу життя, орієнтованих на ментальне здоров'я, у здобувачів початкової освіти має надзвичайно важливе

значення, оскільки цей віковий період є критичним для закладання основ емоційної стійкості, соціальної адаптації та загального здоров'я дитини. У сучасних умовах, коли діти стикаються з різноманітними стресовими факторами, такими як інформаційне перевантаження, соціальні та сімейні труднощі, а також вплив кризових ситуацій, включаючи воєнні дії, необхідність навчити їх ефективно справлятися з емоційними труднощами стає пріоритетною. Систематична робота з формування таких навичок допомагає дітям не лише зберегти психоемоційне здоров'я, а й розвивати здатність до саморегуляції та підтримувати загальне благополуччя.

Одним із ефективних методів формування навичок здорового способу життя, орієнтованих на ментальне здоров'я, є метод емоційно-ціннісного ставлення. Створення емоційно сприятливого клімату в класі є важливим етапом цього процесу. Згідно з дослідженнями Н. Мирошніченко [40], відкрите обговорення емоцій через групові бесіди чи індивідуальні консультації сприяє розвитку емоційної грамотності учнів. Важливу роль у цьому процесі відіграють казки та художні твори, що дають можливість дітям осмислювати свої переживання через наративи. Педагоги також використовують різноманітні ігри та вправи, що дозволяють дітям вчитися розпізнавати свої емоції та знаходити шляхи їх контролю.

Метод арт-терапії є ще одним ефективним інструментом для підтримки ментального здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Через творчість діти можуть виражати свої емоції та переживання, що дозволяє зменшити рівень тривожності і розвинути позитивне ставлення до навколишнього світу. Згідно з сучасними дослідженнями, заняття мистецтвом, такі як малювання, ліпка або створення колажів, сприяють розвитку емоційного самовираження та підтримують психоемоційний баланс дітей. Окрім цього, музичні заняття також є важливою складовою, оскільки вони допомагають відновлювати внутрішню гармонію та знижувати рівень стресу [60].

Метод релаксації та медитації є потужним інструментом для зниження рівня стресу і тривожності, як показує досвід педагогів. Практики глибокого

дихання, медитації та періоди тиші в класі, що дають дітям можливість розслабитись і відновити емоційну рівновагу, сприяють ефективному управлінню емоційним станом. За словами М. Стельмаха, регулярне впровадження таких вправ в освітній процес допомагає дітям зменшити рівень тривожності та покращити їх загальне психоемоційне самопочуття [54].

Особливе місце серед методів формування ментального здоров'я займає метод соціально-емоційного навчання (SEL). Цей підхід допомагає дітям розпізнавати, виражати та регулювати свої емоції, а також будувати здорові стосунки з іншими людьми. Програми соціально-емоційного навчання розвивають емоційну грамотність, навчання співчуття, підвищення самооцінки та здатності до саморегуляції. Як зазначає О. Федоренко, впровадження таких програм не лише покращує психоемоційний стан дітей, але й формує в них навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів [56].

Також важливим є метод позитивного підкріплення та підтримки. Створення атмосфери підтримки та визнання досягнень дітей має значний вплив на їх емоційне благополуччя. Заохочення позитивних вчинків, турботи про своє здоров'я та співпраці з однокласниками сприяє розвитку впевненості в собі та покращенню загального емоційного стану. Такий підхід дозволяє дітям відчувати свою значущість та розвиває їхні соціальні навички [40].

Не менш важливим є метод інтеграції фізичних вправ з підтримкою ментального здоров'я. Фізична активність не лише покращує фізичне здоров'я, а й є важливим інструментом для зниження стресу та підтримки психоемоційного благополуччя. Рухливі ігри та заняття спортом знижують рівень тривожності, покращують настрій і зміцнюють впевненість дітей. Фізичні вправи активують механізми, що сприяють зниженню стресу та покращенню загального психоемоційного стану дитини.

Особливо важливим методом є розвиток позитивного мислення та оптимізму. Діти, які вчаться дивитися на життя через призму позитиву, краще справляються з труднощами і мають більш високий рівень ментального здоров'я. Важливо навчити їх знаходити позитивні моменти навіть у складних ситуаціях і розглядати труднощі як можливості для росту та розвитку. Як зазначає М. Стельмах, виховання оптимізму допомагає дітям долати труднощі та зберігати внутрішній баланс навіть у стресових умовах [54].

Таким чином, комплексний підхід до формування навичок здорового способу життя є важливим для гармонійного розвитку дітей. Всі запропоновані в експериментальній методиці форми та методи взаємодоповнюють один одного, створюючи міцний фундамент для збереження здоров'я дітей та становлять важливу основу для подальшого вивчення їх ефективності.

2.3. Організація та результати експериментального дослідження

Оцінка ефективності впровадженої методики формування навичок здорового способу життя здійснювалася на базі Чесниківської початкової школи Рогатинської міської ради Івано-Франківського району Івано-Франківської області. Для проведення педагогічного експерименту було залучено 43 учні, які були розподілені на контрольний (22 учні) та експериментальний (21 учень) класи. Для визначення рівня сформованості навичок здорового способу життя у молодших школярів проводилися два контрольні зрізи – до початку впровадження методики та після її застосування.

Оцінювання рівня сформованості навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти здійснювалося за такими критеріями:

- *якість засвоєних знань* (точність, конкретність, узагальненість, міцність, системність, усвідомленість та здатність застосовувати знання на практиці);
- *рівень засвоєння практичного досвіду ведення здорового способу життя;*
- *ступінь засвоєння ціннісних орієнтирів*, норм і ставлення до власного та чужого здоров'я;
- *рівень самостійності учнів* у виконанні завдань (працюють під безпосереднім наглядом учителя, потребують значної або незначної допомоги або виконують завдання самостійно).

Додатково враховувалися показники поведінкових змін, здатність самостійно приймати рішення, що сприяють здоровому способу життя, та активність участі у профілактичних заходах. Для комплексної оцінки використовувалися анкетування, спостереження, інтерв'ю, а також аналіз результатів практичних завдань і вправ. Використовувалися як індивідуальні, так і групові методи оцінювання, що дозволяло визначити рівень засвоєння знань, сформованість корисних звичок та мотивацію до їх регулярного застосування. Окрім цього, враховувалися результати бесід із учнями, під час яких оцінювалися їхні уявлення про здоровий спосіб життя, ставлення до власного здоров'я та здатність усвідомлено приймати рішення, спрямовані на його збереження. Такий комплексний підхід забезпечив всебічне та об'єктивне вивчення ступеня сформованості відповідних навичок.

За визначеними критеріями було виділено чотири рівні сформованості навичок здорового способу життя: низький, середній, достатній і високий.

Високий рівень характеризується тим, що учень глибоко, послідовно розкриває зміст поставлених завдань, ілюструє свої твердження прикладами з особистого досвіду, самостійно аналізує, порівнює та застосовує знання на практиці без допомоги вчителя, легко робить логічні висновки, а його відповіді відзначаються чіткістю, завершеністю та творчим підходом.

Достатній рівень означає, що учень послідовно розкриває зміст завдань, підкріплює свої висловлювання прикладами з літературних джерел, з невеликою підтримкою вчителя аналізує і порівнює матеріал, застосовує набуті знання на практиці та робить обґрунтовані висновки; відповіді логічні та частково мають творчий характер.

Середній рівень передбачає, що учень відповідає в цілому вимогам, але допускає поодинокі помилки, демонструє поверхневі знання, робить неповні узагальнення та висновки.

Низький рівень відзначається поверхневими знаннями, труднощами у самостійному підтвердженні відповідей прикладами, непослідовністю, фрагментарністю та нечіткістю відповідей, а також неспроможністю самостійно відповісти на поставлені запитання.

Для визначення рівня знань учнів 3 класу про здоровий спосіб життя було розроблено та використано діагностичний інструментарій, який містить систему завдань, спрямованих на виявлення обізнаності школярів із ключових понять, принципів та практичних аспектів здоров'язбереження. Зазначений інструментарій представлено в додатку А. Результати констатувального експерименту за критерієм якості знань в експериментальному та контрольному класах представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості знань про здоровий спосіб життя серед учнів
контрольного та експериментального класів на початковому етапі
експерименту (%)

Рівні	Контрольний клас	Експериментальний клас
Високий	8	9
Достатній	15	14
Середній	41	41
Низький	36	36

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що на початковому етапі експерименту рівень знань учнів у контрольному та експериментальному

класах був приблизно однаковим (див. рис. 2.1). Це підтверджує порівнянність вихідного рівня обох груп і створює належні умови для подальшого проведення дослідження з метою оцінки ефективності впровадженої методики. Така схожість у початкових показниках дає змогу зробити обґрунтовані висновки про вплив експериментального втручання на формування навичок здорового способу життя серед молодших школярів.

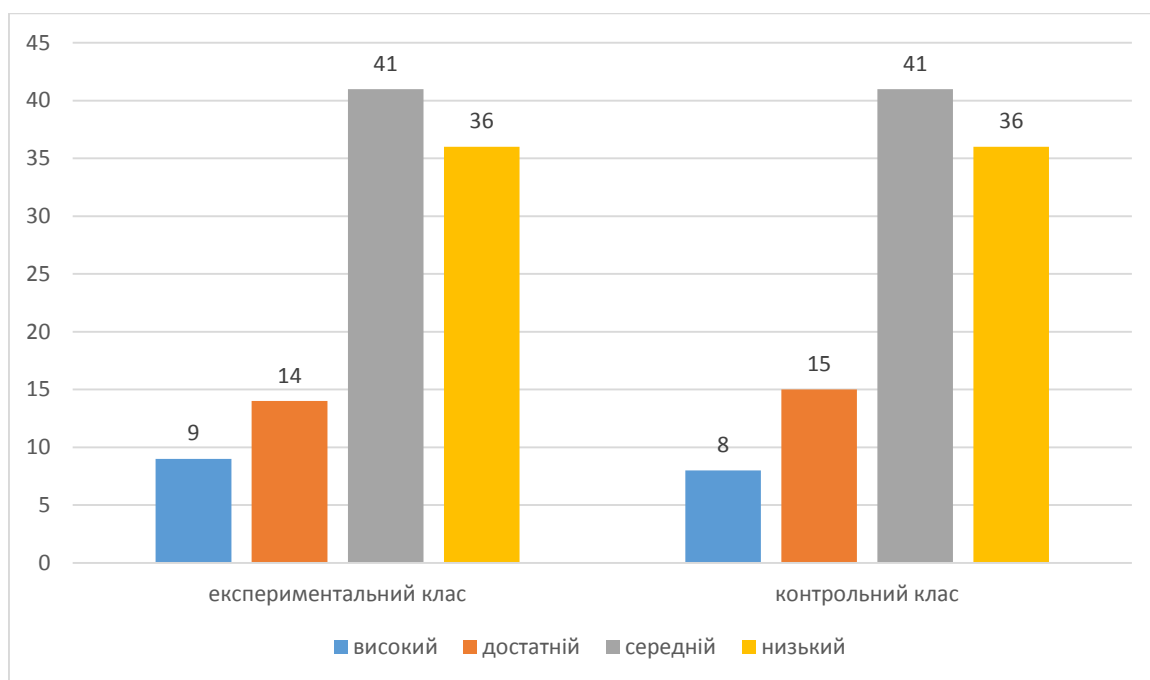


Рис. 2.1. Початковий рівень знань здобувачів початкової освіти про здоровий спосіб життя, у %

Для оцінювання мотивації молодших школярів щодо дотримання навичок здорового способу життя була застосована спеціалізована анкета, розроблена С. Дерябо, яка адаптована для дітей молодшого шкільного віку (додаток Б). Обробка отриманих даних здійснювалася на основі ключа інтерпретації результатів, що дозволило здійснити узагальнений аналіз рівня мотивації учнів. Виявлено, що в експериментальній та контрольній групах переважав середній рівень сформованості мотивації, який склав 42% у експериментальному класі та 40,2% у контрольному (див. рис. 2.2). Отримані показники свідчать про приблизно однаковий початковий рівень мотивації до здорового способу життя серед учнів обох класів, що дає змогу впевнено

продовжувати дослідження з подальшою оцінкою впливу розробленої методики.

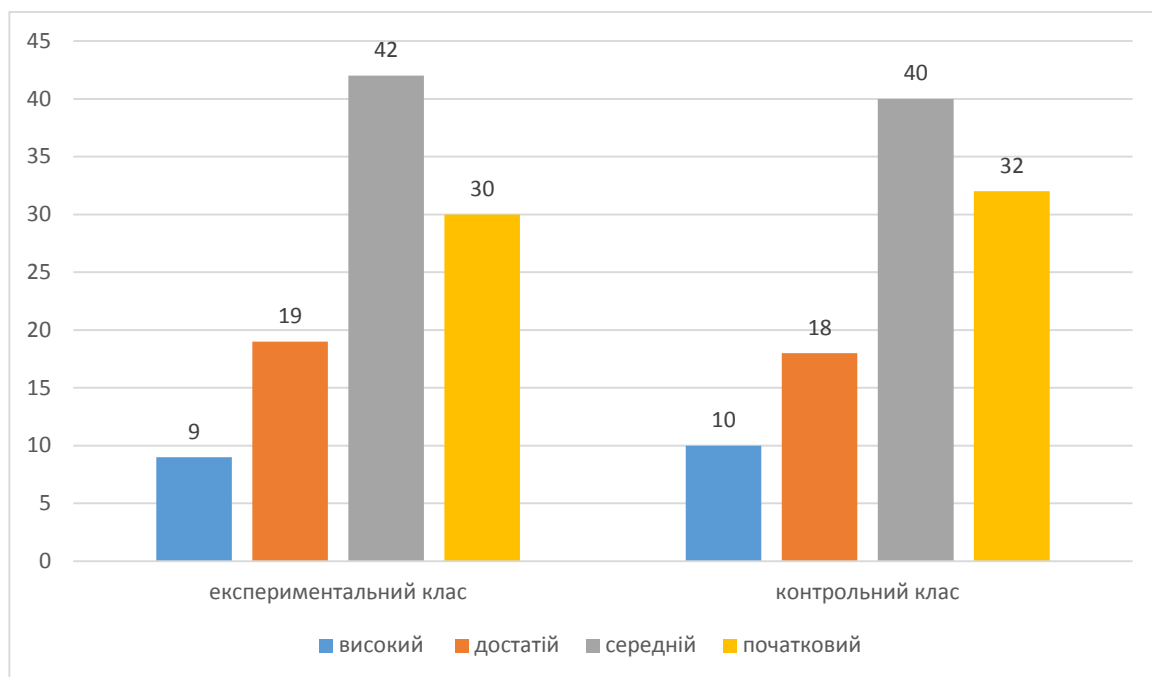


Рис. 2.2. Розподіл рівнів мотивації до здорового способу життя серед молодших школярів, у %

Також варто відзначити, що значна частина учнів мала низький рівень мотивації до здорового способу життя – у контрольному класі таких було 30%, а в експериментальному 32%. Водночас, учнів із високим рівнем мотивації було дуже небагато – лише 9% та 10% відповідно. Це свідчить про недостатню ефективність традиційних форм і методів, що застосовуються для формування навичок здорового способу життя серед молодших школярів.

Під час формувального етапу дослідження, що тривав протягом 2024–2025 навчального року, здійснювалося впровадження розробленої методики формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти. У експериментальному класі проводилась цілеспрямована робота з формування навичок здорового способу життя з використанням новітніх педагогічних підходів та інтерактивних методів навчання. Водночас у контрольному класі освітній процес здійснювався за традиційною

програмою, де основна увага приділялася засвоєнню знань про здоровий спосіб життя без застосування експериментальної методики.

Метою контрольного етапу педагогічного експерименту було визначення ефективності розробленої методики формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в умовах освітнього середовища. Особлива увага приділялася оцінці впливу експериментальної методики на рівень сформованості навичок здорового способу життя. Для цього були проведені контрольні зрізи у двох класах – експериментальному та контрольному. Результати опрацьованих і проаналізованих матеріалів показали, що в контрольному класі рівень розвитку навичок здорового способу життя залишився практично без змін, тоді як показники учнів експериментального класу продемонстрували помітне покращення, що свідчить про ефективність застосованої методики.

Використання спеціально розроблених завдань на уроках курсу «Основи здоров'я» сприяло підвищенню рівня засвоєння знань про здоров'я серед учнів 3-го класу. Аналіз отриманих результатів свідчить про зростання частки учнів з високим рівнем оволодіння навчальним матеріалом, одночасно зменшуючи кількість школярів із низьким рівнем знань у експериментальному класі (див. табл. 2.2). Відповідні відсоткові показники представлені на рисунку 2.2.

Аналіз контрольних робіт продемонстрував різницю у рівні знань учнів контрольного та експериментального класів щодо здорового способу життя (рис. 2.2), що підтверджує ефективність впровадженої методики формування навичок здорового способу життя в умовах освітнього середовища.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів знань учнів про здоровий спосіб життя, (%)
(на контрольному етапі експерименту)

Рівні	Контрольний клас	Експериментальний клас
Високий	9	16

Достатній	24	37
Середній	42	34
Низький	25	13

Аналіз результатів контрольних робіт свідчить про наявність відмінностей у рівні знань учнів контрольного та експериментального класів щодо здорового способу життя (рис. 2.2). Це підтверджує ефективність застосованої методики формування навичок здорового способу життя серед школярів у рамках інноваційного освітнього середовища.

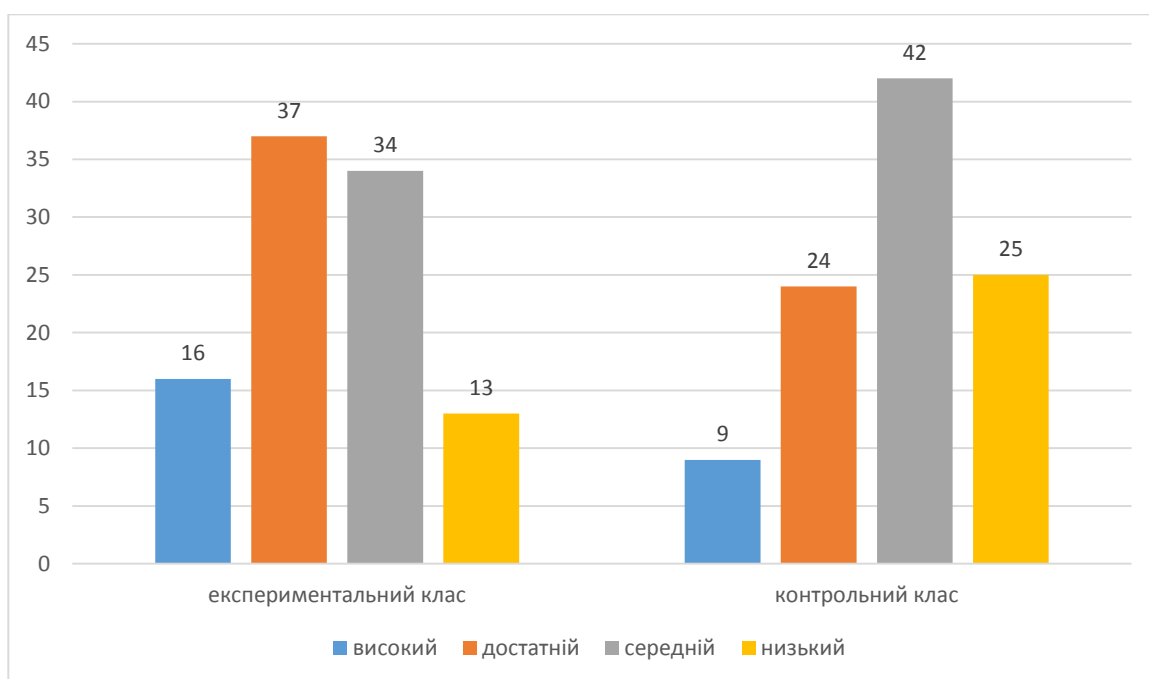


Рис. 2.3. Порівняння результатів контрольного щодо знань про здоровий спосіб життя в контрольному та експериментальному класах

Проведена експериментальна перевірка ефективності та доцільності застосування методики формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти підтвердила необхідність її впровадження у освітній процес. Використання розробленої методики сприяло не лише підвищенню рівня знань учнів про здоровий спосіб життя, але й істотно покращило мотиваційний рівень щодо здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів. Під час дослідження мотивації на здоровий спосіб

життя в учнів експериментальної групи було зафіксовано позитивні зрушення, що свідчить про дієвість запропонованих методичних заходів. Детальний аналіз результатів та динаміку змін рівня мотивації до збереження здоров'я молодших школярів наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Порівняльна характеристика сформованості мотивації
на здоровий спосіб життя молодших школярів, %**

	Рівні			
Констатувальний етап	Низький	Середній	Достатній	Високий
контрольний клас	30	42	19	9
експериментальний	26	40	24	10
Контрольний етап	Низький	Середній	Достатній	Високий
контрольний клас	32	40	18	10
експериментальний	17	37	38	18

Для учнів експериментального класу спостерігалось зниження кількості осіб із низьким рівнем мотивації на здоровий спосіб життя на 15 %, а зі середнім рівнем – на 3 %. Водночас кількість учнів із достатнім та високим рівнями мотивації збільшилася на 20 % та 8 % відповідно.

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики формування навичок здорового способу життя у здобувачів вищої освіти. Впровадження розробленої методики сприяло підвищенню рівня сформованості навичок здорового способу життя та підтвердило необхідність її використання у сучасному освітньому процесі початкової школи.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі представлено теоретичне обґрунтування та здійснено експериментальну перевірку ефективності методики формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти :

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що здоров'я є багатогранним феноменом, що охоплює фізичну, психічну, соціальну та духовну складові. Визначальною умовою його збереження і зміцнення є здоровий спосіб життя, що розглядається як цілісна система поведінки, яка сприяє гармонійному розвитку особистості. Незважаючи на наявність різних наукових підходів до визначення змісту здорового способу життя, загальновизнаною є його роль як ефективного засобу профілактики захворювань і формування здорової особистості. Встановлено, що важливе місце в цьому процесі посідає формування навичок здорового способу життя, яке має здійснюватися комплексно, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дитини, із забезпеченням належного педагогічного супроводу, сімейної підтримки та позитивного соціального середовища.

2. Здійснено аналіз ключових компонентів здорового способу життя молодших школярів. Встановлено, що здоровий спосіб життя молодших школярів є багатокомпонентним явищем, що включає фізичну активність, раціональне харчування, дотримання гігієни, психоемоційний добробут, відмову від шкідливих звичок, а також усвідомлений вибір безпечного та гармонійного стилю життя. Виявлено, що формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти ґрунтується на інтеграції медико-біологічного, філософського та психолого-педагогічного підходів. Особлива роль у цьому процесі належить системному вихованню навичок саморегуляції, критичного мислення, відповідального ставлення до власного організму, що реалізується як у навчальному процесі, так і в позаурочній діяльності.

Дослідження сутності та особливостей формування навичок здорового способу життя в учнів початкових класів засвідчило, що на цей процес

істотно впливають як об'єктивні чинники (особливості освітнього закладу, соціально-психологічні й вікові характеристики дітей), так і суб'єктивні – прагнення дитини бути здоровою, її обізнаність щодо збереження здоров'я, а також готовність і вміння застосовувати ці знання у повсякденному житті.

3. Обґрунтовано значення освітнього середовища у формуванні навичок здорового способу життя здобувачів початкової освіти. Підкреслено, що розвиток такої мотивації є одним із пріоритетів сучасної шкільної освіти. Умови інноваційного освітнього середовища розглядаються як цілісна система організаційних форм, методів і засобів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей. Методика формування навичок здорового способу життя в цих умовах виступає невід'ємною частиною освітнього процесу, забезпечуючи цілеспрямований педагогічний вплив через відповідні форми й методи діяльності. Такий підхід сприяє формуванню в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я, прагнення підтримувати фізичну й психічну рівновагу, а також підвищенню здатності протистояти впливу стресогенних факторів навколишнього середовища.

4. Встановлено, що ефективне формування навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти можливе лише за умови реалізації системного педагогічного підходу, що поєднує освітні та виховні складові. До ключових педагогічних умов, які забезпечують якісне засвоєння норм здоров'язбереження, належать: створення безпечного й комфортного освітнього середовища, інтеграція здоров'язбережувального змісту в усі компоненти освітнього процесу, використання активних та практично орієнтованих методів навчання, ефективна взаємодія між школою та родиною, а також особистий приклад учителя. Комплексна реалізація цих умов сприяє формуванню в молодших школярів відповідального ставлення до власного здоров'я, потреби у здоровому способі життя та набуття життєво важливих навичок для забезпечення фізичного, психічного й соціального благополуччя.

5. У ході дослідження розроблено й теоретично обґрунтовано методичне забезпечення процесу формування у молодших школярів навичок здорового способу життя в умовах інноваційного освітнього середовища, а також експериментально підтверджено його результативність. Комплексний аналіз проблеми засвідчив, що ефективне формування навичок збереження і зміцнення здоров'я у здобувачів початкової освіти залежить від системного використання змістового потенціалу всіх навчальних дисциплін. Найбільш результативними виявилися активні форми та методи організації освітнього процесу, зокрема інтерактивні підходи: рольові та психологічні ігри, виконання вправ, робота в парах і малих групах, аналіз життєвих ситуацій тощо. Цілеспрямоване застосування зазначених методичних прийомів сприяло зростанню інтересу молодших школярів до питань здорового способу життя, зменшенню рівня втомлюваності під час навчальних занять та самопідготовки, а також позитивно вплинуло на загальний стан їхнього фізичного і психоемоційного здоров'я.

6. На початковому етапі педагогічного експерименту було виявлено недостатній рівень сформованості навичок здорового способу життя у здобувачів початкової освіти. За результатами контрольного діагностичного етапу було зафіксовано істотне покращення досліджуваних показників: у експериментальній групі кількість учнів із низьким рівнем розвитку навичок здорового способу життя зменшилася на 30,19 %, також на 16,98 % скоротилася частка дітей із середнім рівнем сформованості відповідних установок. Водночас спостерігалось зростання частки учнів із достатнім рівнем на 32,7 % та із високим – на 5,66 %.

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики формування навичок здорового способу життя в учнів початкової школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Дидактичний компонент моделі школи сприяння здоров'ю суб'єктів освітнього середовища. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2017. № 12. С. 19–24.
2. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
3. Балабанова Л. М., Перелигіна Л. А., Балабанова К. В. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Український психологічний журнал*. 2018. № 4. С. 7–18.
4. Бережна Т. І. Здоров'язбережувальне середовище у загальноосвітньому навчальному закладі – головна умова здоров'я молодших школярів. *Педагогіка і психологія*. Вип. 700. Чернівці. 2014. С. 13–20.
5. Бібік Н. М., Вашуленко М. С., Мартиненко В. О. Формування предметних компетентностей в учнів початкової школи : монографія. Київ : Педагогічна думка. 2014. 346 с.
6. Біленко О. Школа сприяння здоров'ю – імідж сучасного навчального закладу. *Початкова школа*. 2013. № 8. С. 48-50.
7. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті в Україні. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7.
8. Борейко Н. Ю. Організація здоров'язберігаючого навчального процесу в сучасних умовах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 12. С. 15–18.
9. Бузук В. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Теорія і практика сучасної науки та освіти: матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції: м. Львів, 9-10 листопада 2023 року. Львів: Львівський науковий форум*. 2023. 124 с., С. 63.
10. Валеологічне розвантаження школярів протягом навчального процесу : навч.-метод. посіб. / Гончаренко М. С., Ткаченко Г. В., Самойлова Н. В. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 72 с.

11. Ващенко О. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект. *Початкова школа*. 2014. № 4. С. 48–50.
12. Ващенко О. М. Години здоров'я в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2017. 127 с.
13. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2011. №46. С. 2–4.
14. Веретенко Т., Лехолетова М. Змістові характеристики здоров'язберезувальної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 2 (66). С. 20–40.
15. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
16. Володарська М.О. Усі уроки з курсу «Основи здоров'я». 1–4 класи. Харків : Вид. група «Основа», 2015. 490 с.
17. Гордієнко О. А., Марущак О. М. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у процесі мотиваційного оцінювання навчальних досягнень молодших школярів з культури здоров'я. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2024. № 1(79). С. 301–309.
18. Горобець І. А. Проблема формування здорового способу життя молодших школярів. *Теоретико-методологічні основи розвитку освіти та управління навчальними закладами* : матеріали II Всеукраїнської науково-методичної конференції (18 листопада 2016 року, м. Херсон). Херсон : Херсонська академія неперервної освіти, 2016. Ч. I. С. 99–103.
19. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*.

Харків : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. № 11. 154 с.

20. Денисенко Н. Мельник Л. Будьте здорові, діти. *Палітра педагога*. №1. 2000. С. 3–8.

21. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2006. 122 с.

22. Державний стандарт початкової освіти. URL : <https://kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennyaderzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>.

23. Дубогай О. Д. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : *Шкільний світ*. 2015. 112 с.

24. Дудко С. Г. Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тернопіль, 2015. 20 с.

25. Дяченко–Богун М. М. Здоров'язбережувальні технології у професійній діяльності майбутніх учителів : монографія. Полтава : ПНПУ, 2015. 348 с.

26. Завгородня О. В. Питання збереження психологічного здоров'я: визначення, критерії, умови збереження. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 3. С. 87–94.

27. Замрозович-Шадріна С. Сутність і характеристика поняттєво-категоріального апарату дослідження формування навичок здорового способу життя у позашкільному закладі освіти. *Молодь і ринок*, 2022. № 1/199. С. 62–69.

28. Здоров'я населення та діяльність системи охорони здоров'я України : реалії, проблеми та шляхи вирішення / за ред. З. М. Митника. Київ : НАМН, 2018. 107 с.

29. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова та ін. Київ : Оріяни, 2001. 152 с.

30. Калиниченко І. О., Колесник А. С., Щєпова А. Ю. Стан здоров'я дітей 6–10 років у динаміці навчання у початковій школі. *Український*

журнал медицини, біології та спорту. 2020. № 5(1). С. 250–255.

31. Капінус Н., Коваленко О. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у початковій школі. *Початкова школа*. 2012. № 8. С. 19–20.

32. Кірик М., Данилова Л. Нова українська школа : організація діяльності учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти : навч.–метод. посіб. Львів : Світ. 2019. 136 с.

33. Колобуєва Т. Здоров'язбережувальна технологія як система заходів з охорони та зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа*. 2015. №7. С.35–38.

34. Кондратюк С. М. Інтегрований підхід до формування у школярів здорового способу життя : здоров'язбережувальне виховання : навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А. Макаренка, 2013. 177 с.

35. Коник Л. Створення здоров'язберігаючої освітньої технології. *Обдарована дитина*. 2016. № 7. С. 13–19.

36. Корінна Г. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності у сучасній педагогічній науці. *Науковий вісник Південно-українського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Вип. 6. Серія : Педагогіка. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2018. С.163–171.

37. Коча І. А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць*. Херсон : Херсонська академія неперервної освіти. 2018. Вип. 39. С. 10–16.

38. Личик С., Крошко А. Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках у 3-4 класах : засідання клубу «Здоров'ятко». *Початкова школа*. 2013. № 9. С. 25–27.

39. Мельник С. Моделювання діяльності інноваційного навчального закладу – школи сприяння здоров'ю. *Рідна школа*. 2016. № 4. С. 11–15.

40. Мирошніченко Н. Розвиток емоційної грамотності у дітей через групові та індивідуальні бесіди. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2020. № 24(2). С. 77–83.

41. Навчаємо здоров'ю – працюємо на майбутнє : методичний посібник для педагогів-практиків / О. П. Аксьонова, Т. М. Бабко, Л. С. Забудько, Ю. В. Півненко. Запоріжжя: Диво. 2012. 234 с.
42. Нова українська школа: poradnik для вчителя / за ред. Бібік Н. М. Київ : Плеяди. 2017. 206 с.
43. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа». 2008. 205 с.
44. Осадець М., Головачук В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1(1). С. 178–182.
45. Пахальчук Н., Кривошея Т., Вербська А. Модель формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку. *Інновації в дошкільній і початковій освіті*. 2024. № 2. С. 27–35.
46. Резніченко В., Півненко Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес початкової школи. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. №5. С. 31–34.
47. Ротфорт Д. В. Формування культури здоров'я молодших школярів у взаємодії сім'ї і школи: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Київ. 2014. 20 с.
48. Савченко О. Я. Реалізація оздоровчої функції шкільної освіти. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2022. № 4. С.11–18.
49. Седашева С., Седашев Я. Психологічні аспекти здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2020. № 1 (99). С. 351–358.
50. Сергієнко В. П. Формування ключових компетентностей вчителя в умовах школи культури здоров'я. *Управління школою*. 2016. № 14. С. 10–12.
51. Сливка Л., Драганчук Х. Формування в учнів початкової школи навичок безпечного і раціонального харчування: науковий дискурс і освітня практика. *Молодь і ринок*. 2025. № 3/235. С. 29–34.
52. Ставська І. Ю. Засоби формування навичок здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку в сімейному вихованні. *In The 10 th International scientific and practical conference “Science, innovations and*

education: problems and prospects”(May 4-6, 2022) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2022. 624 p., p. 378–380.

53. Стасенко В., Волканова В. Здоров'язбережувальні технології. Київ : Шкільний світ. 2013. 120 с.

54. Стельмах М. Медитація та релаксація: методи для розвитку психоемоційного здоров'я школярів. *Психологічний журнал*. 2016. № 21(1). С. 12–18.

55. Тутова О. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів як шлях до здорового способу життя. *Нова педагогічна думка*. 2012. № 1. С. 105–114.

56. Федоренко Н. Соціально-емоційне навчання у початковій школі: методи та практики. *Наукові студії в галузі освіти*. 2021. №19(3). С. 56–63.

57. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. С.124 с

58. Химинець В. В., Кірик М. Ю. Інновації в початковій школі. Ужгород : ЗІППО, 2018. 344 с.

59. Шевчук К. Проблемне навчання як засіб формування стійких навичок здорового способу життя. *Учитель початкової школи*, 2018. № 11. С. 20–21.

60. Шрагіна Л. І., Довганчина К. Ю. Корекційний потенціал методу арттерапії в подоланні страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 79–82.

61. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Гуманітарний форум*. 2023. № 1(1). С. 35–39.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій для визначення рівня знань третьокласників про здоровий спосіб життя

Мета: виявити рівень сформованості знань учнів про основні складові здорового способу життя (харчування, рухова активність, режим дня, особиста гігієна, емоційне здоров'я, шкідливі звички тощо).

Види завдань:

- тестові завдання з вибором однієї правильної відповіді (6 питань).
- завдання на встановлення відповідності (2 завдання).
- відкриті запитання (2 короткі відповіді).
- завдання з малюнками або піктограмами (1 ситуаційне завдання).

Завдання 1. Тестування (по 1 балу за кожну правильну відповідь)

1. Що треба робити, щоб не захворіти?

- а) часто дивитися телевізор
- б) часто мити руки
- в) їсти багато цукерок

2. Який продукт найбільш корисний?

- а) чіпси
- б) овочі
- в) Газована вода

3. Що треба робити перед сном?

- а) гратися в комп'ютер
- б) пити багато кави
- в) чистити зуби

4. Що з цього належить до правил гігієни?

- а) мити руки
- б) не застеляти ліжко
- в) гризти нігті

5. Яка з дій допомагає зберегти зір?

- а) читати в темряві
 - б) дивитися телевізор годинами
 - в) робити перерви під час читання
6. Скільки годин потрібно спати третьокласнику?
- а) 5–6
 - б) 10–11
 - в) 8

Завдання 2. Встановлення відповідності (по 1 балу за кожну правильну пару)

З'єднай продукт із його впливом:

Цукерки →

Овочі →

Газована вода →

Фрукти →

Варіанти:

- а) Корисні для здоров'я
- б) Шкідливі для здоров'я

Максимальна кількість балів: 4

Завдання 3. Відкриті запитання (по 2 бали за змістовну відповідь)

Назви три правила здорового способу життя.

(Очікувана відповідь: правильне харчування, фізична активність, гігієна тощо)

Що ти робиш щодня, щоб бути здоровим?

Максимальна кількість балів: 4

Завдання 4. Робота з малюнками / ситуаціями (максимум – 2 бали)

Показати учневі 4 малюнки, з яких 2 ілюструють здорову поведінку (наприклад, чистить зуби, грає на свіжому повітрі), а 2 – нездорову (наприклад, їсть чіпси, сидить біля телевізора вночі).

Завдання: Обери ті, де діти дбають про своє здоров'я, і поясни чому.

Максимальна кількість балів: 2

Критерії оцінювання результатів діагностики (максимум – 16 балів):

Рівень знань	Кількість балів	Характеристика
Високий	13–16 балів	Учень вільно орієнтується в поняттях, пов'язаних зі здоровим способом життя, демонструє повні й усвідомлені знання, може самостійно наводити приклади, пояснювати причини та наслідки дій, пов'язаних зі збереженням здоров'я.
Достатній	10–12 балів	Учень має сформовані знання про основи здорового способу життя, здатен правильно відповідати на запитання, наводить приклади, але потребує уточнення чи допомоги під час пояснення окремих понять.
Середній	6–9 балів	Учень володіє фрагментарними знаннями, вміє розпізнавати елементи здорового способу життя, але часто допускає помилки, відповідає неповно або потребує постійної підтримки вчителя.
Низький	0–5 балів	Учень не має уявлення або має вкрай обмежені знання про здоровий спосіб життя, не розуміє суті основних понять, не може відповісти на запитання без підказок, плутає терміни та дії.

Додаток Б

**Діагностичний інструментарій для вивчення мотивації
молодших школярів на здоровий спосіб життя**

Анкета для визначення мотивів ставлення до здоров'я

Уважно прочитай твердження і познач **один варіант відповіді**, з яким ти згоден.

1. У моєму житті здоров'я посідає:

- 1) Дуже важливе місце
- 2) Важливе місце
- 3) Звичайне місце

2. Якби треба було обирати між життєвими цінностями, я би обрав(ла) (**обери тільки один варіант відповіді**):

- 1) Кохання
- 2) Здоров'я
- 3) Матеріально забезпечене життя
- 4) Свобода

3. Я вважаю, що людині здоров'я потрібно (**можна обрати декілька варіантів**):

- 1) Для тривалого життя
- 2) Для вибору улюбленої професії
- 3) Для заробляння коштів
- 4) Для позитивного іміджу
- 5) Для створення сім'ї та виховання дітей

4. Хвороба – це випадковість; якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш:

- 1) Згоден
- 2) Ні, не згоден
- 3) Не можу сказати

5. Вважаю, що правильний спосіб життя зможе більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки

- 1) Згоден
- 2) Ні, не згоден

3) Не можу сказати

6. Я згадую про своє здоров'я:

1) Тільки коли хворію

2) Коли роблю те, що може нашкодити здоров'ю

3) Майже кожного дня

4) Не розумію, навіщо про нього згадувати

7. Здоровий спосіб життя у моєму житті:

1) Важливий

2) Не потрібний

3) Не замислююся над цим

8. Я завжди можу вберегтися від застуди, якщо правильно

вдягаюся:

1) Згоден

2) Ні, не згоден

3) Важко сказати

9. Про фізичну культуру я можу сказати, що:

1) Про фізичну культуру і спорт навіть не нагадуйте, вони не мають до мене ніякого відношення;

2) Займаюся фізичною культурою тільки за примусом

3) Я хотів(ла) би займатися у спортивній секції

4) Мені подобається займатися у спортивній секції

Ключ до анкети

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ потрібної відповіді	1	2	Мають бути відмічені всі варіанти відповідей	2	1	3	1	1	4

Якщо кількість відповідей, що співпали із ключем, 9–12, то вважається, що знання на високому рівні; якщо правильних відповідей 6–8 – достатньому, 3–5 – середньому, 0–2 – низькому.

Дякуємо за участь в опитуванні!