

**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 ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ПОЗАУРОЧНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ**

**Спеціальність 013 Початкова освіта
Освітня програма «Початкова освіта»**

**Здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
факультету педагогіки і психології
Лисиманка Вікторія Ярославівна**

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки і методики
початкової та дошкільної освіти
Жаркова Ірина Іванівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
Радченко Ольга Яківна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності.....	8
1.1. Сутність поняття «здоровий спосіб життя».....	8
1.2. Психолого-педагогічні особливості формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.....	16
1.3. Методичні основи формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності.....	23
РОЗДІЛ 2. Експериментальна робота із формування основ здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності.....	33
2.1. Діагностика основ здорового способу життя у молодших школярів на констатувальному етапі експериментального дослідження.....	33
2.2. Зміст роботи з формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку у позаурочній діяльності.....	42
2.3. Діагностика основ здорового способу життя у молодших школярів на контрольному етапі експериментальної роботи.....	54
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема формування основ здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку є однією із найбільш значимих в сучасній педагогіці. З однієї сторони, на сучасному етапі відбувається значне погіршення показників рівня здоров'я населення, і тому важливо орієнтуватися на виховання здорового способу життя молодого покоління. З іншої сторони, саме в молодшому шкільному віці відбувається активне засвоєння й розвиток ряду ключових правил, звичок, норм поведінки, які визначають життя людини в майбутньому. Оскільки рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я, а також рівня виховання особистості, то формування у молодшого школяра осмисленого ставлення до здоров'я є запорукою його здоров'я на наступних етапах розвитку особистості.

Недостатній рівень знань про культуру здоров'я, а також низька якість життя зумовлюють збільшення рівня захворюваності дітей. Необхідність зміни тенденції, що склалася, закріплена в рамках державних стратегічних пріоритетів розвитку системи освіти.

Державна політика і правове регулювання стосунків у сфері освіти базуються на принципах пріоритету життя та здоров'я людини. В той же час, пропаганда і формування навичок здорового способу життя виступають в числі основних заходів із охорони здоров'я учнів.

Реалізація комплексу заходів із розробки і втілення інноваційних моделей та механізмів розвитку фізичної культури, проведення організаційно-методичної роботи із удосконалення умов реалізації процесу виховання здорового і безпечного способу життя серед учнів є в числі основних заходів із розробки й реалізації комплексу заходів із формування здорового способу життя молодших школярів.

На актуальність дослідження вказує і те, що реалізація мети початкової освіти відповідно до Державного стандарту початкової освіти ґрунтується на ціннісних орієнтирах, одним із яких є міцне здоров'я та добробут, яких можливо

досягти шляхом формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку дитини [18].

Державний стандарт початкової освіти орієнтований на становлення особистісних характеристик випускника початкової школи, серед яких «...здатність дбати про особисте здоров'я і безпеку, реагувати на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту; визначати альтернативи, прогнозувати наслідки, ухвалювати рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб; робити аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізувати та оцінювати наслідки і ризики; виявляти підприємливість та поводитися етично для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту» [18].

Відповідно до цього була визначена актуальність дослідження, виявлена на трьох рівнях:

- на соціально-педагогічному рівні актуальність продиктована потребою суспільства в особистості, яка веде здоровий спосіб життя;
- на науково-теоретичному рівні актуальність зумовлена недостатнім теоретичним висвітленням процесу формування основ здорового способу життя у молодших школярів в позаурочній діяльності;
- на науково-методичному рівні актуальність дослідження визначена тим, що спостерігається недостатня методична і змістова розробленість формування здорового способу життя в дітей 7-9 років в позаурочній діяльності.

Питання ідентифікації «здоров'я» як особливої категорії, «здорового способу життя» і його основних складових широко розглянуті в працях Т. Андрющенко, Б. Братаніч, Н. Денисенко, Л. Загородньої, О. Іванашко, О. Курка, С. Тітаренко, Н. Хлус та ін.

Особливості формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку досліджуються Т. Бойченко, Р. Валецькою, Л. Ващенко, Т. Воронцовою, О. Дубогай, В. Савченком та ін.

Методичні основи формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності висвітлені в працях Г. Барсуковської, Г. Безверхньої, С. Грищенко, М. Носко, Ю. Носко та ін.

Актуальність цього дослідження дозволила означити наступні суперечності: між потребою суспільства в особистості, що веде здоровий спосіб життя, і недостатньою спрямованістю освіти на формування цих основ; між рівнем теоретичної розробленості формування основ здорового способу життя молодших школярів і недостатньою методичною розробленістю формування основ здорового способу життя у молодших школярів в процесі позаурочній діяльності.

Вищеназвані суперечності зумовили вибір теми дослідження: «Формування основ здорового способу життя у молодших школярів під час позаурочної діяльності».

Об'єкт дослідження — процес формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження — формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати педагогічні умови, які сприяють формуванню основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку, а також перевірити їх ефективність.

Завдання дослідження:

1) розглянути зміст поняття «здоровий спосіб життя» і виявити психолого-педагогічні особливості формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку;

2) вивчити методичні основи формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності;

3) провести первинну діагностику рівня основ здорового способу життя у молодших школярів;

4) провести експериментальну роботу із формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності, проаналізувати результати, отримані в ході дослідження.

Гіпотеза дослідження: робота із формування основ здорового способу життя буде успішною, якщо:

- позаурочна діяльність буде організована із дотриманням принципів гуманізму, цілісності образу світу, інтегративності, розвивального навчання, урахування індивідуальності, інтересу та захоплення, єдності емоційного й свідомого;
- буде розроблена система заходів із формування основ здорового способу життя в позаурочній діяльності;
- заходи будуть проводитися за такими напрямками: розширення уявлень дітей про складові здорового способу життя, формування гігієнічних навичок у молодших школярів; розширення знань учнів про будову організму людини; закріплення знань про режим дня, формування стійкого негативного сприйняття руйнівних факторів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інструктивно-методичних документів, аналіз типових освітніх програм для початкової школи та програм позашкільних освітніх організацій, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, порівняння, узагальнення, систематизація даних.

Теоретичне значення роботи полягає в розробці комплексу заходів позаурочної діяльності, спрямованої на формування основ здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку, та у розробці елементів методичного забезпечення.

Практичне значення полягає у можливості використання розробленого комплексу заходів позаурочної діяльності вчителями початкової школи, а також батьками школярів у процесі формування в учнів початкової школи основ здорового способу життя.

Базою дослідження була Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 16 імені Володимира Левицького Тернопільської міської ради Тернопільської області.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися на І Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) здобувачів вищої освіти і молодих учених «Сучасна освіта в глобальному і національному вимірах: виклики, загрози, ефективні рішення» (м. Тернопіль, 17 жовтня 2024 року); на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Трансформація початкової освіти в епоху змін: виклики та можливості», присвяченої пам'яті професора Івана Руснака (м. Чернівці, 1 травня 2025 року) і на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інновації в початковій і спеціальній освіті: досягнення та перспективи» (м. Черкаси, 14 травня 2025 року).

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи складає 86 сторінок, список використаних джерел містить 77 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Сутність поняття «здоровий спосіб життя»

Збереження здоров'я підростаючого покоління є одним із ключових завдань на сьогодні: з одного боку, це зумовлено загальним погіршенням стану здоров'я населення нашої країни через дію низки факторів, серед яких можна назвати клімат, стан навколишнього середовища, воєнні дії та інші; з іншого боку, це спричинено збільшенням кількості захворювань серед школярів. Пріоритетним вектором застосування, поширення та навчання методикам збереження здоров'я на сьогоднішні є робота з дітьми молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період здебільшого формується не просто основа майбутнього розвитку організму, а й звичка бути здоровим — формування усвідомленого, ціннісного ставлення до свого здоров'я, що доведено низкою психолого-педагогічних досліджень.

Для визначення психолого-педагогічних основ формування здорового способу життя, передусім, необхідно з'ясувати понятійний апарат заданої теми, вивчити історію розвитку процесу формування основ здорового життя у молодших школярів і дослідити сучасний стан проблеми та розвитку напряму в нашій країні.

У широкому розумінні здоров'я, як зазначено у Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я, — це «...стан повного фізичного, душевного (психічного) та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад» [14]. Володіння найвищим рівнем здоров'я є одним із основних прав будь-якої людини незалежно від раси, релігії, політичних переконань, економічного або соціального становища.

Зміст та сутність поняття «здоров'я» широко розглянуті в сучасній літературі з різних дослідницьких позицій.

Засновники валеології пропонували розглядати здоров'я як «...здатність зберігати відповідну віковій стійкість за умов різких змін кількісних та якісних

параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації» [19, с. 17]. На думку вчених, здоров'я слід розглядати як характеристику якості життя індивіда.

З погляду фізичного виховання та розвитку здоров'я В. Брич, Г. Дудаш [7], О. Єременко [20], М. Носко [42], Н. Поліщук [58] та ін. у своїх працях вказують на тісний взаємозв'язок фізичної працездатності та показників здоров'я, припускаючи тим самим біологічне походження поняття, що розглядається.

Широкий погляд стосовно сутності «здоров'я» висловлює О. Желева, зазначаючи, що його значення не зводиться до відсутності хвороб та фізичного благополуччя як такого, а характеризується також можливістю ефективно виконувати соціальні функції індивіда, такі як праця, навчання, відпочинок [24].

Прикладний аспект формування здоров'я особистості підкреслює Л. Мазуренко, вказуючи, що «здоров'я — це функція виховання, а не лікування» [35, с. 7]. На думку автора, сутність здоров'я полягає в тому, що за такого стану організм не потребує лікування. При цьому завданням сучасної педагогіки та системи виховання загалом є формування навичок здорового способу життя у дітей. Важливо не просто транслювати знання про можливості організму та здоров'я як таких, а й забезпечити потребу людини вести здоровий спосіб життя.

Фахівці сходяться на думці, що найбільша (за частотою) шкода здоров'ю людини перебуває у безпосередньому зв'язку з порушенням її способу життя [15]. Саме тому актуальним постає питання про сутність здорового способу життя, а також способи і методи його підтримки.

Говорячи про спосіб життя людини, слід мати на увазі, що він визначається як сукупність трудової, соціальної, психо-інтелектуальної, рухової активності, а також як система міжособистісних комунікацій індивіда [13]. Спосіб життя людини прийнято розглядати як комплексну характеристику організації діяльності індивіда.

Таким чином, спосіб життя є відображенням того, як людина облаштовує власне життя, як вона розподіляє тимчасові ресурси, якими видами діяльності займається, як переживає ситуації, в яких вона виявляється.

«Здоровий спосіб життя — це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження та покращення, зміцнення здоров'я людей» [47, с. 29].

У працях О. Єжової здоровий спосіб життя розглядається як типова форма і спосіб здійснення індивідом повсякденної життєдіяльності [19]. Автор зазначає, що такий спосіб життя сприяє зміцненню резервних можливостей організму, що підвищує його адаптивні функції стосовно реалізації різних соціальних ролей, які виконує індивід, а також загальної психолого-фізичної стійкості організму.

Говорячи про зміст здорового способу життя, слід зазначити диференціацію в сучасних підходах його основних складових.

Системне визначення сутності здорового способу життя, яке може бути використане для будь-яких вікових груп, у тому числі і для молодших школярів, запропоновано в працях Л. Сущенко. На думку автора, в числі основних компонентів здорового способу життя можна назвати особисту гігієну, раціональне харчування, оптимальне поєднання роботи та відпочинку, рухову активність, загартовування, відмову від шкідливих звичок, підтримку протягом життя виробленого та апробованого стилю життя [69].

Здоровий спосіб життя характеризується наявністю таких складових:

- 1) регулярні фізичні навантаження;
- 2) раціональне харчування;
- 3) особиста гігієна;
- 4) загартовування організму;
- 5) відмова від шкідливих звичок;
- 6) психофізіологічне регулювання;
- 7) висока мотивація на здоров'я.

До основних складових здорового способу життя також відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичне регулювання організму [7].

Таким чином, у широкому значенні слова «здоровий спосіб життя» слід розглядати як певний стиль життєдіяльності, що відповідає конкретним фізіологічним та соціальним умовам розвитку особистості. Серед основних компонентів здорового способу життя прийнято виділяти як види діяльності, пов'язані з фізичним розвитком, так і фізичним вихованням та соціальною саморегуляцією індивіда. Важливо підкреслити, що в сучасній літературі дедалі частіше зазначається необхідність індивідуального підходу у питаннях визначення норми здорового життя — його характеристики носять суто індивідуальні риси, зумовлені особливостями розвитку конкретної людини.

Говорячи про сутність здорового способу життя молодших школярів, Л. Мазуренко зазначає, що серед його основних складових знаходяться оптимальний руховий режим, раціональне харчування, загартовування, оптимальний режим праці та відпочинку, оптимізація психоемоційного стану, дотримання правил особистої гігієни [35].

В основі оцінки здоров'я дітей знаходяться соціально-економічні та екологічні фактори. Також дослідники виділяють комплекс шкільних чинників, серед яких поряд із раніше згаданими, слід також відзначити авторитарну педагогіку, ранній початок дошкільного систематичного навчання, недоліки у чинній системі фізичного виховання [51].

На основі аналізу науково-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що здоровий спосіб життя молодшого школяра — це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я і включає такі компоненти як: особиста гігієна, раціональне харчування, оптимальне поєднання праці та відпочинку, рухова активність, загартовування, відмова від шкідливих звичок.

Таким чином, здоровий спосіб життя формується під впливом низки факторів, серед яких можна виділити державну політику, екологічну обстановку, формування та розвиток особистісних переконань, спрямованих на непохитний та системний розвиток уявлень про свій організм та здоров'я. Якщо брати до уваги, що фактична дія на перші два фактори, що визначають умови здорового способу життя, може бути лише опосередкованою, то робота з прищеплення

усвідомленого ставлення до свого здоров'я має бути визначальною в системі сучасної освіти.

Усвідомлення необхідності вивчення стану здоров'я дітей та розвитку їхніх уявлень про здоровий спосіб життя формувалося поступово: перші дослідження з даної теми відносять до минулого століття, проте з того часу було накопичено чималу кількість теоретичного та емпіричного матеріалу.

Протягом ХХ століття вивчення цієї проблеми велося у двох напрямках. Перший був пов'язаний із систематичним спостереженням за станом здоров'я дітей, що дозволило зібрати дані не лише про рівень захворюваності та розвитку імунної системи, а й виділити специфічні особливості впливу суб'єктивних факторів на стан здоров'я різних груп. В рамках другого напрямку вивчали загальноклінічні та інші показники, які дозволили дослідити функціональний стан організму дітей з урахуванням факторів довкілля та навчальної діяльності [49].

Після того як у гігієнічній науці було виділено новий напрям — гігієна дітей та підлітків, а також після створення спеціалізованого інституту, дослідження з цієї теми набули значного розвитку. Вони дозволили зробити низку висновків щодо критеріїв визначення стану здоров'я дітей, вивчити питання фізичного та психологічного здоров'я особистості, а також сформулювати висновки щодо функціонального стану дитячого організму. У той самий час було доведено важливість вивчення стану здоров'я, урахування базових показників імунної системи та адаптаційних показників організму [14].

Багато в чому структура характеру захворюваності в другій половині ХХ століття визначила розвиток валеології як нового наукового напрямку. Якщо раніше у структурі захворюваності населення провідних країн світу переважали інфекційні хвороби, то із зазначеного періоду переважати стала хронічна неінфекційна захворюваність. Головним завданням для низки держав стало зниження рівня захворюваності, і в результаті проведення низки досліджень було зроблено висновок про те, що «...єдина можливість зниження захворюваності полягає у запобіжному впливі на фактори ризику з метою недопущення хвороб

цивілізації» [15, с. 19]. Таким чином, в основу здорового способу життя було покладено принцип особистої відповідальності людини за своє здоров'я.

У 70-ті роки ХХ століття впровадження здорового способу життя, сплановане і реалізоване в комплексі з екологічними заходами з нейтралізації хвороботворних факторів ризику, почало приносити плоди: в США, Японії, Фінляндії, Німеччині і Канаді смертність від серцево-судинної патології — головної форми хронічної неінфекційної захворюваності — знизилась майже на 40 % [51].

Особливого розвитку в науковій літературі ідея про необхідність виховання ціннісного ставлення до здоров'я у школярів отримала в останні два десятиліття. До проблеми формування здорового способу життя у школярів звертаються дослідники із різних галузей знань: психології, педагогіки та медицини.

Як один із базових чинників створення сприятливих умов розвитку уявлень дітей про необхідність ведення здорового способу життя і здоров'я загалом виступає сучасна система освіти, а на шкільну освіту покладається особлива відповідальність. Сучасна державна політика передбачає, що освіта має бути не лише феноменом, який забезпечує наступність цінностей, а й елементом, який формує індивідуальну культуру здорового способу життя кожного вихованця. На те, що проблема формування та розвитку знань про здоров'я людини має не лише медичний, а й педагогічний характер, вказували у своїх працях О. Волошин [10], О. Жабокрицька [23], Н. Подобєд [54] та ін.

Багато авторів вказували на те, що визначальною ланкою у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я є соціум, процес соціалізації індивіда. Оскільки дитина копіює поведінку дорослих, то багато в чому від того, який приклад їй покажуть у дитинстві, буде залежати її майбутнє та здоров'я, зокрема.

На думку Л. Мазуренко, здорова життєдіяльність включає в себе як відповідні режимні моменти щодо комбінування праці та відпочинку, відданість здоровим звичкам, правильне харчування і дотримання правил особистої гігієни,

а й навички й уміння реалізації здорової життєдіяльності в сім'ї та суспільстві [35].

Багато вчених-педагогів, лікарів-гігієністів, які працюють в освітніх установах, наголошують на необхідності створення цілісної системи валеологічної освіти, спрямованої на формування валеологічних знань, виховання потреби ведення здорового способу життя і на зміцнення фізичного й психічного здоров'я дітей з шкільного віку [53].

У дослідженнях визначені основні тренди та проблеми розвитку валеологічного навчання. Зокрема, як першочергові проблеми виділені такі:

- у країні не існує послідовної та безперервної системи навчання здоров'ю;
- виховання у людини відповідальності за власне здоров'я є серйозною проблемою суспільства;
- у нашому суспільстві досі не існує пріоритету здоров'я;
- відсутня мода на здоров'я;
- мало уваги приділяється питанням формування культури відпочинку [40].

Слід зазначити, що цей комплекс проблем багато в чому залишається актуальним і в поточному періоді: як було зазначено раніше, формування системи валеологічного виховання, забезпечення пріоритету здоров'я людини є одним із ключових завдань сучасної освітньої системи. Разом з тим, важливо зазначити, що на цей час намітився позитивний тренд у частині ціннісно-орієнтованого сприйняття здоров'я, відроджується активний попит і мода на ведення здорового способу життя серед населення.

На сучасному етапі в Україні діють декілька важливих програм, спрямованих на збереження та покращення здоров'я населення. Серед них — Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», а також програма, що інтегрує Україну в європейський простір охорони здоров'я — EU4Health, та програми, що зосереджені на профілактиці захворювань, «Здоров'я громади».

Таким чином, формування моди на ведення здорового способу життя є серед основних завдань державної політики. Формуючи природний попит на комплексний фізичний розвиток нації, держава насамперед орієнтована на розвиток ціннісних уявлень про здоров'я серед підростаючого покоління, що відобразилося в ключових засадах сучасної освітньої політики в цілому. Для реалізації зазначених цілей активне застосування в освітньому процесі знаходять здоров'язберігаючі технології, а пропаганда здорового способу життя стає одним із основних інструментів організації системного фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного та шкільного віку.

Центральною ланкою, результатом системи валеологічного виховання та навчання має стати ні що інше, як формування валеологічної культури особистості школяра, під якою слід розуміти «...не тільки валеологічну поінформованість, а й динамічний стереотип поведінки, вироблений на основі власних істинних потреб, що сприяє здоровому способу життя і визначає бережливе ставлення до здоров'я навколишніх людей» [24, с. 48].

Таким чином, процес формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку є складним і до певної міри суперечливим процесом, проте його організація дозволяє не тільки зберегти, а й примножити здоров'я дитини протягом усього її життя. Здоров'я людини є одним із найважливіших критеріїв комплексного розвитку особистості, включаючи як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти розвитку. При цьому важливим є взаємозв'язок здоров'я та способу життя людини, що зумовлює стан першого. Завданням сучасної педагогіки та виховного процесу загалом є формування ціннісного ставлення до свого організму та здоров'я, розвиток потреби індивіда у здоровому способі життя.

1.2. Психолого-педагогічні особливості формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку

Формування основ здорового способу життя є одним із базових завдань процесу розвитку дітей молодшого шкільного віку, що зумовлено рядом психолого-педагогічних особливостей розвитку особистості дитини цього віку.

В сучасній науково-методичній літературі зазначається необхідність раннього розвитку потреби людини в здоровому способі життя. Разом з тим, цей процес має об'єктивні обмеження, пов'язані з можливостями сприймання дітей раннього віку. Найбільш сприятливим періодом формування основ здорового способу життя прийнято вважати періоди старшого дошкільного і молодшого шкільного віку.

Основи розвитку здорового способу життя закладаються в дитячому віці, коли дитина набуває багатьох звичок, в тому числі і навичок виконання життєво необхідних рухів, які мають суттєвий вплив на роботу органів і систем організму.

О. Пилипчук та І. Коновальчук також стверджують, що саме дитинство є особливим і найбільш важливим періодом «...не тільки для розвитку основних органів і систем організму, але також і для формування фізичної складової людини» [52, с. 182].

Говорячи про умови формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку, слід звернутись до еволюції цього процесу в дитини загалом.

Виділяють декілька етапів, які характеризують ставлення дитини до здорового способу життя, акцентуючи увагу на тому, що останній напряду залежить від рівня знань про здоров'я, від сформованості дитячих уявлень про власний організм і про негативні фактори.

Зокрема, в молодшому дошкільному віці осмислення здоров'я в дитячій ще свідомості немає: діти розуміють, що таке хвороба, але дати найелементарнішу характеристику здоров'ю ще не можуть. Далі, у дітей середнього дошкільного віку формується уявлення про здоров'я як «не хворобу» [29]. Цей період характеризується тим, що дитина може виразити свої негативні емоції про

попередній досвід хвороби, тобто ставлення до власного здоров'я є чимось абстрактним і головна концептуальна ідея в свідомості дитини полягає в тому, що здоров'я — це те, що не пов'язане з хворобою. При цьому діти вже розділяють фактори, які сприяють збереженню власного здоров'я на внутрішні (залежать від власних дій індивіда) і зовнішні (вплив навколишнього середовища).

Старший дошкільний вік є більш продуктивним періодом щодо формування й закріплення уявлень про здоровий спосіб життя. Спираючись на раніше набутий досвід, дитина кардинально змінює своє ставлення до здоров'я. На цьому етапі «спостерігається змішування понять «здоровий», як «великий» («Ото здоровий!») і «здоровий», як «не хворий». Діти як і раніше співвідносять здоров'я із хворобою, але більш чітко визначають загрози здоров'ю як від своїх власних дій («не можна їсти брудні фрукти», «не можна брати їжу брудними руками» тощо), так і від зовнішнього середовища» [42].

Наступний етап — молодший шкільний вік, який також прийнято відносити до епохи дитинства, проте цей період асоціюється зі значним зростанням операційно-технічних можливостей дитини.

У вітчизняній психології прийнято вважати, що «молодший шкільний вік починається в 7 років і закінчується приблизно в 11 років, коли починається статеве дозрівання і дитина «перетворюється» на підлітка. Криза 7 років слугує межею між віком — перехідним періодом, який відділяє молодший шкільний вік від дошкільного дитинства» [64, с. 52].

Важливо зазначити, що накопичена в період дошкільного дитинства система знань про організм і основи фізичного розвитку виступають як міцна основа для формування більш системного уявлення дітей молодшого шкільного віку про здоровий спосіб життя.

Разом з тим, доцільність активного формування здорового способу життя саме у молодших дошкільників зумовлена особливостями їхнього фізичного та інтелектуального розвитку.

В молодшому шкільному віці переважно розвивається інтелектуально-пізнавальна сфера, а мотиваційно-потребова сфера дещо відстає в своєму розвитку, що формує передумови для активного сприймання знань про особливості будови організму людини, про можливості її організму, про звички та спосіб життя загалом.

Виокремлюючи біологічні (фізіологічні) детермінанти розвитку молодшого школяра, педагоги підкреслюють, що в цьому віці відбувається інтенсивний біологічний розвиток дитячого організму (центральної і вегетативної нервових систем, кісткової і м'язової систем, діяльності внутрішніх органів) [58]. Активний фізіологічний розвиток молодшого школяра зумовлений особливостями роботи ендокринної системи, коли включаються в дію «нові» залози внутрішньої секреції і перестають діяти «старі». Завдяки таким змінам аналізований період іноді називають другою «фізіологічною кризою».

Для дитини молодшого шкільного віку перехід із одного типу освітнього закладу в інший часто є доволі травматичним. При переході в школу «...у вразливих, недовірливих дітей, оточених стривоженими родичами, може початися іпохондрія: вони турбуються про своє здоров'я, «прислухаються» до свого організму, скаржаться на болі в серці або животі» [46, с. 164]. Іпохондричний синдром при переході на новий освітній рівень часто ставав об'єктом психолого-медичних досліджень. ««Втеча у хворобу» — доволі часте явище в молодшому шкільному віці.

Специфіка фізичного розвитку також передбачає необхідність орієнтації освітнього процесу на засвоєння знань молодших школярів про особливості функціонування власного організму, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я завдяки системі фізичного виховання і розвитку.

Говорячи про основні складові здорового способу життя і базові вимоги його дотримання з урахуванням психолого-педагогічних особливостей розвитку особистості дитини молодшого шкільного віку, слід особливу увагу приділити системі взаємостосунків педагога і дитини. Стресові стани, апатія, небажання

відвідувати заклад освіти можуть виникнути через авторитарність особистості вчителя, постійного пригнічення навчально-пізнавальних стимулів дитини.

В сучасній педагогіці на перший план виводиться інша структура міжособистісної взаємодії учителя та учня, що передбачає гуманістичну, особистісну, педагогічну взаємодію, засновану на принципі її діалогізації [41, с. 212].

Не менш суттєві зміни відбуваються в особистісному розвитку дитини цього віку. В період 6-7 років формується так звана «внутрішня позиція школяра», яка стає ядром особистості. Внутрішньою позицією школяра називається нове ставлення дитини до середовища, яке виникає внаслідок серйозного посилення двох потреб — пізнавальної та комунікативної. Обидві потреби знаходяться на одному рівні, в зв'язку з чим формуються найбільш сприятливі умови для пізнавального розвитку особистості. Саме навчальна діяльність є провідною в період молодшого шкільного дитинства [70].

Вказана передумова постійного прагнення до знань зумовлює природний інтерес дитини до власного тіла, його ресурсів, біології людини, особливостей здорового розвитку особистості. При цьому в свідомості дитини формуються більш стійкі логічні взаємозв'язки між здоровим способом життя і заняттями фізичною культурою, дотриманням правил особистої гігієни, соціальним оточенням і впливом факторів зовнішнього середовища. Таким чином, саме в молодшому шкільному віці формується комплексна ціннісна характеристика власного здоров'я і здорового способу життя.

Разом з тим, згідно з результатами досліджень психологів, «внутрішня позиція школяра» не є довговічною (як правило, знижується до третього класу), і, більше того, часто буває недостатньо розвинута і слабо виражена на перших етапах молодшого шкільного віку. Вказані обставини дозволяють зробити висновок про необхідність побудови такої траєкторії формування здорового способу життя молодших школярів, яка буде підтримувати постійний інтерес дитини до знань і системи цінностей про здоровий спосіб життя як основу

продуктивного функціонування всіх систем дитячого організму, а також його благополучного соціального розвитку.

Слід зазначити, що для молодшого школяра пізнавальна мотивація на перших етапах багато в чому пов'язана із прагненням пізнати новий простір, стати частиною освітнього процесу через нові предмети довкола школяра (підручник, дошка, учитель та ін.). Таким чином, визначальним фактором навчання є форма, а не зміст, в зв'язку з чим вимоги до проєктування освітнього процесу, в тому числі, і з питань формування здорового способу життя, мають бути більш високими, враховуючи специфічність сприймання матеріалу дитиною.

Під час вивчення психолого-педагогічних особливостей дітей молодшого шкільного віку важливо також звернути увагу на розвиток ключових емоційно-вольових і перцептивних надбань особистості дитини.

Одним із ключових новоутворень цього віку є розвиток довільності. На нейропсихологічному рівні становлення довільності у дітей молодшого шкільного віку багато в чому пов'язана зі становленням функції програмування і контролю. Закріплення довільності пізнавальних процесів відбувається завдяки участі дитини в освітньому процесі, в рамках якого ставляться завдання нового рівня: слухати мовлення вчителя, дотримуватись правил внутрішнього розпорядку школи та ін. [25]. Довільність пізнання зумовлює те, що в поведінці і психіці дитини молодшого шкільного віку з'являються такі новоутворення, які дозволяють зміцнювати основу осмисленого ставлення до себе, як до індивіда, до свого здоров'я.

Таким чином, до періоду молодшого шкільного віку формуються елементи, що сприяють повноцінному засвоєнню знань про здоров'я і без яскраво вираженого осмисленого прагнення до здорового способу життя.

Не менш значимим є таке надбання аналізованого віку як рефлексія. Нові умови діяльності дитини формують більш високі вимоги до рівня розвитку її сприймання та мислення. В освітньому процесі ставиться завдання не тільки відтворення матеріалу, що передається вчителем, але й його осмислення,

розуміння ходу дій для досягнення кінцевого результату під час вирішення тієї чи іншої задачі в широкому значенні слова.

Поряд із довільністю і рефлексією зазначають також таке важливе надбання молодшого школяра, як «внутрішній план дій» — можливість дитини молодшого шкільного віку прорахувати і запам'ятати певний план дій «про себе», тобто тримати подумки хід подальших дій.

Особливості розвитку особистості проявляються також в сфері ціннісно-орієнтованого розвитку молодшого школяра. В цьому віці відбувається переключення бажань дитини з традиційних цінностей, таких, як здоров'я, краса, фізичний розвиток, на об'єкти власне навчальної діяльності — «хочу добре вчитися», «хочу багато знати» та ін. [25].

Формуванню уявлень про здоровий спосіб життя саме в молодшому шкільному віці сприяють також зміни в сфері самосвідомості дитини цього віку. Сприятливе психо-емоційне середовище, що асоціюється із використовуваним стилем учителя, будучи базовими умовами і компонентами здоров'я дитини, виступають як індикатори самооцінки особистості дитини молодшого шкільного віку, в зв'язку з чим важливо забезпечити сприятливий розвиток середовища для запобігання спотворень самооцінки.

Як і раніше, провідним у формуванні цілісної картини світу дитини залишається соціальне оточення. Відбувається поступове посилення розвитку дослідницьких здібностей дитини молодшого шкільного віку, серед яких особливе місце займають спостережливість, уважність, здатність встановлювати взаємозв'язки та ін. Значення розвитку цих здібностей для формування здорового способу життя дитини полягає в тому, що визначальне місце в структурі заходів із розвитку потреби у здоровому способі життя є особистий приклад. На цьому етапі велика роль педагогічної спільноти і батьків — саме вони визначають, яким буде майбутнє дитини, оскільки лише «...під впливом наставників можливе якісне зрушення в уявленнях про якість життя» [61, с. 17].

Таким чином, розвиток потреби ціннісного ставлення до свого здоров'я, формування основ здорового способу життя у молодших школярів зумовлено

рядом психолого-педагогічних особливостей розвитку дітей цього віку. В цьому періоді у дітей відбуваються суттєві зміни у фізичному, інтелектуальному, емоційному розвитку, що, з однієї сторони, зумовлює необхідність формування нових знань про здоровий спосіб життя і, з другої сторони, стає можливістю для їх ефективного засвоєння за рахунок розвитку довірливості пізнавальних здібностей, підвищення загального рівня допитливості, уважності та спостережливості дитини.

Формування потреби в здоровому способі життя в початковій школі має педагогічне обґрунтування і сприяє:

- розвитку у дітей цілісних уявлень про здорову людину;
- зародження у дітей профілактичного мислення;
- підвищення рівня здоров'я дітей;
- формування потреби у здоровому способі життя;
- підвищення мотивації до навчання [52].

Важливою умовою для формування відповідних уявлень про здоровий спосіб життя є проведення комплексної роботи, що враховує психолого-педагогічні особливості розвитку дітей в цьому періоді.

Говорячи про значення формування основ осмисленого ставлення до здоров'я, слід відзначити, що існує особливий вид виховання та навчання. Валеологічне виховання як основа здорового способу життя — це процес формування ціннісно-орієнтувальних установок на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду, а освіта — це неперервний процес збагачення знаннями про розвиток здоров'я людини [51]. Крім того, виокремлюють поняття «валеологічне навчання», під яким слід розуміти процес формування знань «про закономірності становлення, збереження і розвитку здоров'я людини, оволодіння уміннями збереження і удосконалення особистого здоров'я, оцінки формуючих його факторів; засвоєння знань про здоровий спосіб життя та умінь його побудови, освоєння методів та засобів ведення пропагандистської роботи щодо здоров'я і здорового способу життя.

Отже, як показало дослідження психолого-педагогічних основ процесу формування основ здорового способу життя, увага до проблеми дитячого здоров'я звернена з недавнього часу, в силу чого методико-теоретичний матеріал із цієї проблеми накопичений незначною мірою. Тільки за останні десятиліття проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я школярів стала широко висвітлюватися вітчизняними вченими.

З однієї сторони, у дітей молодшого шкільного віку відсутня реальна потреба в осмисленому збереженні свого здоров'я, але, з іншої сторони, саме цей період є найбільш сприятливим для формування відповідних навичок, і тому заклад освіти має займати особливе місце в житті дитини, виступаючи зразком здорового способу життя і провідником у світ здоров'я. Завданням учителя на цьому етапі є розвиток інтересу та формування базових знань, цінностей і навичок ціннісного ставлення до здоров'я. Результатом роботи має стати закріплення внутрішнього імпульсу, спрямованого на постійне самовдосконалення, самозбагачення, самоспостереження і здатного забезпечити бережне і відповідальне ставлення до свого організму.

1.3. Методичні основи формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності

Робота із формування основ здорового способу життя є комплексним педагогічним завданням, в зв'язку з чим діяльність із розвитку уявлень молодших школярів про свій організм, звички, правила гігієни здійснюється в рамках освітньої діяльності на різних навчальних предметах — «Я досліджую світ», фізична культура і т. ін. Включення в освітню програму відповідної інформації про основи здорового способу життя покликано забезпечити цілісне сприймання дитиною свого організму, сформувати ціннісне ставлення до свого здоров'я.

Разом з тим, враховуючи психолого-педагогічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, підвищену потребу дітей в руховій активності, поряд із загальноосвітньою програмою реалізуються програми позаурочної діяльності. Їх реалізація дозволяє забезпечити баланс форм і методів навчання, сприяє кращому засвоєнню матеріалу, що вивчається в рамках основної програми, стимулює пізнавальний інтерес дитини в неперервному розвитку. Вирішення завдання із формування основ здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку також здійснюється в рамках позаурочної діяльності.

У науково-педагогічній літературі використовують низку термінів, які характеризують діяльність учнів у позаурочний час, зокрема: «позакласна діяльність», «позашкільна діяльність», «позанавчальна діяльність» і «позаурочна діяльність».

У педагогічному словнику позакласна діяльність трактується, як «...складова частина освітнього процесу, одна із форм організації дозвілля учнів. Організовується і проводиться в позаурочний час органами дитячого самоврядування за активною допомогою і при тактовному керівництві з боку педагогічного колективу» [13].

Український словник тлумачить позаурочний час, як вільний від звичайної роботи, уроків. Деякі вчені розділяють діяльність у позаурочний час на позашкільну та позакласну так: «позашкільна діяльність — робота закладів для дітей та юнацтва за межами школи; позакласна діяльність — задоволення інтересів учнів у позаурочний час завдяки роботі педагогічного колективу» [2].

Поняття «позакласна діяльність» та «позаурочна діяльність» у нормативно-правових документах, педагогічній літературі розмежовуються не чітко і використовуються вченими, як синоніми.

Позаурочна діяльність у початковій школі — це «...діяльність педагогів, батьків та учнів/иць у закладі освіти, що здійснюється в позаурочний час на засадах партнерської взаємодії учасників/иць освітнього процесу. Ця діяльність спрямована на розвиток молодших школярів/ок, розширення і поглиблення їх знань, умінь і навичок, набуття самостійності й уміння вчитися, розвиток

індивідуальних здібностей учнів/иць, а також задоволення їхніх інтересів і потреб» [17, с. 7].

Під позаурочною діяльністю слід розуміти освітню діяльність, спрямовану на досягнення планованих результатів засвоєння основних освітніх програм, що здійснюється в формах, які відрізняються від урочної [77].

Таким чином, позаурочна діяльність відрізняється за формою від класно-урочної і спрямована на комплексний розвиток особистості дитини молодшого шкільного віку. Позаурочна діяльність є невід'ємною і обов'язковою частиною основної загальноосвітньої програми.

Метою позаурочної діяльності є забезпечення досягнення дитиною очікуваних результатів засвоєння основної освітньої програми за рахунок розширення інформаційного, предметного, культурного середовища, в якому відбувається навчальна діяльність, підвищення гнучкості її організації.

Позаурочна діяльність покликана забезпечити комплексний розвиток особистості дитини, включаючи компоненти інтелектуального, психоемоційного, фізичного розвитку, формування яких передбачено Типовою освітньою програмою в ході відмінної від урочної діяльності форми організації занять.

Загалом, як зазначають Н. Гущина, Т. Орлова, Л. Кондратова, позаурочна діяльність та урочна діяльність мають на меті однакові завдання й цілі. Проте можна виділити ряд особливостей у їх досягненні, а саме:

- «активізація всіх видів учнівської діяльності в результаті неопосередкованого (а не авторитарного) впливу вчителя на дитину;
- зміст, методи й організаційні форми позаурочної діяльності менше регламентовані, ніж під час уроку, і переважно реалізуються через роботу найрізноманітніших дитячих самодіяльних творчих об'єднань і занять за інтересами;
- індивідуалізація позаурочного освітнього процесу здійснюється через надання кожній дитині можливостей вибору конкретних занять за власним бажанням;

- відсутнє оцінювання навчальних результатів здобувачів освіти, натомість у різних видах позаурочної роботи діти збагачують особистий досвід, здобувають необхідні вміння та навички, що уможлиблює загальний розвиток дітей і підвищує їхню пізнавальну активність;
- розширюються і поглиблюються знання учнів, закріплюються надбані на уроках уміння і навички, розвиваються здібності дітей, задовольняються інтереси, потреби, формується самостійність» [17, с. 8].

Дослідження сутнісних характеристик позаурочної діяльності забезпечило формування в сучасній літературі різних підходів до визначення принципів її здійснення. Серед основних принципів можна назвати «принципи добровільності, масовості, урахування індивідуальних особливостей та інтересів учнів, зв'язку позаурочної діяльності з уроками, зв'язку навчання з життям, комунікативної активності учнів, а також принцип поєднання колективних, групових та індивідуальних видів діяльності» [29, с. 25].

Також до вказаного переліку включають принципи комплексності, захопленості і розвитку ініціативи та самодіяльності.

При цьому аналіз публікацій щодо основних напрямів реалізації позаурочної діяльності свідчить про можливість її комплексного сприйняття, як засобу розвитку моральних та особистісних якостей, фізичних навичок, інтелектуальних здібностей.

Таким чином, позаурочна діяльність може розглядатися як універсальний засіб розвитку не тільки інтелектуальних, а й фізичних, творчих, емоційних, моральних можливостей дитини, поєднуючи в собі принципи варіативності й комплексності організації позаурочної діяльності.

Правила організації позаурочної діяльності передбачають, що вона планується і організовується з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб дитини, запитів сім'ї, культурних традицій, національних та етнокультурних особливостей регіону [17].

Говорячи про форми практичної реалізації позаурочної діяльності, слід зазначити, що вона здійснюється шляхом реалізації робочих програм позаурочної діяльності.

Питання систематизації та організації основних форм позаурочної діяльності є в числі найбільш дискусійних на сучасному етапі. Молодший шкільний вік є тим періодом, в якому, з однієї сторони, важливо забезпечити міцний зв'язок між знанням та ігровим компонентом, а, з іншої сторони, сформуванню стійкого інтересу дитини до навчального предмету за рахунок зміни видів діяльності і розширення її уявлень про можливі методи пізнання.

У методичній літературі пропонують використовувати таку класифікацію форм позаурочної діяльності:

- науково-пізнавальна діяльність: інтелектуальний клуб, гуртки пізнавальної спрямованості, факультативи, діяльність наукових товариств учнів, літературних салонів, бібліотечних вечорів, пізнавальних екскурсій, вікторин, олімпіад і т. ін.;
- ігрова діяльність: гра з рольовими акцентами;
- оздоровча діяльність: заняття в спортивних секціях, бесіди про здоровий спосіб життя, участь в оздоровчих процедурах, організація походів, екскурсій, використання на уроках ігрових моментів, руханок, участь у спортивних змаганнях;
- художньо-естетична діяльність: організація екскурсій, проведення тематичних класних годин, робота музичних та літературних клубів, робота гуртків, участь в конкурсах, виставках на рівні школи, міста, області;
- духовно-моральна робота: організація тематичних класних годин, фестивалю патріотичних пісень, виставок малюнків, зустрічей із відомими людьми;
- форми суспільно-корисної праці: толока, виготовлення годівничок для птахів, вирощування квітів, ярмарки тощо;

- проєктна діяльність: участь в конкурсах на рівні школи, міста, області, розробка проєктів до уроків, участь в гуртках.

Таким чином, в позаурочній діяльності є можливість використання різних форм організації діяльності дітей.

Формування основ здорового способу життя в позаурочній діяльності за своїм змістом включає не тільки заходи і форми оздоровчої діяльності, але й може містити реалізацію заходів в рамках науково-пізнавальної діяльності, організації духовно-моральної роботи, проєктної діяльності.

Найбільш прийнятними формами організації позаурочної роботи із формування основ здорового способу життя для нашого дослідження є класні години, бесіди про здоровий спосіб життя, вікторини, організація рухової активності дітей, руханок, тематичних творчих виставок, використання ігрових методів, організація родинних свят.

Робоча програма позаурочної діяльності є обов'язковим елементом основної освітньої програми.

Робочі програми позаурочної діяльності розробляються закладом освіти самостійно на основі вимог Державного стандарту початкової освіти [18]. Вони мають містити:

- очікувані результати позаурочної діяльності;
- зміст позаурочної діяльності із зазначенням форм її організації і видів діяльності;
- тематичне планування.

Таким чином, аналіз змісту і процесу організації позаурочної діяльності дозволяє зробити висновок про те, що вона має більш адаптивний характер і може враховувати індивідуальну траєкторію розвитку особистості дитини, що дозволяє коригувати рівень розвитку її знань з урахуванням особливостей сприймання і розвитку загалом. Таке положення дозволяє розглядати позаурочну діяльність як ефективний спосіб розвитку дитини в цілому і як спосіб формування уявлень дітей про здоровий спосіб життя, зокрема.

Різноманітність форм занять в рамках позаурочної діяльності дозволяє забезпечувати комплексний розвиток культурно-гігієнічних та фізичних навичок, звичок здорового харчування і дотримання режимних моментів, а також цілісного сприйняття дитиною свого організму і формування у неї потреби в здоровому способі життя.

На сьогодні в Україні розроблені і впроваджуються в освітній процес низка програм для позаурочної діяльності для формування основ здорового способу життя. Розглянемо деякі з них.

В Тернопільській області діє «Обласна програма протидії шкідливим звичкам, формування здорового способу життя серед дітей та молоді Тернопільської області на період 2021-2025 років». Її метою є популяризація «...здорового способу життя серед дітей та молоді, протидії шкідливим звичкам, створення сприятливих передумов для побудови дієвої системи просвіти та формування здорової української нації, а також проведення якісно нової політики у сфері профілактики негативних явищ у дитячому та молодіжному середовищі, шляхом формування традицій і культури престижу здоров'я та самореалізації»

[<https://oda.te.gov.ua/storage/app/sites/26/%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D1%86%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8/programa-protidii-shkidlivim-zvichkam.pdf>].

Програма «Школа сприяння здоров'ю» [<https://osvita.ua/school/method/1393/>] враховує особливості діяльності закладу освіти, ступінь завантаженості педагогічних та інших працівників школи. Вона не потребує залучення додаткових коштів для своєї реалізації та може впроваджуватися паралельно з іншою діяльністю школи. Мікроклімат у школі створюють самі учасники навчально-виховного процесу: адміністрація, педагогічні працівники, батьки, медпрацівники, учні тощо. Однією з головних особливостей програми є її доступність. Упровадження програми не потребує

особливого навчання працівників школи. Усі вони повинні усвідомлювати значення створення здорового освітнього простору в закладі освіти для розвитку особистості учня та чітко виконувати свої обов'язки. Реалізація програми не виключає реалізацію інших програм. Позитивним моментом програми є також можливість доповнення її різними виховними заходами.

В основі реалізації програм знаходиться інтегрована модель позаурочної діяльності, яка передбачає обов'язковість позаурочної діяльності за п'ятьма напрямками розвитку особистості в умовах добровільності вибору.

У профілактичній програмі «Твоє життя — твій вибір: тренінгова програма» висвітлені питання щодо актуальних проблем формування навичок здорового способу життя, культури здоров'я школярів, формування у підлітків якостей сильної особистості та здатності протистояти негативному впливу; формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя та організація здорового способу життя школярів [<https://vseosvita.ua/library/profilakticna-programa-tvoe-zitta-tvij-vibir-treningova-programa-116687.html>].

Для учнів початкової школи в рамках курсів за вибором розроблена програма «Абетка харчування. 1-4 класи» (автори: О. Ващенко, С. Свириденко, О. Чорновіл). Метою курсу є формування первинних знань та навичок з основ здорового харчування як способу збереження і зміцнення здоров'я.

Аналіз змісту орієнтовних програм позаурочної діяльності дозволяє зробити висновок про значну диференціацію підходів до розвитку уявлень дітей про власне здоров'я і необхідності турботи про його збереження. Програми включають розвиток уявлень дітей про фізичний активний спосіб життя, необхідність правильного харчування і дотримання режимних моментів, а також компонентів психологічного здоров'я.

Аналіз програм позаурочної діяльності дозволяє також зробити висновок про наявність профільних програм, які об'єднують різні види діяльності, спрямовані на розвиток фізичного, соціально-психо-емоційного здоров'я школярів, але в основному підліткового віку.

В той же час, аналіз педагогічного досвіду свідчить про недостатність підходу до питань формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку з огляду на особову потребу в цих діях, а також доцільність такої роботи в рамках доволі гнучкого позаурочного процесу.

Також у структуру позаурочної діяльності молодших школярів включають такі теми, як режим дня школяра, організм людини, фізичні навички, навички особистої гігієни та надання першої домедичної допомоги, розмови про правильне харчування, здоровий спосіб життя в цілому [72].

Говорячи про ефективність позаурочної діяльності, автори виділяють комплекс методів формування здорового способу життя, які можуть бути вбудовані в навчально-методичний план: «інтерактивні, практичні, методи формування свідомості, методи формування досвіду поведінки, методи інформування, методи просвітницької діяльності, уроки здоров'я, практичні вправи і завдання, рухливі ігри, спортивні конкурси, спортивне свято, вправи, руханки, спільні свята» [17, с. 58-60].

Узагальнюючи результати дослідження чинного програмово-методичного забезпечення процесу формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку, визначимо основні позиції, що розкриваються в рамках основних завдань освітніх програм формування здорового способу життя в позаурочній діяльності. Це:

- формування мотивації бережливого ставлення до життя і здоров'я;
- формування стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального і духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- ознайомлення з основними принципами, шляхами і методами збереження життя та зміцнення всіх складових здоров'я;
- навчання методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання методам самооцінки й контролю стану і рівня здоров'я;

- розвиток життєвих навичок, спрямованих на залучення людини до здорового способу життя.

Разом з тим, чинна система освіти і виховання в позаурочній діяльності потребує розробки й реалізації нових комплексних оздоровчо-профілактичних програм, спрямованих на зміцнення здоров'я молодших школярів.

Співвідношення вказаних позицій із раніше проведеним дослідженням теоретичних основ здорового способу життя, свідчить про формування системного підходу до здоров'я. Завдяки гнучкості форм занять в рамках позаурочної діяльності, можливим є забезпечення комплексного розвитку фізичних і культурно-гігієнічних навичок, звичок, а також ціннісних орієнтацій дітей щодо власного здоров'я.

Разом з тим, аналіз змісту орієнтовних робочих програм позаурочної діяльності дозволяє зробити висновок про фрагментарність використання можливостей позаурочної діяльності як засобу формування здоров'я і здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. На сучасному етапі, незважаючи на високу актуальність роботи педагогічного середовища зі збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, зберігається проблема методичного супроводу процесу розвитку уявлень молодших школярів про здоровий спосіб життя в рамках позаурочної діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ІЗ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Діагностика основ здорового способу життя у молодших школярів на констатувальному етапі експериментального дослідження

На початку експериментальної роботи із формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку ми провели діагностичні заходи із виявлення рівня осмисленого ставлення дітей до власного здоров'я, володіння школярами культурними нормами в сфері здоров'я, а також ступеню участі школярів в заходах, які пропагують здоровий спосіб життя. На основі систематизації отриманих результатів за трьома напрямками діагностики, що включають параметри фізичного розвитку і ціннісного ставлення дітей, був визначений загальний рівень сформованості уявлень і навичок збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів.

Дослідження проводилось на базі Тернопільської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 16 імені Володимира Левицького Тернопільської міської ради Тернопільської області в 2024-2025 навчальному році. В дослідженні брали участь 58 дітей учнів 2 класу, з них 28 учнів склали експериментальну групу і 30 учнів — контрольну групу. В дослідженні також брали участь 2 учителів, а також 28 батьків учнів експериментальної групи.

Нами був підібраний методичний інструментарій для проведення діагностики в рамках експериментального дослідження.

Для визначення рівня *осмисленого ставлення до власного здоров'я* використовувалась методика «Гармонійність способу життя школярів» (див. додаток А). Цю методику ми адаптували для молодших школярів.

Мета: визначити рівень розуміння учнями цінності та значимості здоров'я, ведення здорового способу життя.

Дітям пропонувалось позначити знаком «+» пункти, характерні для їхнього способу життя. Відповіді оцінувались за десятибальною шкалою.

Результати розподілу дітей за рівнями осмисленого ставлення до власного здоров'я подані на рис. 2.1 і рис. 2.2.

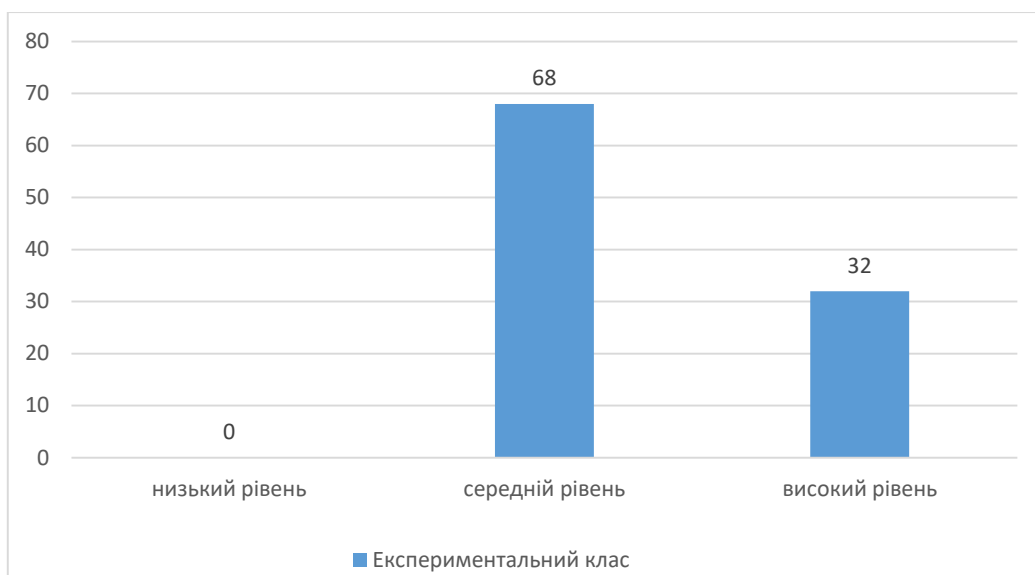


Рис. 2.1. Рівень осмисленого ставлення до власного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку на констатувальному етапі експерименту (експериментальна група) (у %)

В експериментальній групі:

- високий рівень — 9 школярів, що складає 32 %;
- середній рівень — 19 школярів, що складає 68 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

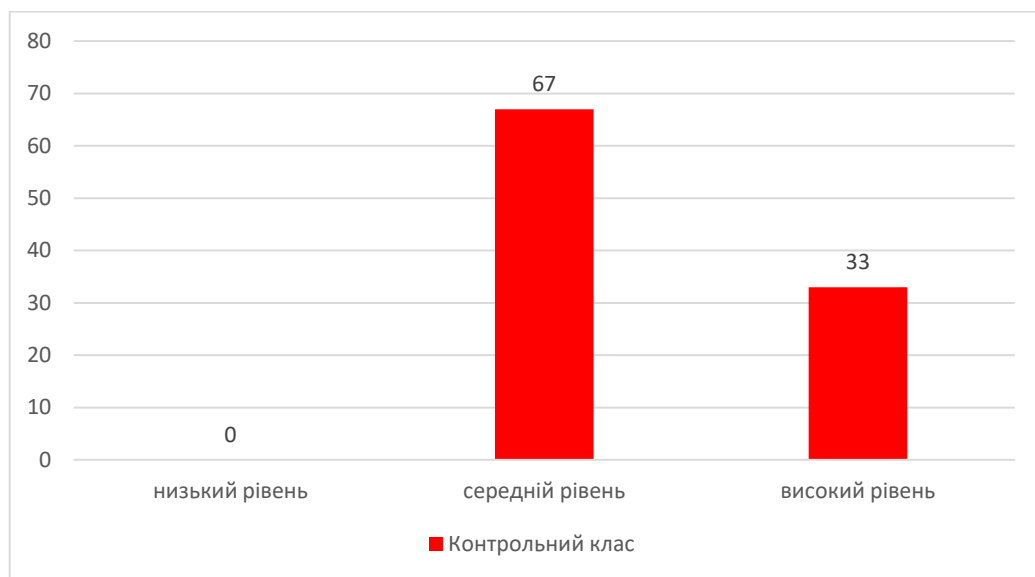


Рис. 2.2. Рівень осмисленого ставлення до власного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку на констатувальному етапі експерименту (контрольна група) (у %)

В контрольній групі:

- високий рівень — 10 школярів, що складає 33 %;
- середній рівень — 20 школярів, що складає 67 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

Розглянемо якісний аналіз результатів експериментальної групи.

Діана Ж. оцінює стан свого здоров'я як хороший. Далі учениця вибирає відповіді, які показують, що в її способі життя переважає рухова активність.

Данило М. також оцінює стан свого здоров'я як хороший, але під час аналізу наступних відповідей видно, що учень мало проводить часу на свіжому повітрі і пізно лягає спати.

Максим Х. і Денис Х. не вказали, що здоров'я у них в порядку. На запитання: «Як ви оцінюєте стан свого здоров'я» хлопці вибрали відповідь «поганий». Обидва учня не виконують вранці фізичні вправи і найчастіше проводять час за переглядом телевізора.

Більшість учнів зазначили, що вони не ходять в школу пішки, а їх привозять батьки.

Дві учениці: Поліна Б. і Софія Т. не обідають в шкільній їдальні з усім класом. Вони пояснюють це тим, що в їдальні готують не смачно. Необхідно зазначити, що харчування в їдальні дієтичне і відповідає всім прийнятим нормам. Але стан свого здоров'я дівчата вважають задовільним. Також потрібно зазначити, що Поліна Б. пізно лягає спати, бо завжди чекає батьків з роботи.

За якісного аналізу відповідей учнів контрольної групи можна виокремити Романа З. Учень достатньо осмислено ставиться до свого здоров'я. Хлопець регулярно обідає в шкільній їдальні, приділяє увагу фізичним вправам, в його оточенні немає знайомих, які мають шкідливі звички.

Аналізуючи відповіді Тимофія П. можна зробити висновок, що учень частково розуміє важливість збереження і зміцнення здоров'я. Він нехтує фізичною активністю і не дотримується режимних моментів.

Таким чином, результати констатувального етапу експерименту дозволили зробити висновок про те, що в групах відсутні діти, які демонструють низький

рівень розвитку осмисленого ставлення до власного здоров'я, проте більше половини дітей із обох класів показують лише середній рівень розвитку вказаних уявлень.

Якісний аналіз анкет свідчить про те, що діти загалом високо оцінюють стан свого здоров'я, в їхньому режимі дня особливе місце займають питання рухової активності, проте більша частина дітей зазначає недотримання норм правильного режиму дня і режиму харчування.

Для визначення рівня володіння школярами навичками зміцнення і збереження здоров'я ми використали методику «Рівень володіння школярами навичками здорового способу життя» (див. додаток Б). Ця методика була адаптована нами для молодшого шкільного віку.

Мета: вивчення рівня володіння школярами навичками в сфері здоров'я.

Дітям пропонувалось позначити знаком «+» характерні для них пункти тверджень у запитаннях 1, 4, 5, в запитаннях 2 і 3 — знаком «+» одну із пропонованих відповідей, а в 6 запитанні — знаком «+» не більше 5 пропонованих відповідей.

Результати розподілу дітей за рівнями володіння навичками в сфері здоров'я показані на рис. 2.3 і рис. 2.4 для експериментальної та контрольної груп відповідно.

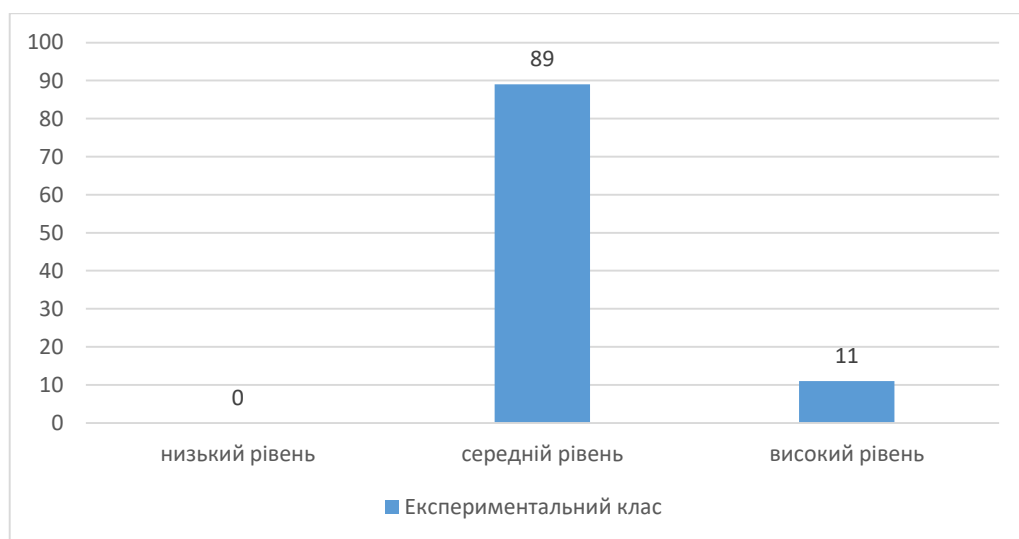


Рис. 2.3. Рівень володіння навичками зміцнення і збереження здоров'я у дітей молодшого шкільного віку на констатувальному етапі експерименту (експериментальна група) (у %)

В експериментальній групі:

- високий рівень — 3 школярів, що складає 11 %;
- середній рівень — 25 школярів, що складає 89 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

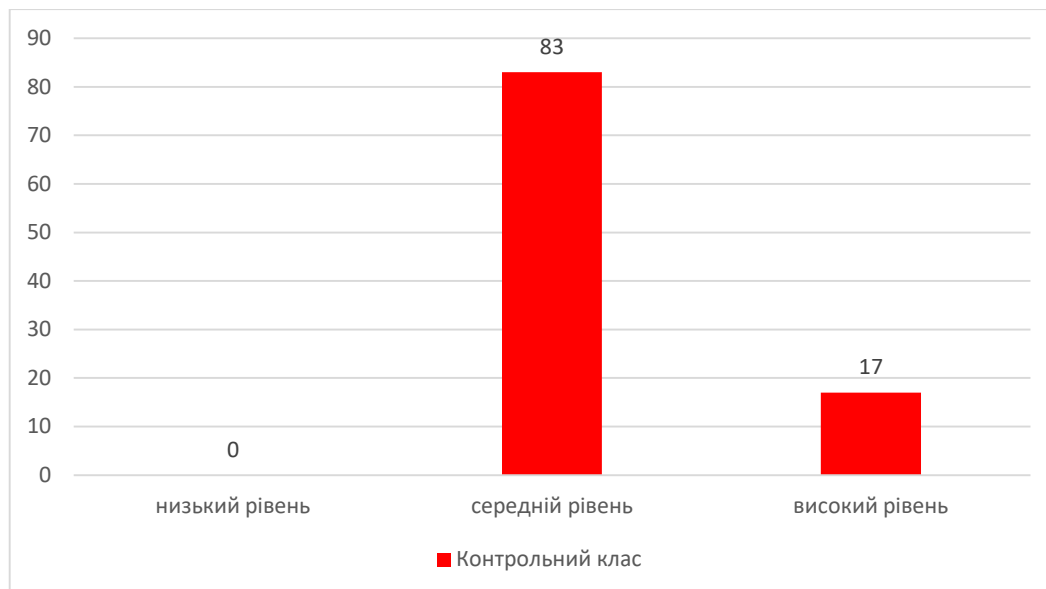


Рис. 2.4. Рівень володіння навичками зміцнення і збереження здоров'я у дітей молодшого шкільного віку на констатувальному етапі експерименту (контрольна група) (у %)

В контрольній групі:

- високий рівень — 5 школярів, що складає 17 %;
- середній рівень — 25 школярів, що складає 83 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

Проаналізуємо відповіді деяких учнів.

Вероніка А. в цьому діагностичному завданні показала високий рівень володіння навичками збереження і змінення здоров'я. Учениця займається в спортивній секції і приймає вітаміни для підтримки свого здоров'я. Вона часто захищає честь класу на шкільних змаганнях, завжди із задоволенням займається на уроках фізичної культури, в своєму характері вона виділяє такі риси як сила волі, витримка, цілеспрямованість.

Світлана М. у своїй анкеті вказала на те, що лише дивиться передачі на тему здоров'я, але ніде не займається, хоча на уроки фізкультури йде із

задоволенням. У неї шанобливі стосунки із навколишніми людьми і в неї присутні такі риси як уміння працювати з товаришами, допомагати та приймати допомогу від них.

Середній рівень у Дарини Г. та Івана К., учні займаються в шкільних спортивних секціях, проте не завжди дотримуються режимних моментів.

При якісному аналізі відповідей учнів контрольної групи потрібно виокремити Оксану Б. Учениця характеризує себе як витривалу, самостійну й організовану людину. В той же час вона вміє бачити і цінувати прекрасне в довкіллі: в природі, людині, мистецтві. Досить часто вона бере участь у шкільних змаганнях. Оскільки Оксана Б. займається в спортивній секції, то вона відповідально дотримується режиму харчування і режиму дня. Із цього діагностичного завдання в неї високий рівень.

У Дарини К. за результатами цієї діагностики середній рівень володіння навичками збереження і зміцнення здоров'я. Учениця вибрала такі риси для свого характеру як чуйність до людей, уміння поводитися в суспільстві і самостійність. У дівчинки повне взаєморозуміння з навколишніми людьми. Для ведення здорового способу життя Дарина лише не має шкідливих звичок і дотримується режиму дня.

Отже, більше трьох четвертей учнів в обох класах продемонстрували середній рівень володіння навичками збереження і зміцнення здоров'я, що свідчить про недостатність роботи, що проводиться для формування системного уявлення про цінності, можливості і способи охорони здоров'я серед дітей.

Із метою визначення ступеню *участі школярів в здоров'язберігаючих заходах і заходах, що пропагують здоровий спосіб життя*, була підібрана методика «Участь у здоров'язбережувальних заходах і заходах, що пропагують здоровий спосіб життя» (див. додаток В). Дітям пропонувалось позначити знаком «+» заходи, в яких вони активно беруть участь. Кожен плюс оцінюється 10 балами. В перелік були включені заходи, які проводяться не тільки в школі («Веселі старти», «День здоров'я», вакцинація, руханки, динамічні паузи та ін.) і їх відвідування є обов'язковим, але й ті, участь в яких є добровільною.

Результати діагностики для експериментальної і контрольної груп подані на рис. 2.5 і рис. 2.6.

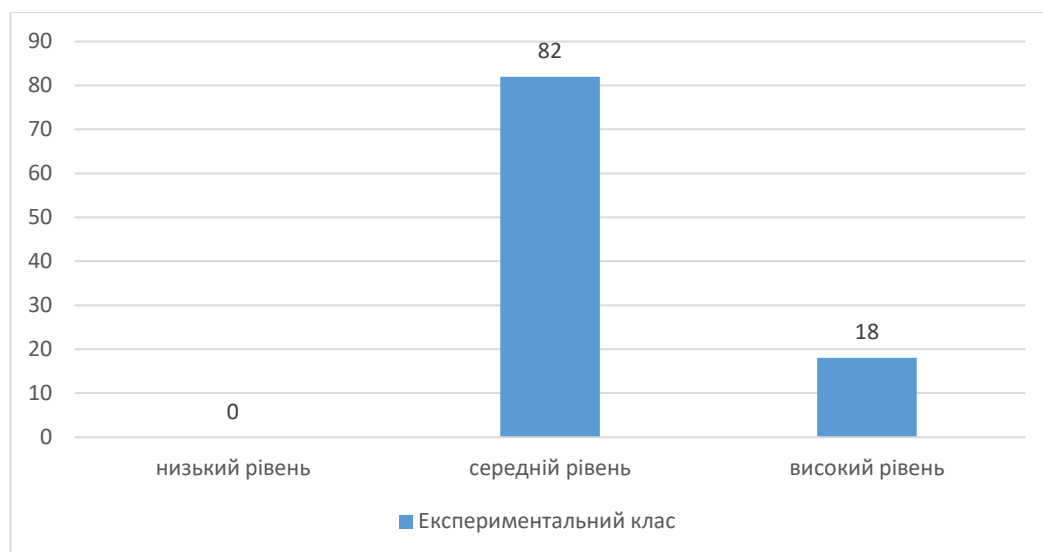


Рис. 2.5. Рівень участі школярів в здоров'язберігаючих заходах і заходах, що пропагують здоровий спосіб життя, на констатувальному етапі експерименту (експериментальна група) (у %)

В експериментальній групі:

- високий рівень — 5 школярів, що складає 18 %;
- середній рівень — 23 школярів, що складає 82 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

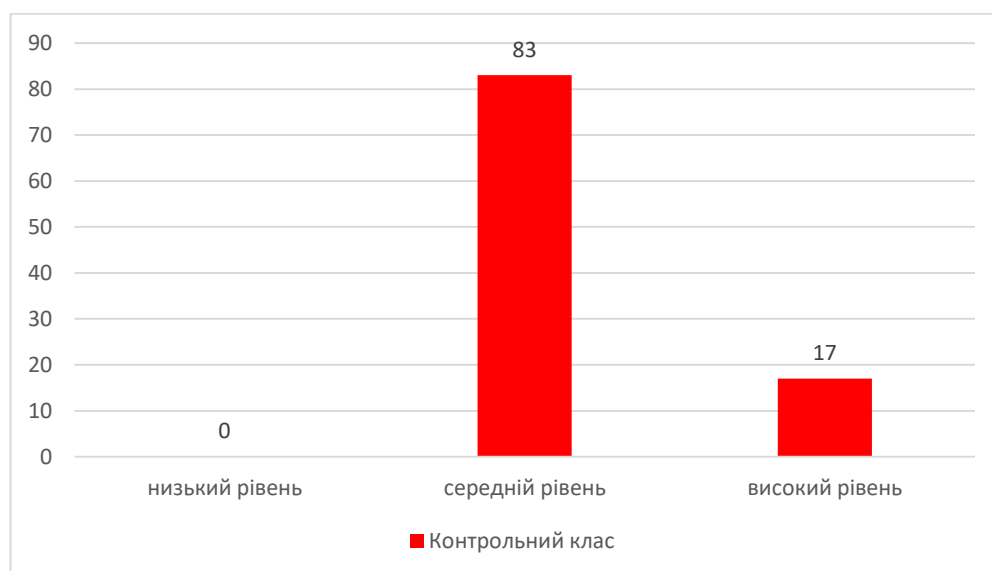


Рис. 2.6. Рівень участі школярів в здоров'язберігаючих заходах і заходах, що пропагують здоровий спосіб життя, на констатувальному етапі експерименту (контрольна група) (у %)

В контрольній групі:

- високий рівень — 5 школярів, що складає 17 %;
- середній рівень — 25 школярів, що складає 83 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

Наведемо приклад якісного аналізу результатів цього діагностичного завдання.

В експериментальній групі Вероніка А. із 13 пропонованих заходів позначила 11, в яких вона бере участь. Захід «Вакцинація» учениця не вибрала в зв'язку з тим, що її батьки завжди відмовляються від щеплень.

Костянтин К., Ксенія К. та Поліна С. позначили тільки ті заходи, які організовані школою, і участь в них є обов'язковою. З їхніх відповідей можна зробити висновок, що учні не проявляють інтересу до спорту за межами закладу освіти.

Учениця Олеся Б. із контрольної групи брала участь не тільки в шкільних заходах, але й в конкурсі малюнків, який був організований обласною адміністрацією, а також відпочивала в оздоровчому таборі. З її відповідей можна зробити висновок, що дівчинка намагається підтримувати здоровий спосіб життя і закликає до цього інших.

З учнів із контрольної групи — Марія Б., Олеся К. та Олексій Л. вибрали лише шкільні заходи з обов'язковою участю.

Артем К., крім шкільних заходів, вибрав лише один: «Тернопільська озеряна», його сім'я щорічно бере участь в ньому, і більше нічого не позначив.

Таким чином, незважаючи на те, що раніше дітьми позначався значний рівень їхньої фізичної активності, цільове дослідження дозволяє зробити висновок про недостатню кількість і різноманітність здоров'язберігаючих форм діяльності в житті молодших школярів. Більшість учнів з обох класів позначили несистематичний характер їхньої участі в заходах із фізичного оздоровлення, спостерігається тенденція до захоплення більш пасивними видами діяльності.

В рамках методики «Визначення загального рівня сформованості уявлень і навичок збереження й зміцнення здоров'я школярів» були визначені узагальнені показники.

Для узагальнення отриманого матеріалу та визначення рівня були сумовані результати останніх трьох анкет і для обчислення підсумкового середнього балу сума розділена на три.

Результати діагностики для експериментальної і контрольної груп подані на рис. 2.7.

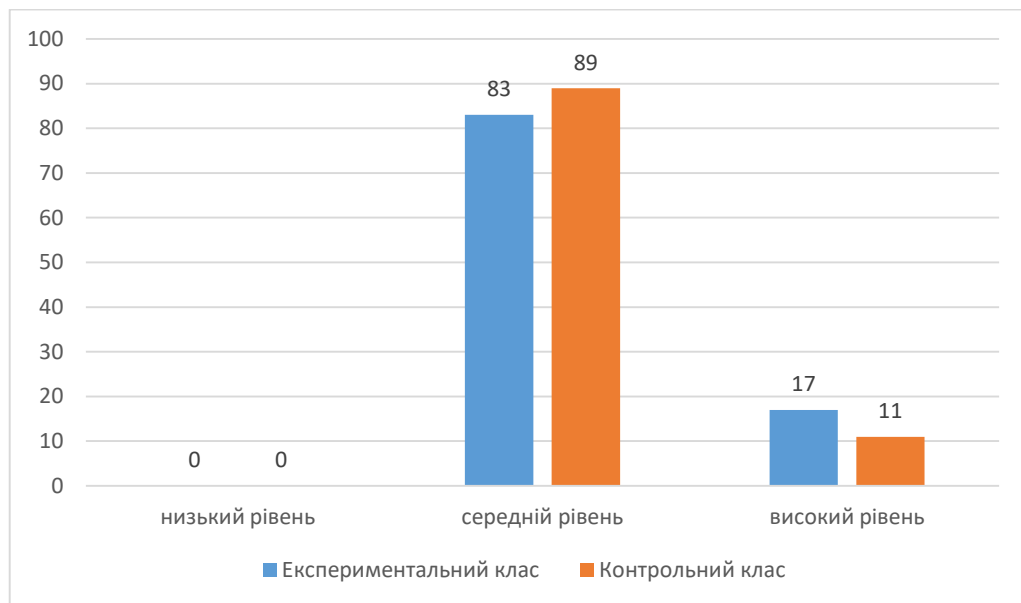


Рис. 2.7. Загальний рівень сформованості уявлень і навичок збереження й зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку на констатувальному етапі експерименту (у %)

Інтерпретуючи отримані дані, можна зазначити, що учні експериментальної і контрольної груп знаходяться практично в рівних умовах: у більшості дітей з обох груп рівень сформованості культури здоров'я знаходиться на середньому рівні. Загалом відзначається недостатність роботи в напрямку розвитку уявлень дітей молодшого шкільного віку про необхідність дотримання режиму дня, нормування рухової активності, про правильні й шкідливі звички.

2.2. Зміст роботи з формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку у позаурочній діяльності

Аналіз результатів констатувального етапу дослідження дозволяє зробити висновок про недостатність розвитку умов формування основ здорового способу життя як цілісної системи, що складається з комплексу компонентів фізичного, культурно-гігієнічного, психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Виходячи з отриманих результатів діагностики, а також системного огляду основних підходів до визначення структури здорового способу життя, в основу роботи з формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей молодшого шкільного віку під час позаурочної діяльності було покладено принцип комплексного сприйняття здорового способу життя.

Робота з формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку під час позаурочної діяльності ґрунтувалася на підході до цього визначення. До структури основних видів діяльності були включені заняття, спрямовані на розвиток уявлень про особисту гігієну, раціональне харчування, оптимальне поєднання роботи та відпочинку, рухову активність, загартування, відмову від шкідливих звичок, підтримку протягом життя виробленого та апробованого способу життя.

Формування основ здорового способу життя буде успішним, якщо дотримуватися умов, які були сформульовані нами в гіпотезі:

- заняття повинні бути організовані за дотримання принципів гуманізму, цілісності образу світу, інтегративності, розвивального навчання, урахування індивідуальності, інтересу та захопленості, єдності емоційного та свідомого;
- має бути розроблена система заходів щодо формування основ здорового способу життя у позаурочній діяльності;
- заняття повинні здійснюватися за такими напрямками: розширення уявлень дітей про складові здорового способу життя, формування гігієнічних навичок молодших школярів, розширення знань учнів про

будову організму людини, закріплення знань дітей про режим дня, формування стійкого негативного сприйняття шкідливих факторів.

Реалізація сформульованих умов здійснювалася на заняттях із позаурочної діяльності. Заняття поставлені в розклад після основних уроків, на яких були присутні учні, що навчаються в експериментальному класі.

Під час організації позаурочних занять було сформульовано систему вимог, відповідно до яких визначався зміст діяльності, а саме:

- чіткість, компактність навчального матеріалу;
- продуманість та логічний взаємозв'язок видів діяльності;
- взаємозумовленість, взаємопов'язаність матеріалу навчальних предметів, що інтегруються на кожному етапі діяльності;
- велика інформативна ємність матеріалу;
- систематичність та доступність викладу матеріалу;
- дотримання часових рамок.

Метою розроблених занять із позаурочної діяльності є безперервний, системний розвиток уявлень про здоровий спосіб життя у дітей молодшого шкільного віку, що, зрештою, відповідно до гіпотези дозволить ефективно вирішити проблему формування у них усвідомленого ставлення до здоров'я.

Відповідно до зазначеної мети, вихідними даними констатувального експерименту, нами були поставлені такі завдання:

- розширення уявлень дітей про складові здорового способу життя;
- формування гігієнічних навичок молодших школярів;
- розширення знань учнів про будову організму людини;
- акцентування уваги дітей на особливостях їхнього організму та здоров'я;
- закріплення знань дітей про режим дня;
- формування стійкого негативного сприйняття руйнівних факторів здоров'я;
- розширення уявлень про значення рухової активності.

Першою умовою є те, що заняття повинні бути організовані за дотримання принципів гуманізму, цілісності образу світу, інтегративності навчання, диференціації та урахування індивідуальності, розвивального навчання, інтересу і захопленості, єдності емоційного та свідомого. Розкриємо кожен принцип докладніше:

- принцип гуманізму передбачає ціннісне ставлення до кожної дитини, готовність педагога допомогти їй, забезпечує психолого-педагогічну підтримку кожній дитині на шляху її емоційно-творчого розвитку;
- принцип цілісності образу світу передбачає наявність такого програмового матеріалу, який сприяє утриманню та відтворенню дитиною цілісної картини світу;
- принцип інтегративності полягає у взаємодії різних видів діяльності;
- принцип розвивального навчання передбачає розробку таких завдань, які не мають однозначного рішення, вчать міркувати, стимулюють до творчих пошуків та знахідок, розвивають спостережливість. У завданнях робиться акцент на можливості та необхідності варіативних шляхів їх вирішення;
- принцип диференціації та урахування індивідуальності — позаурочна робота передбачає прояв та розвиток індивідуальності. Створення оптимальних умов для самореалізації кожної дитини з урахуванням накопиченого нею індивідуального досвіду, особливостями її емоційної та пізнавальної сфери;
- принцип інтересу та захопленості передбачає розвиток в учнів позитивного ставлення до навколишнього, до процесу засвоєння знань;
- принцип єдності емоційного та свідомого — опора на цей принцип дозволяє розвивати в учнів здатність оцінювати сприйняте, а через неї — виховувати їхні інтереси та смаки.

Друга і третя умови передбачають, що повинна бути розроблена система заходів щодо формування основ здорового способу життя у позаурочній діяльності і повинні реалізовуватися такі напрямки: уявлення дітей про складові

здорового способу життя, формування у молодших школярів гігієнічних навичок, розширення знань учнів про будову організму людини, закріплення знань дітей про режимні моменти, факторів.

Для організації позаурочної роботи ми розробили програму діяльності «Розмова про правильне харчування». Її мета — формування основ здорового способу життя з виділенням головного компонента — раціонального харчування. Програма включає 15 тем, спрямованих на формування в учнів основних уявлень про правильне харчування.

У межах експериментального дослідження програма була доповнена системою заходів позаурочної діяльності, спрямованої формування основ здорового життя в дітей молодшого шкільного віку.

В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури, а також з урахуванням вимог, відображених у програмі, що реалізується на базі освітнього закладу, нами була спроектована система роботи з дітьми молодшого шкільного віку щодо формування основ здорового способу життя у молодших школярів у позаурочній діяльності. В рамках системи заходів було розроблено, заплановано та реалізовано комплекс дидактичних ігор, вікторин, бесід, занять, спортивних свят.

Слід зазначити, що система заходів розроблялася з урахуванням змісту уроків «Я досліджую світ». Заняття успішно доповнювали інформацію, отриману на уроках.

Основні заходи у межах розробленої програми подані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

План роботи щодо формування здорового способу життя у позаурочній діяльності у дітей молодшого шкільного віку в експериментальній групі

Тема	Вид діяльності	Завдання
Режим дня	Заняття на тему «Знайомство з правилами здорового сну»	Формування уявлення про здоровий сон та навичок організації здорового сну (індивідуальна постіль,

		провітрювання, проведення водних процедур перед сном, тривалість сну для дітей молодшого шкільного віку)
Особливості розвитку організму людини	Дидактична гра «Що у мене всередині?» Дидактична гра «Що у мене є і для чого?»	Формувати уявлення у дітей молодшого шкільного віку про розташування внутрішніх органів в організмі людини (серце, шлунок, печінка, нирки, легені і т. ін.)
Розмова про правильне харчування	Модуль програми «На колір і смак товариш не всяк» Гра «Приготуй страву»	Перевірити знання учнів про системи органів людини і функції, які вони виконують. Формувати уявлення про різноманітність смакових відчуттів від різних продуктів і страв
Особливості розвитку організму людини	Дидактична гра «Назви й покажи»	Закріпити уявлення учнів про будову організму людини
Розмова про правильне харчування	Модуль програми «Як вгамувати спрагу» Гра-демонстрація «Ми не дружимо із Сухом'яткою»	Формувати уявлення про значення рідини для організму людини та цінності різноманітних напоїв
Складові здорового способу життя	Заняття з елементами лялькової вистави на тему «Чому засмутився лікар Пілюлькін?»	Формувати уявлення про загартовування та його значення для здоров'я. Розглянути основні засади загартовування. Вчити дітей

		самостійно (залежно стану здоров'я) проводити деякі види загартовування
Особиста гігієна	Дидактична гра «Лабіринти здоров'я»	Розвивати уявлення учнів про предмети особистої гігієни та ознайомити з їх функціями для організму людини
Розмова про правильне харчування	Модуль програми «Що допомагає бути сильним та спритним» Гра «Меню спортсмена»	Формувати уявлення про зв'язок раціону харчування та занять спортом, про висококалорійні продукти харчування
Шкідливі звички	Дидактична гра «Шкідливо – корисно»	Формувати уявлення про необхідність усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Розвивати візуальне сприйняття, довільну увагу, логічне мислення, граматично правильне мовлення
Складові здорового способу життя	Вікторина на тему «Все, що потрібне для здоров'я!»	Формувати уявлення про здоровий спосіб життя, про складові здорового способу життя
Рухова активність	Сімейні змагання «Веселі старту» (розроблено і проведено спільно з учителем фізкультури)	Зміцнювати фізичний стан дітей, здійснювати пропаганду фізичної культури та спорту як кращого засобу від хвороб.
Складові здорового способу життя	Виставка дитячих малюнків «Нерозлучні друзі — я і спорт!»	Формувати уявлення про здоровий спосіб життя

		Здійснювати пропаганду фізичної культури та спорту
--	--	--

Використання комплексу «Розмова про правильне харчування» спрямоване на досягнення наступних результатів:

- отримані знання дозволять дітям орієнтуватися в асортименті найбільш типових продуктів харчування, свідомо обираючи найкорисніші;
- діти зможуть оцінювати себе (раціон, режим харчування, режим дня) з погляду відповідності вимогам здорового способу життя;
- діти зможуть планувати свій режим дня, враховуючи важливість фізичної активності, дотримання гігієнічних правил та норм.

У рамках дослідження школярам було запропоновано пройти три модулі за такими темами: «На колір і смак товариш не всяк», «Як вгамувати спрагу?», «Що допомагає бути сильними і спритними?». Проведення зазначених занять мало на меті забезпечити формування уявлень про значення здорового та правильного харчування у забезпеченні здоров'я людини, підтримці імунітету, зв'язку правильного харчування, рухової активності та здорового способу життя.

Виконання відповідних модулів супроводжувалося проведенням розмов на відповідні теми. Проведення розмов супроводжувалося включенням ігор на задані теми.

У рамках першого модуля організовано гру «Приготуй страву».

На столі розкладено картки із назвами чи зображеннями продуктів.

Завдання: приготувати традиційні українські страви (вибрати продукти, необхідні для цього).

а) борщ:

- вода, молоко, чай;
- картопля, капуста, буряк, огірок, помідор, цибуля, редиска;
- сіль, цукор;
- майонез, сметана.

б) голубці:

- вода, рис, макарони;

- риба, м'ясо, сметана;
- сіль, перець, цукор, гірчиця;
- капуста, огірок, картопля, морква, помідор.

в) гречана каша:

- вода, молоко;
- макарони, рис, пшоно, гречка;
- сіль, цукор;
- олія соняшникова, масло вершкове.

У рамках модуля «Як вгамувати спрагу?» дітям була запропонована гра-демонстрація «Ми не дружимо із Сухом'яткою».

До дітей у гості приходить Сухом'ятка (її роль може виконати старшокласник), яка намагається переконати всіх, що суп — це несмачно та не корисно, пропонує на обід їсти лише піцу чи пиріжки.

Вчитель пояснює, що твердження Сухом'ятки можна перевірити. Для цього педагог бере надувну кульку (важливо, щоб стінки її легко розтягувалися) і пояснює, що наш шлунок, як і кулька, може розтягуватися і стискатися. Потім у кульку поміщають заздалегідь приготовлені шматочки хліба, що залишилися після обіду. В іншу кульку через лійку наливають суп або кашу.

Дітям пропонується порівняти форму двох кульок — одну з нерівними боками, іншу — гладку, округлу. Діти повинні пояснити, чому людині, яка харчувалася всухом'ятку, важко рухатися, сидіти і т. д., а її шлунку складно справлятися зі своєю роботою.

Після демонстрації використані шматочки хліба діти можуть покласти у годівничку птахам.

В рамках модуля «Що допомагає бути сильним та спритним?» у структуру розмови було включено гру «Меню спортсмена».

На столі розставлені різні продукти або їх макети чи картки з їх зображенням: шоколад, торт, чипси, страва з риби, мінеральна вода, солодка газована вода, мед, горіхи тощо.

Казковий персонаж, який бере участь у грі, повідомляє дітям, що він вирішив стати спортсменом і тому має правильно харчуватися. Для цього він збирає кошик із корисними для спортсмена продуктами і просить дітей допомогти йому у виборі. У ході гри казковий персонаж робить багато помилок, завдання школярів виправити їх.

Для розширення знань та навичок ведення здорового способу життя для молодших школярів ми склали пам'ятку та розробили сценарій вікторини на тему «Все, що потрібно для здоров'я!» (див. додаток Д).

Основною метою даного виду позаурочної діяльності було формування уявлень про здоровий спосіб життя, виховання переконання у необхідності вести здоровий спосіб життя. Вікторина була використана як засіб закріплення знань дітей, які вони набули раніше.

Пам'ятка складена за тематичними блоками, які дозволяють закріпити уявлення дітей про здоровий спосіб життя: дітям нагадується про необхідність вмивання та своєчасного миття рук, про необхідність підтримання чистоти тіла, про різновиди спорту, про продукти здорового харчування та про необхідність дотримання режиму дня та про необхідність підтримання власного життя. Учня видали пам'ятку у формі буклета і було організоване обговорення. Діти розкривали значення ілюстрацій та прислів'їв, поданих у буклетах.

У процесі організації роботи з формування основ здорового способу життя молодших школярів особлива увага приділялася питанням розширення знань та уявлень дітей про організм людини. Для цього була складена картотека ігор.

Картотека містить 5 ігор, зміст яких спрямований на розвиток уявлень дітей про організм людини, зокрема, на вирішення завдань щодо розвитку уявлень дітей про особливості функціонування та цілісності людського організму; закріплення та вивчення будови тіла людини, а також деяких внутрішніх органів; розширення уявлень молодших школярів про ключові складові здорового способу життя людини.

Дидактична гра «Що у мене всередині?»

Мета: формувати у дітей молодшого шкільного віку уявлення про розташування внутрішніх органів в організмі людини (серце, шлунок, печінка, нирки, легені).

Обладнання: валеологічний фартух.

Хід гри: необхідно заздалегідь підготувати валеологічний фартух, на якому розмістити органи відповідно до їх розташування в організмі людини.

Також слід розповісти дітям про функціональний зміст того чи іншого органу, наприклад: легені призначені для фільтрації повітря, яким ми дихаємо.

Учасники гри по черзі одягають на себе фартух, прикладаючи зображення органів, тим самим формуючи уявлення про їх розташування.

Дидактична гра «Лабіринти здоров'я»

Мета: розвивати у дітей уявлення про предмети особистої гігієни, ознайомити з їх функціональною характеристикою.

Обладнання: картки із зображенням лабіринтів, де на одному кінці лабіринту зображено предмет особистої гігієни, а на іншому кінці — частина тіла людини, для якої цей предмет призначений.

Хід гри: вчитель пропонує учням поєднати предмет особистої гігієни із частиною тіла людини, для якої він призначений.

Дидактична гра «Назви й покажи»

Мета: закріпити уявлення дітей про будову тіла людини.

Хід гри: вчитель пропонує учням відгадати загадки про органи тіла людини і показати їх. Якщо йдеться про внутрішні органи, то необхідно приблизно позначити область розташування органу, про який йдеться:

- 1) Є в людини дві сестриці,
Дві сестриці-трудівниці,
Хоч і мають справжню силу,
Та легкі, неначе крила. (Руки)
- 2) У двох матерів по п'ять синів, —
одне ім'я всім. (Пальці)
- 3) Не годинник, а цокає. (Серце)

4) Ні на міру, ні на вагу,

Але у всіх людей він є. (Мозок)

5) Сопе, хропе, часом чхає,

Сюди-туди зазирає,

На морозі замерзає,

Бо одежини не має. (Ніс)

6) Все життя один одного наздоганяють,

а обігнати один одного не можуть. (Ноги)

7) Гладеньке поле, біла полянка,

Ні травинки, ні білини,

а посередині — ямка. (Живіт)

8) Якщо людина отруїлась,

Отруту в організмі знешкоджу я завжди. (Печінка)

9) Ми повітря в себе впускаємо

І ніколи не відпочиваємо (Легені)

Дидактична гра «Шкідливо – корисно»

Мета: формувати уявлення про необхідність осмисленого ставлення до власного здоров'я, розвивати візуальне сприйняття, довільну увагу, логічне мислення, граматично правильне мовлення.

Обладнання: парні картки протилежні за значенням до здоров'я, фішки-картинки із зображенням шкідливих чи корисних дій у тій чи іншій ситуації.

Хід гри: поданий у двох варіантах.

Варіант 1. Дітям пропонується розглянути картинки, і визначити: на яких із них зображені дії, що шкодять здоров'ю людини, а яких навпаки є корисними.

Варіант 2. Дітям пропонують розглянути парні картки, протилежні за значенням до здоров'я: їм необхідно заповнити порожні віконця на них фішками-картинками, що відповідають умовам заданої ситуації.

Дидактична гра «Що в мене є і для чого?»

Мета: перевірка знань учнів про системи органів та функції, які вони виконують.

Обладнання: таблиця з функціями систем органів людини та картки із зображеннями систем органів людини.

Хід гри: діти формують чотири команди, після чого вчитель роздає форми таблиць, у правих колонках яких позначені функції органів різних систем людини (дихальної, травної, нервової, кровоносної, опорно-рухової). Окремо дітям видається набір стікерів для наклеювання органів відповідно до опису в колонках правої частини таблиці. Перемагає та команда, яка найшвидше впорається із завданням.

Також ми сконструювали та провели заняття з ознайомлення дітей з деякими особливостями організму людини. На заняттях розкривалися теми, присвячені питанням дотримання режиму дня школяра та формування корисних навичок.

Перше заняття спрямоване на ознайомлення та формування у дітей молодшого шкільного віку уявлень та навичок організації «здорового» сну. В ігровій формі дітям розповідали про сутність та необхідність правильного режиму дня, про роль здорового сну в житті кожної людини.

Метою та завданнями заняття стали формування уявлення та навичок організації «здорового» сну (індивідуальна постіль, провітрювання, проведення водних процедур перед сном, тривалість сну для дітей даного віку).

Друге заняття на тему «Чому засмутився лікар Пілюлькін?» також присвячене питанню організації здорового способу життя дитини — було вивчено особливості загартовування дітей: уточнювалося значення цього виду діяльності у системі здорового способу життя людини, акцентувалася увага на принципах (правилах) загартовування. Застосували такий метод як організація лялькового театру.

Окрім безпосередньої роботи з дітьми, нами була організована взаємодія з батьківською спільнотою. Зокрема, було проведено загальні збори для батьків на тему: «Формування усвідомленого ставлення до свого здоров'я у дітей молодшого шкільного віку» та підготовлено пам'ятку для батьків на тему «Правила формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку» (див. додаток Е).

Також деякі питання щодо ознайомлення дітей з особливостями організму людини вирішувалися шляхом проведення індивідуальних консультацій.

Спільно з батьками та вчителем фізкультури заплановані та проведені сімейні змагання «Веселі старти», серед завдань проведення яких були, в тому числі, й залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом, пропаганда фізичної культури та спорту, як засобу розвитку фізичних якостей.

Отже, нами було визначено та реалізовано умови, створені задля формування основ здорового життя у дітей молодшого шкільного віку.

Необхідно зазначити, що була організована щоденна робота з нагадування та наполягання про дотримання гігієнічних норм. Ми стежили за тим, щоб у туалетах, перед входом до їдальні, у кабінетах перед раковинами були одноразові рушники та мило. Під час уроків проводилися руханки для зниження стомлюваності та зорового напруження (фіксування погляду на певному об'єкті, стеження за предметом, вправи очима вгору-вниз-вправо-вліво, кругові рухи; відео-паузи, повторення рухів за вчителем, під невеликі вірші та ін.). Під час перерв був організований відпочинок так, що максимальній кількості учнів було комфортно: з ініціативи батьків були закуплені настільні ігри, учні поза класною кімнатою відпочивали, брали участь в активних рухливих іграх (за сприятливої погоди на шкільному майданчику).

2.3. Діагностика розвитку основ здорового способу життя у молодших школярів на контрольному етапі експериментальної роботи

Заключним етапом роботи в рамках розробки комплексу заходів позаурочної діяльності, спрямованої на формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку, стала діагностика за результатами експериментальної роботи.

З метою виявлення динаміки розвитку уявлень про основи здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку, а також визначення на цій основі

ефективності проведеної роботи, організованої в рамках формувального експерименту, був використаний той самий діагностичний інструментарій, що і на констатувальному етапі.

Завдання контрольного етапу:

1. Виявити динаміку розвитку уявлень у дітей про основи здорового способу життя.
2. Узагальнити і порівняти отримані результати із результатами, отриманими на констатувальному етапі.
3. Визначити ефективність роботи і оцінити потенціал розробленого комплексу заходів позаурочної діяльності, спрямованого на розвиток основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз і систематизація отриманих результатів дозволяють визначити рівень осмисленого ставлення до власного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку (на основі методики «Гармонійність способу життя школярів»).

Підсумкові показники сформованості осмисленого ставлення до власного здоров'я в дітей молодшого шкільного віку в контрольній та експериментальній групах подані на рис. 2.9 і рис. 2.10.

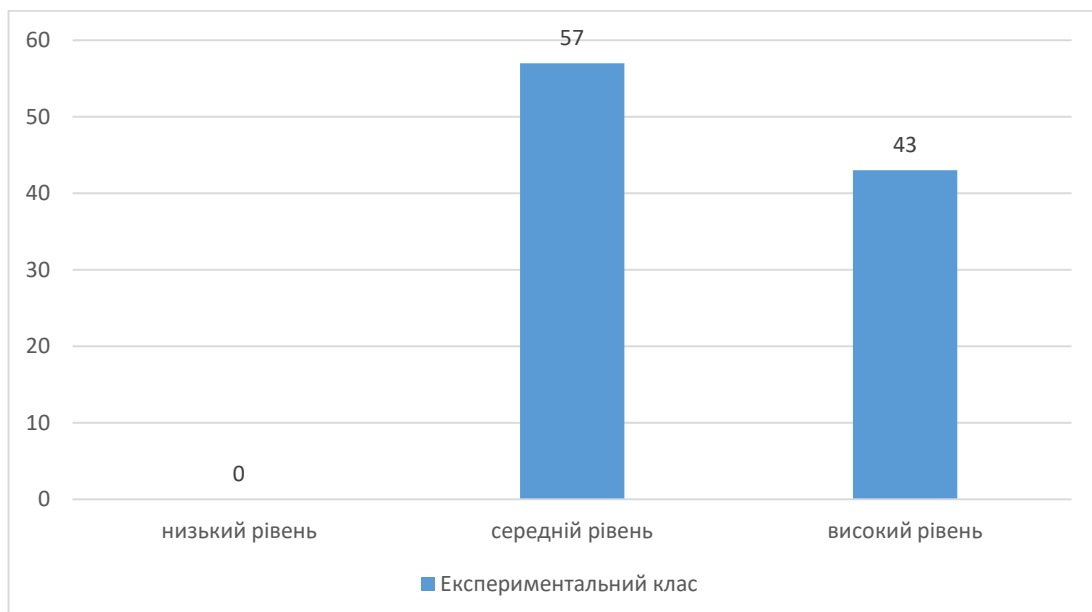


Рис. 2.9. Рівень осмисленого ставлення до власного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку на контрольному етапі експерименту (експериментальна група) (у %)

В експериментальній групі:

- високий рівень — 12 школярів, що складає 43 %;
- середній рівень — 16 школярів, що складає 57 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

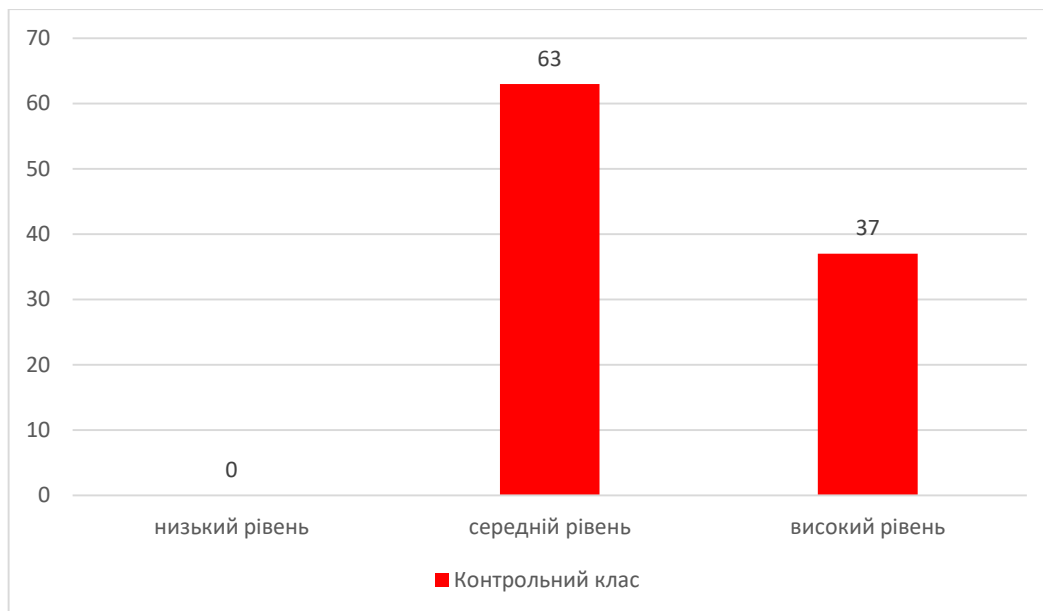


Рис. 2.10. Рівень осмисленого ставлення до власного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку на контрольному етапі експерименту (контрольна група) (у %)

В контрольній групі:

- високий рівень — 11 школярів, що складає 37 %;
- середній рівень — 19 школярів, що складає 63 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

Розглянемо кількісний аналіз результатів на контрольному етапі.

У Софії Є. підвищився рівень осмисленого ставлення до свого здоров'я. Тепер учениця переглянула свій режим дня, а також записалась в творчий гурток, де проводить свій вільний час.

В Івана К. відбулося доволі високе зростання в розумінні і осмисленні важливості ведення здорового способу життя. Учень включив у свій розпорядок дня ранкові фізичні вправи, став більше часу проводити на свіжому повітрі і почав відвідувати спортивну секцію.

Варто відзначити позитивну динаміку в Мирона С. Він став обмежувати час перегляду телевізора, вчасно лягати спати і збільшив час перебування на вулиці.

Також варто відзначити Владислава П. Раніше вільний час він проводив за комп'ютерними іграми і в школу його привозили батьки. На підсумковій діагностиці учень зазначив, що став ходити в школу пішки і став частіше бувати на свіжому повітрі. За результатами діагностики учень не підвищив свій рівень, але при якісному аналізі відповідей можна зробити висновок, що учень осмислив наскільки важливе здоров'я.

В контрольній групі тільки один учень здійснив перехід до високого рівня осмисленого ставлення до власного здоров'я. Роман З. переглянув свій режим дня і став раніше лягати спати.

Результати Ганни Л. не змінились. Учениця також буває на свіжому повітрі близько 1 години і не виконує ніякі фізичні вправи.

Олексій Я. також не змінив свого ставлення до свого способу життя. Він як і раніше затрудняється дати відповідь на запитання: «Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?». А на запитання: «О котрій годині ви лягаєте спати?» відповідає, що після 22:00. Під час бесіди цього учня з учителем стало відомо, що вранці Олексій приходить в школу часто з поганим настроєм і не виспаний.

Таким чином, рівень осмисленого ставлення до власного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку в експериментальній групі зріс на 11 %, в той час як в контрольній групі якісний перехід на наступний етап розвитку уявлень про цінність власного здоров'я здійснили лише 3 % учнів.

В експериментальній групі якісні зміни розвитку торкнулися питання планування режиму дня у дітей і зайнятості у вільний час.

В рамках визначення рівня володіння школярами культурними нормами в сфері здоров'я на основі методики «Рівень володіння школярами навичками зміцнення і збереження здоров'я» ми отримали наступні результати (див. рис. 2.11 і рис. 2.12).

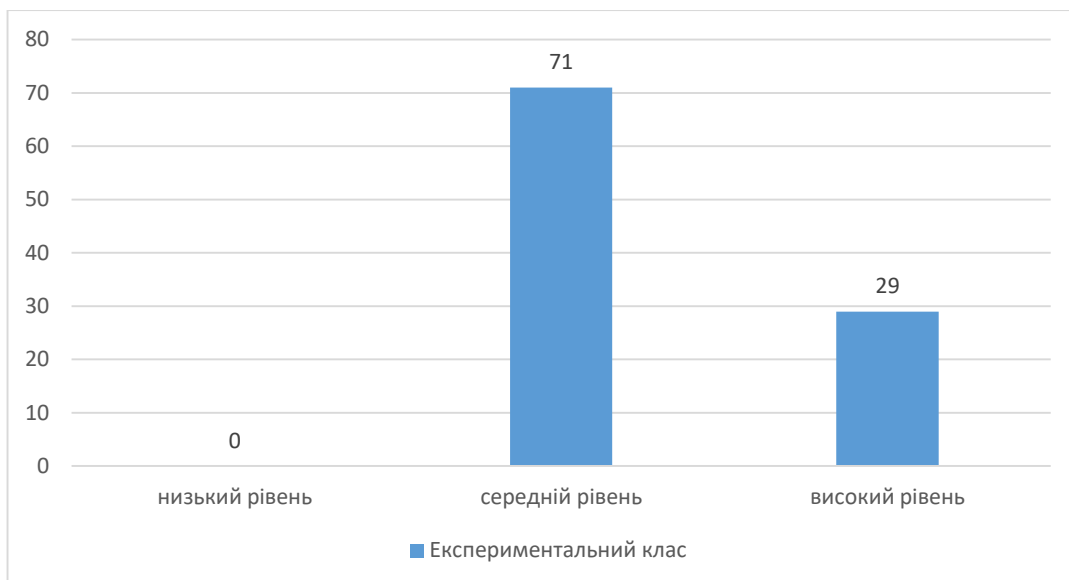


Рис. 2.11. Рівень володіння навичками зміцнення і збереження здоров'я у дітей молодшого шкільного віку на контрольному етапі експерименту (експериментальна група) (у %)

В експериментальній групі:

- високий рівень — 8 школярів, що складає 29 %;
- середній рівень — 20 школярів, що складає 71 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

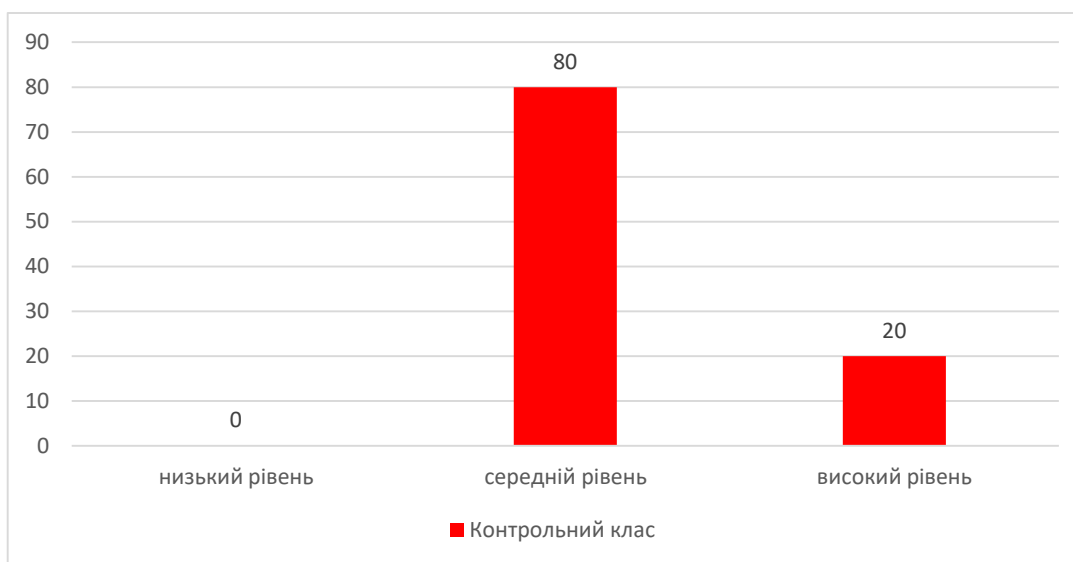


Рис. 2.12. Рівень володіння навичками зміцнення і збереження здоров'я у дітей молодшого шкільного віку на контрольному етапі експерименту (контрольна група) (у %)

В контрольній групі:

- високий рівень — 6 школярів, що складає 20 %;

- середній рівень — 24 школярів, що складає 80 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

В експериментальній групі Іван К. зазначив, що став лягати раніше спати. Він став досягати високих результатів на тренуваннях у спортивній секції, а також вирішив вживати правильну їжу.

Єлизавета Н. налагодила стосунки з близькими людьми, стала робити регулярно ранкову зарядку, а також позбулась шкідливої звички — гризти нігті.

Слід відзначити Уляну В. Учениця не перейшла на рівень вище, але для підтримки свого здоров'я вона зазначила в анкеті, що стала більше вживати вітамінізовану їжу.

В контрольній групі тільки 1 учень підвищив свій рівень володіння навичками зміцнення і збереження здоров'я — Олександр Г. Учень став із задоволенням ходити на уроки фізичної культури.

Катерина В. в середині навчального року перенесла складне захворювання. Ця обставина змусила її відмовитися від занять спортом на тривалий час. За результатами діагностики в неї не знизився рівень, але відповіді значно змінилися.

Вікторія Н. не включила в свій спосіб життя нові навички, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Вона як і раніше переважно проводить час перед телевізором і без бажання займається на уроках фізичної культури.

Порівнюючи результати констатувального і контрольного етапів експерименту, можна відзначити підвищення рівня володіння навичками зміцнення і збереження здоров'я у дітей молодшого шкільного віку в експериментальній групі на 18 %, в контрольній — на 3 %.

Для визначення рівня участі молодших школярів у здоров'язберігаючих заходах і заходах, що пропагують здоровий спосіб життя, ми використовували адаптовану для молодшого шкільного віку методику.

Результати діагностики для експериментальної і контрольної групи подані на рис. 2.13 і рис. 2.14.

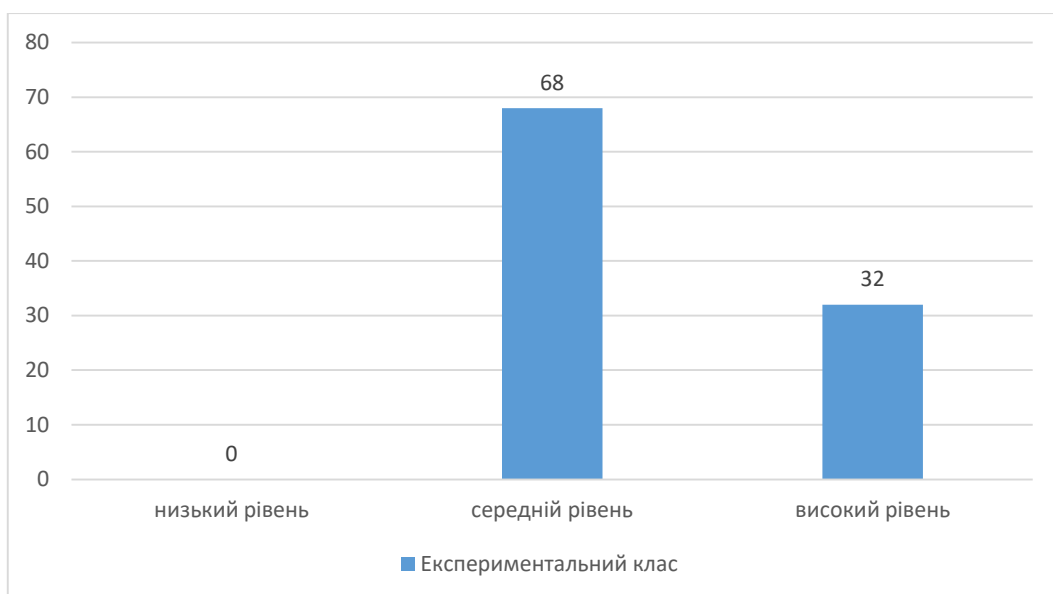


Рис. 2.13. Рівень участі школярів у здоров'язберігаючих заходах і заходах, що пропагують здоровий спосіб життя, на контрольному етапі експерименту (експериментальна група) (у %)

В експериментальній групі:

- високий рівень — 9 школярів, що складає 32 %;
- середній рівень — 19 школярів, що складає 68 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

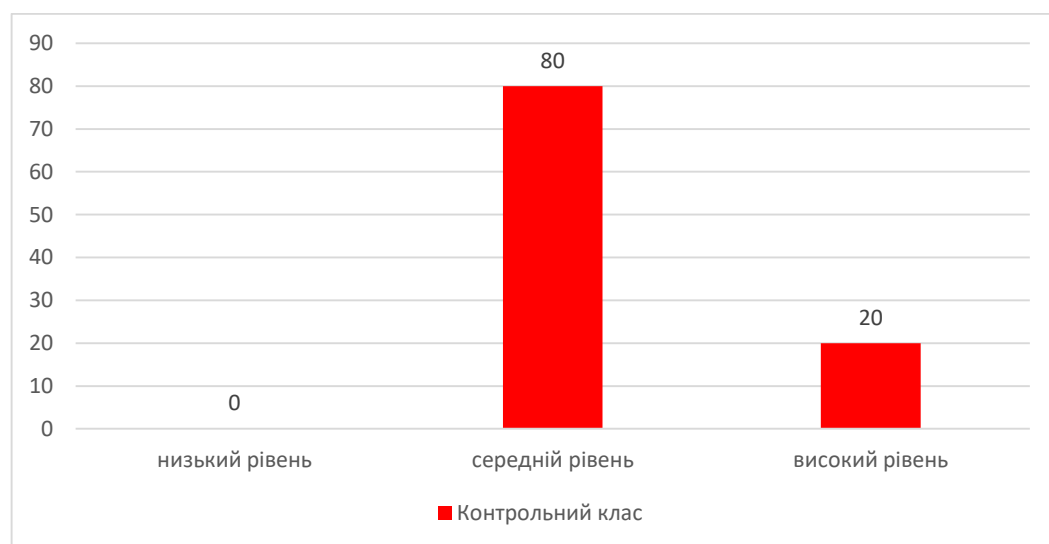


Рис. 2.14. Рівень участі школярів в здоров'язберігаючих заходах і заходах, що пропагують здоровий спосіб життя, на контрольному етапі експерименту (контрольна група) (у %)

В контрольній групі:

- високий рівень — 6 школярів, що складає 20 %;

- середній рівень — 24 школярів, що складає 80 %;
- низький рівень — 0 школярів, що складає 0 %.

В експериментальній групі учні стали значно частіше відвідувати заходи, які організовані за межами закладу освіти.

Слід зазначити, що діти зі своєї ініціативи запропонували взяти участь в «Велосипедній прогулянці». Вони запропонували всім охочим разом із батьками зібратися в парку разом і дружно проїхати на велосипедах вздовж озера. На захід прийшла більша частина учнів і батьків класу.

Також учні експериментального класу брали участь у фестивалі для дітей віком від 6 до 14 років «Тернопіль спортивний», під час якого вони ознайомилися з різними видами спорту, взяли участь у естафетах та отримали сувеніри.

Роман З. і Данило П. брали участь в заході «Активні парки — Забіг Тернопільщина». Цей захід не передбачав фіксування результатів, тому діти у вільному темпі пробігли певну дистанцію і отримали від цього задоволення.

Роман А., Марія Б., Артем Г., Дарина К., Артем К. брали участь тільки в туристичному поході, організованому вчителем. Участь в інших заходах ці учні вважають нецікавими.

Ігор Ш. вибрав варіант відповіді про вакцинацію, яка дозволить йому рідше хворіти.

Порівнюючи результати констатувального і контрольного етапів експерименту, можна зазначити підвищення участі школярів в здоров'язберігаючих заходах і в заходах, що пропагують здоровий спосіб життя, на контрольному етапі експерименту в експериментальній групі на 14 %, в контрольній — на 3 %.

Узагальнені результати ефективності проведеного комплексу заходів позаурочної діяльності оцінювались в рамках інтегральної методики «Визначення загального рівня сформованості уявлень і навичок збереження і зміцнення здоров'я школярів».

Результати діагностики для експериментальної і контрольної груп подані на рис. 2.15.

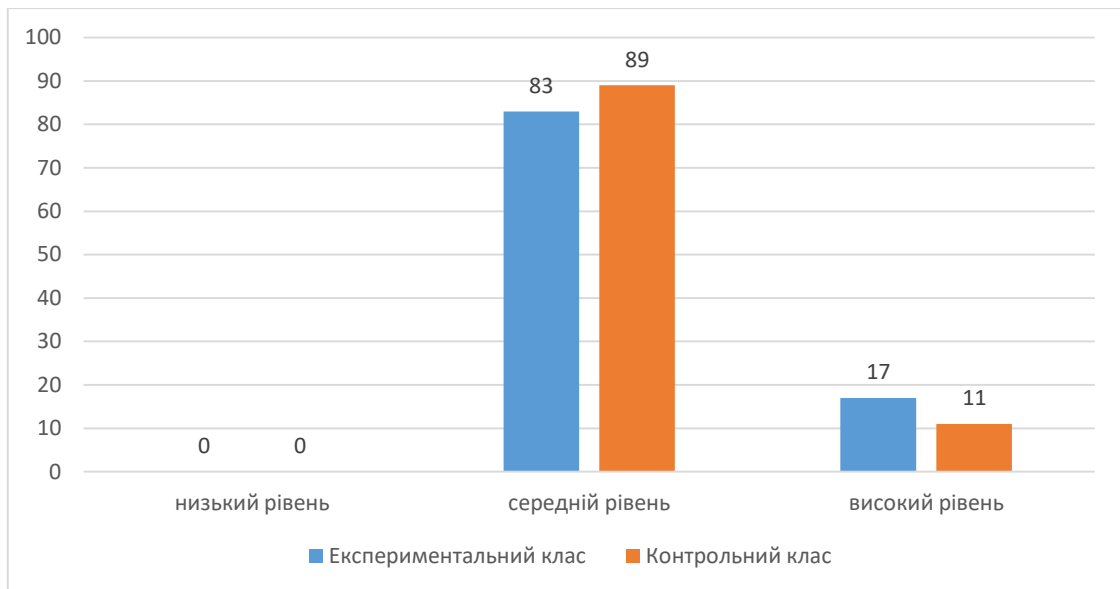


Рис. 2.15. Загальний рівень сформованості уявлень і навичок збереження й зміцнення здоров'я в дітей молодшого шкільного віку на контрольному етапі експерименту (у %)

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність стійкої позитивної динаміки зміни загального рівня сформованості уявлень і навичок збереження і зміцнення здоров'я у дітей молодшого шкільного віку. Порівняно із констатувальним етапом експерименту кількість учнів, які мають високий рівень сформованості зросла на 21 %, в той час як в контрольній групі приріст склав 6 %.

Під час аналізу результатів ми бачимо, що в експериментальній групі робота із формування основ здорового способу життя в позаурочній діяльності була ефективніше, ніж в контрольній групі. Це пояснюється тим, що контрольна група працювала за загальношкільним планом, з проведенням заходів, присвячених здоровому способу життя, і цього виявилось недостатньо. А для експериментальної групи, крім загальношкільного плану, була використана розроблена нами система заходів, спрямована на формування основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку в позаурочній діяльності.

Таким чином, цілісна картина оцінки свого здоров'я в результаті проведення систематичних занять в позаурочній діяльності отримала свій розвиток. У результаті реалізації системи заходів позаурочної діяльності, спрямованої на формування основ здорового способу життя у дітей молодшого

шкільного віку, в дітей був підвищений загальний рівень сформованості уявлень і навичок збереження та зміцнення здоров'я. В результаті повторної діагностики спостерігається якісний перехід від спрощеного розуміння здорового способу життя як активного способу життя до більш складного, системного сприймання його компонентів — фізичного розвитку, навичок особистої гігієни, звичок здорового способу життя, режиму дня, харчування, психо-емоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Збереження здоров'я підростаючого покоління є одним із пріоритетних завдань сучасності, проте серед умов ефективності реалізації відповідної державної політики загалом та освітньої політики зокрема, виділяють комплекс факторів, серед яких також особливе місце займає питання про вибір найбільш оптимальних засобів формування основ здорового способу життя у молодших школярів.

Умовою запоруки здоров'я нації є формування ціннісного ставлення до здоров'я серед дітей шкільного віку, але як показало дослідження теоретичних основ цього питання, здійснення роботи в рамках вказаного напрямку широко висвітлено лише в світлі такого аспекту, як формування потреби в руховій активності, проте меншою мірою торкається проблеми формування культурно-гігієнічних уявлень школярів, формування культури правильного харчування, корисних звичок, дотримання режимних моментів, а також основ уявлень про особливості розвитку організму в цілому. На сучасному етапі в практико-орієнтованій діяльності все ще зберігається фрагментарне розуміння такого феномена, як «здоров'я», відсутній системний підхід до формування основ здорового способу життя у молодших школярів.

Необхідність вирішення вказаної проблеми саме в молодшому шкільному віці зумовлена специфікою психо-емоційного та фізичного розвитку дітей в цьому віці. З однієї сторони, в цьому періоді в дітей відсутня реальна потреба в осмисленому збереженні свого здоров'я, проте, з іншої сторони, він є найбільш сприятливим для формування відповідних навичок, і тому заклад освіти повинен займати особливе місце в житті дитини, виступаючи зразком здорового способу життя і провідником у світ здоров'я.

Разом з тим, проведений огляд психолого-педагогічної літератури дозволив встановити недостатнє методичне забезпечення процесу розвитку уявлень молодших школярів про здоровий спосіб життя в рамках позаурочної діяльності. Незважаючи на необхідність формування основ здорового способу життя в учнів, зберігається суперечність між рівнем теоретичної розробленості

формування основ здорового способу життя молодших школярів і недостатньою методичною розробленістю формування основ здорового способу життя у молодших школярів в процесі позаурочної діяльності.

Враховуючи психолого-педагогічні особливості формування основ здорового способу життя у молодших школярів, а також оцінивши потенціал позаурочної діяльності як особливої форми організації занять молодших школярів, нами були визначені умови організації роботи із формування основ здорового способу життя у молодших школярів, а саме:

- заняття мають бути організовані із дотриманням принципів гуманізму, цілісності образу світу, інтегративності, розвивального навчання, урахування індивідуальності, інтересу та захопленості, єдності емоційного і свідомого;
- має бути розроблена система заходів із формування основ здорового способу життя в позаурочній діяльності;
- заняття мають проводитися за такими напрямками: розширення уявлень дітей про складові здорового способу життя, формування гігієнічних навичок молодших школярів; розширення знань учнів про будову організму людини;
- закріплення знань дітей про режим дня, формування стійкого негативного сприйняття руйнівних факторів.

Контрольна група працювала за планом, затвердженим школою, а експериментальна група працювала за планом із дотриманням висунутих нами умов.

Вивчення особливостей процесу формування основ здорового способу життя у молодших школярів здійснювалось в три етапи.

На першому етапі був проведений констатувальний експеримент, метою якого було виявлення початкового рівня сформованості основ здорового способу життя у дітей.

Наступний етап був присвячений вирішенню завдань із формування основ здорового способу життя дітей через реалізацію визначених умов.

В рамках формувального етапу були підібрані відповідні модулі програми, присвячені питанням правильного харчування та його впливу на здоров'я людини. В процесі дослідження був розроблений комплекс дидактичних ігор, присвячених питанням формування у дітей молодшого шкільного віку уявлень про особливості функціонування організму людини, його системи.

Нами були розроблені і проведені заходи, присвячені питанням формування правильних звичок, складових здорового способу життя, а також проблема дотримання режиму дня школярів. Особливу увагу під час формування таких складових здорового способу життя, як «рухова активність», і «корисні звички», було приділено питанням взаємодії із сім'ями. Зокрема, організовано батьківські збори, підготовлені пам'ятки для батьків, а також розроблено конспект і проведене разом з батьками й дітьми родинне свято.

Наприкінці експериментальної роботи здійснювалась повторна діагностика основних складових здорового способу життя молодших школярів. В результаті порівняльного аналізу даних, отриманих у процесі проведення діагностичної роботи на двох етапах, можна зробити висновок про те, що комплекс заходів позаурочної діяльності позитивно впливає на формування основ здорового способу життя у молодших школярів.

Під час аналізу кінцевих результатів загальної діагностики можна побачити, що учнів із середнім рівнем стало менше на 60 % (із 89 % до 29 %), а кількість учнів на високому рівні стало більше також на 60 % (із 11 % до 71 %). Результати показують ефективність проведеного дослідження та позитивну динаміку.

Отже, результати роботи свідчать, що положення гіпотези отримали підтвердження, робота із реалізації умов дозволяє ефективно вирішувати проблему формування основ здорового способу життя в початковій школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 172-173.
2. Базильчук Л. В. Організація позакласної роботи в загальноосвітній школі як педагогічна проблема. Методи і засоби забезпечення інноваційності едукативного процесу в закладах освіти: мат-ли доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 24-25 квітня 2008 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008.
3. Балабанова Л. М., Перелигіна Л. А., Балабанова К. В. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Ukrainian psychological journal*. 2018. № 4(10). С. 7-18.
4. Батьківські збори: шляхи до партнерства та співпраці: методичний посібник для вчителів початкових класів / уклад.: О. В. Пагава, Я. О. Чернишова. Харків: Друкарня Мадрид, 2018. 96 с.
5. Бей П. І. Основи здоров'я у запитаннях та відповідях. 1-4 класи. Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2005. 112 с.
6. Борисенко А. Організація і методика проведення фізкультурних хвилин і фізкультурних пауз з учнями початкових класів. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 3.
7. Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 150 с.
8. Васічкина О. В., Смоляр В. О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. № 11. С. 221-225.
9. Виховна робота в закладах освіти України: збірник нормативних документів та методичних рекомендацій з питань організації виховної роботи / МОН України, ІСДО. Київ: ІСДО, 1995. 136 с.

10. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя — через школу нового типу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків ХДАФК, 2007. Вип. 11. С. 13-15.
11. Герасимова Т. В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 25-27.
12. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 179-182.
13. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 421 с.
14. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
15. Громадське здоров'я: навчальний посібник / Т. С. Грузева, Л. І. Галієнко, Н. В. Гречишкіна та ін.; за заг. ред. Т. С. Грузевої. Київ: Книга-плюс, 2021. 296 с.
16. Грот В. Інвестиції в охорону здоров'я. Київ: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2004.
17. Гущина Н. І., Орлова Т. Г., Кондратова Л. Г. Нова українська школа: організація позаурочної діяльності в початковій школі на засадах партнерської взаємодії учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
18. Державний стандарт початкової освіти: Постанова КМ України від 21.02.2018 р. № 87. URL: <http://polishproject.nus.org.ua/wpcontent/uploads/2018/02/>
19. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
20. Єременко О. Є. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в позаурочний час. URL: <https://www.fastivliceum.edukit.kiev.ua>.

21. Єресько О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я». *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 6. С. 13-15.
22. Єрмакова Т. С. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 27-31. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09ytstep.pdf>.
23. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. ...канд. пед. наук: спец. 13.00.07 Теорія виховання; Київ, 2004. 15 с.
24. Желєва О. І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147 с.
25. Зубцова Ю. Є. Дидактика початкової освіти: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 013 Початкова освіта освітньо-професійної програми «Початкова освіта». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 142 с.
26. Інтегративний підхід: актуальність, сутність, особливості впровадження в умовах початкової школи: навчально-методичний посібник / уклад.: Н. Б. Ларіонова, Н. М. Стрельцова. Харків: Друкарня Мадрид, 2018. 76 с.
27. Кобилянський В. Спортивні та оздоровчі заходи в школі. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 1.
28. Коломієць А. Формування здорового способу життя: моделі та підходи. *Магістеріум*. 2006. Вип. 25. С. 34-39.
29. Кондрашова Л. В., Лаврентьєва О. О., Зеленкова Н. І. Методика організації виховної роботи в сучасній школі: навчальний посібник. Кривий Ріг: КДПУ, 2008. 187 с.
30. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/ua>
31. Концепція позашкільної освіти та виховання. *Інформаційний збірник Міністерства освіти України*. 1997. № 7. С. 19.

32. Корінчик Л. Виховання свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189-191.
33. Красоткіна Н. Г. Виховні заходи. 1-4 класи. Тернопіль: Мандрівець, 2005. 256 с.
34. Мазепкіна О. Негативні явища у дитячому та молодіжному середовищі. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 182-184.
35. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. Київ: Шкільний світ, 2008. 128 с.
36. Методики формування здорового способу життя: конспект лекцій / укладачі: Н. В. Коляда, С. М. Король, С. А. Король. Суми: Сумський державний університет, 2021. 183 с.
37. Міхеєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2021. 189 с.
38. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. Київ: ВКТФ «Кобза», 2004. 123 с.
39. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О. М. Балакірєва (кер. авт. кол.), Л. С. Ващенко, О. Т. Сакович та ін. Київ: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. 108 с.
40. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / М-во України у справах сім'ї, дітей та молоді; Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Представництво дит. фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Київ, 2004. 108 с.
41. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja / za zag. red. Н. М. Бібік. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с.
42. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2013. 270 с.

43. Овчиннікова Н., Нестерова М., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 4. С. 9-15.
44. Озерна Д. Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя. Київ: Yakaboo Publishing, 2020. 160 с.
45. Організаційні форми навчання у початковій школі: посібник / О. Я. Савченко, Н. М. Бібік, В. О. Мартиненко та ін.; за наук. ред. Н. М. Бібік. Київ: Видавничий дім «Сам», 2017. 304 с.
46. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. Київ, 2002. 376 с.
47. Оржеховська В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку. *Науковий світ*. 2008. № 10. С. 28-30.
48. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн. 5. 120 с. (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).
49. Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л. С. Ващенко, Т. Є. Бойченко. Київ: Генеза, 2005. 240 с.
50. Основи здорового способу життя: підручник / М. І. Кручаниця, В. В. Кручаниця, К. П. Мелега, О. А. Дуло, Н. В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
51. Основи популяризації здорового способу життя: навчальний посібник / О. О. Єжова, В. І. Кириченко. Суми: Сумський державний університет, 2024. 154 с.
52. Пилипчук О., Коновальчук І. М. Формування в учнів початкових класів основ здорового способу життя. Майстерність комунікації у мистецькій і професійній освіті: збірник наукових праць / за заг. редакцією Н. Є. Колесник, О. М. Піддубної, О. М. Марущак. Житомир: ФО-П «Н. М. Левковець», 2020. У 2-х ч. Ч. II. С. 182-185.
53. Плахтій П. Д., Підгорний В. К., Соколенко Л. С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. 332 с.

54. Подобєд Н. В. Державна політика формування здорового способу життя молоді в Україні: підходи та заходи. *Теорія та практика державного управління*. 2011. Вип. 4(35). С. 1-6.
55. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя / О. Вакуленко, Н. Жаліло, Н. Комарова та ін.; Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ. URL: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>.
56. Політика і стратегія Української держави в галузі охорони здоров'я. Матеріали науково-практичної конференції (20-21 травня, 1999 р.). Одеса: Одеський держ. мед. ун-т, 1999. 198 с.
57. Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості: сутність, структура. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. № 33. С. 32-37.
58. Поліщук Н. М. Формування здорового способу життя у молодших школярів в процесі фізичного виховання. The 8th International scientific and practical conference "Actual trends of modern scientific research" (March 14-16, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. P. 441.
59. Превентивна робота з молоддю за методом «Рівний-рівному»: Навчальний посібник / За ред. І. Д. Звереві. Київ: Навчальна книга, 2002. 256 с.
60. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / Яременко О. (кер.), Балакірева О., Вакуленко О. та ін. Київ: УІСД, 2000. 111 с.
61. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. М. Балакірева, Г. В. Беленька та ін. Київ: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 192 с.
62. Рябченюк Т. С., Наумчук Г. І. Народні рухові ігри та забави. Рівне: Будинок науки і техніки, 1994. 96 с.

63. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції школи. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2002. № 4. С. 11-18.
64. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти: підручник. Київ: Грамота, 2013. 504 с.
65. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 189-191.
66. Сивохоп Я. Основні підходи щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Вип. 18. С. 94-98.
67. Солопчук М. С., Заїкін А. В., Д. М. Солопчук. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. № 10. С. 233-235.
68. Стойка О. О. Сучасні технології формування здорового способу життя серед молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я*. № 3. 2001. С. 92-97.
69. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 308 с.
70. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я: навч. посіб. Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. 296 с.
71. Формування здорового способу життя: активна участь молоді / Н. М. Комарова, А. Г. Зінченко, Д. М. Дікова-Фаворська та ін. Київ: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 88 с.
72. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

73. Хмаренко М. І. Формування здорового способу життя молоді як педагогічна проблема: Педагогічне Криворіжжя: збірник науково-методичних праць. Кривий Ріг: КДПУ. 2023. Вип. 9. С. 102-103.
74. Шеремет І. Раціональна організація дозвілля як ефективний засіб протидії алкоголізації старшокласників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. № 22. С. 196-199.
75. Я — моє здоров'я — моє життя («Якалка»): Навчально-методичний посібник / О. А. Голоцван, Н. О. Лещук, Т. І. Мірошниченко та ін. Київ: Навчальна книга, 2004. 256 с.
76. Яременко О. О., Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства. Державний інститут проблем сім'ї та молоді: УІСД, 2004. С. 64.
77. Ярощук Л. Г. Методика виховної роботи: навч. посіб. для студ. ВНЗ. 2-е вид., випр. Київ: Видавничий дім «Слово», 2012. 320 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Гармонічність способу життя школярів»

Мета: визначити наявність в учнів розуміння цінності і значущості здоров'я, ведення здорового способу життя.

Інструкція: позначте знаком «+» пункти, характерні для вашого способу життя.

1. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ☐ | Хороший |
| ☐ | Задовільний |
| ☐ | Поганий |
| ☐ | Важко відповісти |

2. Чи займаєтесь ви фізичною культурою або спортом?

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| ☐ | Так, займаюсь |
| ☐ | Ні, не займаюсь |

3. Як довго вдень буваєте на вулиці, на свіжому повітрі?

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | Частіше за все більше 2-х годин |
| ☐ | Близько 1 години |
| ☐ | Не більше півгодини або взагалі не виходжу на вулицю |

4. Чи робите ви вранці наступне:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | Ранкову зарядку |
| ☐ | Приймаю душ |
| ☐ | Обливання холодною водою |
| ☐ | Умиваюсь і чищу зуби |
| ☐ | Снідаю |
| ☐ | Ходжу в школу пішки |

5. Чи обідаєте ви в шкільній їдальні?

- | | |
|--------------------------|----------------|
| ☐ | Так, регулярно |
| ☐ | Іноді |
| ☐ | Ні |

6. О котрій годині ви лягаєте спати?

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ☐ | До 21:00 години |
| ☐ | Між 21:00 і 22:00 годинами |
| ☐ | Після 22:00 години |

7. Хтось із ваших знайомих чи близьких має шкідливі звички?

☐	Так
☐	Ні

8. Як найчастіше ви проводите вільний час?

☐	Займаюсь в спортивній секції
☐	Відвідую творчий гурток
☐	Гуляю з друзями
☐	Читаю книги
☐	Проводжу час вдома з батьками
☐	Переважно дивлюсь телевізор або відео в гаджетах
☐	Граю в комп'ютерні ігри

Обробка результатів

№ питання	Варіант відповіді						
	1	2	3	4	5	6	7
1	10 б.	5 б.	0 б.	0 б.			
2	10 б.	0 б.					
3	10 б.	5 б.	0 б.				
4	10 б.	10 б.	5 б.	5 б.			
5	10 б.	5 б.	0 б.				
6	10 б.	5 б.	0 б.				
7	0 б.	10 б.					
8	10 б.	5 б.	5 б.	5 б.	0 б.	0 б.	0 б.

Інтерпретація результатів:

- 135-105 балів — високий рівень — осмислене ставлення школярів до власного здоров'я; ведення здорового способу життя, самостійне цілеспрямоване оволодіння практичними навичками збереження і примноження здоров'я.
- 100-70 балів — середній рівень — часткове розуміння школярами важливості збереження, зміцнення здоров'я і ведення здорового способу життя, епізодичне оволодіння практичними навичками збереження і примноження здоров'я.
- 65 балів і менше — низький рівень — відсутність у школярів розуміння цінності і значимості здоров'я, ведення способу життя, що сприяє розвитку хвороб.

Методика «Рівень володіння школярами навичками зміцнення і збереження здоров'я»

Мета: вивчення рівня володіння школярами навичками зміцнення і збереження здоров'я.

Інструкція. Позначте знаком «+» характерні для Вас пункти тверджень у запитаннях 1, 4, 5, у запитаннях 2 і 3 позначте знаком «+» одну із запропонованих відповідей, у запитанні 6 позначте знаком «+» не більше 5 із запропонованих варіантів відповідей.

1. Чи займаєтесь ви:

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | шкільній спортивній секції |
| ☐ | спортивній секції інших закладів |
| ☐ | переглядом передач на тему здоров'я |
| ☐ | вживанням вітамінів |
| ☐ | читанням енциклопедій для розширення знань про організм людини |
| ☐ | наукової літератури про збереження свого здоров'я |

2. Як часто берете участь у спортивних заходах, які організовують в школі:

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| ☐ | взагалі ніколи не беру участі |
| ☐ | рідко беру участь |
| ☐ | в більшості випадків беру участь |
| ☐ | беру участь у кожному заході |

3. На уроках фізичної культури ви займаєтесь:

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ☐ | із задоволенням |
| ☐ | без бажання |
| ☐ | тільки, щоб не сварили |

4. Які у вас стосунки із навколишніми людьми (батьками, друзями, учителями):

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ☐ | повне взаєморозуміння |
| ☐ | довірливі |
| ☐ | шанобливі |
| ☐ | немає взаєморозуміння |

5. Для ведення здорового способу життя ви:

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | дотримуюсь режиму дня |
| ☐ | дотримуюсь режиму харчування і вживаю корисну їжу |

- ☐ займаюсь спортом
- ☐ роблю регулярно ранкову зарядку
- ☐ не маю шкідливих звичок

6. Як ви вважаєте, які якості найкраще вас характеризують? Виберіть не більше 5:

- ☐ фізична сила і витривалість
- ☐ розумова працездатність
- ☐ сила волі, витримка, терпіння і наполегливість
- ☐ вміння бачити і цінувати прекрасне в природі, людині, мистецтві
- ☐ вміння завжди бачити мету і прагнути до неї (цілеспрямованість)
- ☐ вміння організовувати свою працю (організованість)
- ☐ вміння за необхідності працювати самостійно, без чийсь допомоги
- ☐ чуйність до людей
- ☐ вміння працювати разом із однокласником,
- ☐ вміння поводитись у суспільстві
- ☐ охайно одягатися, зачісуватися і т. ін.
- ☐ бачити, кому потрібна твоя допомога, допомагати і приймати допомогу від інших

Обробка результатів

№ питання	Варіант відповіді									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.				
2	0 б.	0 б.	5 б.	10 б.						
3	5 б.	5 б.	5 б.							
4	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.					
5	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.					
6	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.

Інтерпретація результатів:

- 100-80 балів — високий рівень — ідеальний образ здорової людини, фізично активної, яка зміцнює здоров'я самостійно, вміє співпрацювати із навколишніми в питаннях збереження і зміцнення здоров'я, досконало володіє культурними нормами в сфері здоров'я;
- 75-55 балів — середній рівень — знання школярів про здоровий спосіб життя не є переконаннями, характерне епізодичне оволодіння школярами

практичними навичками збереження і примноження здоров'я, готовність до співпраці з дорослими в питаннях здоров'язбереження;

- менше 50 балів — низький рівень — відсутність у школярів системи елементарних знань про здоров'я і здоровий спосіб життя та мотивації до турботи про власне здоров'я; часто не виконуються елементарні правила гігієни, не проводяться оздоровчі процедури.

Додаток В

Методика «Участь школярів в здоров'язберігаючих заходах і заходах, що пропагують здоровий спосіб життя»

Інструкція. Позначте знаком «+» заходи, в яких ви активно берете участь:

☐	«Веселі старты»
☐	«День здоров'я»
☐	Вакцинація
☐	Руханки на уроках
☐	Туристичні походи
☐	Профілактичні огляди
☐	Динамічні паузи (прогулянки на свіжому повітрі)
☐	Конкурс малюнків про здоровий спосіб життя
☐	«Активні парки — Забіг Тернопільщина»
☐	Відпочинок в оздоровчому таборі
☐	Фестиваль для дітей «Тернопіль спортивний»
☐	Велосипедна прогулянка

Обробка результатів

Кожен плюс оцінюється 10 балами.

Інтерпретація результатів:

130-100 балів — високий рівень — наявність фізичної і творчої активності дітей як елемента стилю життя, тобто цілеспрямована діяльність школяра для зміцнення здоров'я, розвитку фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості, для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації та соціальних потреб;

90-50 балів — середній рівень — недостатня активність в заходах здоров'язбережувальної спрямованості внаслідок відсутності належної мотивації на ведення здорового способу життя;

40 балів і менше — низький рівень — відсутня потреба ведення здорового способу життя, проявляється пасивність в самовдосконаленні і самореалізації в процесі набуття знань про здоров'я людини.

Методика «Визначення загального рівня сформованості уявлень і навичок збереження та зміцнення здоров'я школярів»

Для узагальнення отриманого матеріалу та визначення рівня культури здоров'я молодших школярів потрібно додати результати всіх трьох анкет і для обчислення підсумкового середнього балу суму необхідно розділити на три.

Інтерпретація результатів:

- 120-91 балів — високий рівень — усвідомлення школярами цінності здоров'я, ведення здорового способу життя, наявність уявлень про сутність здоров'я; самостійне цілеспрямоване оволодіння практичними навичками збереження і примноження здоров'я; висока творча активність; уміння співпрацювати з дорослими в питаннях збереження та зміцнення здоров'я; активна участь школярів у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя.
- 90-61 балів — середній рівень — часткове розуміння школярами важливості збереження, зміцнення здоров'я і ведення здорового способу життя; наявність елементарних знань про здоров'я; епізодичне оволодіння практичними навичками збереження і примноження здоров'я, прагнення до самовдосконалення і творчому вираженню; готовність до співпраці з дорослими в питаннях збереження і зміцнення здоров'я; нерегулярна участь школярів у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя.
- менше 60 балів — низький рівень — відсутність у школярів системи елементарних знань про здоров'я і здоровий спосіб життя; наявність шкідливих звичок, хронічних захворювань, ведення способу життя, який сприяє розвитку хвороб; співпраця з дорослими та участь школярів в заходах, що пропагують здоровий спосіб життя мінімальне або відсутнє.

Додаток Д**Сценарій вікторини на тему «Все, що потрібно для здоров'я!»**

Мета: формувати уявлення про здоровий спосіб життя, виховання переконання в необхідності вести здоровий спосіб життя.

Завдання: виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я; формувати у дітей стійкий інтерес до занять фізкультурою і спортом.

Тривалість: 45 хвилин.

Журі: вчителі з інших класів.

Беруть участь 2 команди по 14 учнів.

Зміст вікторини**1. «Назви» (до 3 балів)**

Придумати назви командам, з урахуванням тематики вікторини.

2. «Дай відповідь» (по 2 бали за відповідь)

- 1) Які фрукти, овочі і трави використовують для зниження температури і для лікування від застуди?
- 2) В яку пору року найкраще починати загартовуватися?
- 3) Хто такі «люди-моржі»?
- 4) Чому неможна гризти нігті?
- 5) Назвіть зимові види спорту?
- 6) Назвіть літні види спорту?
- 7) Чи можна давати свій гребінець іншим людям?
- 8) Хто такі йоги?
- 9) Листя якої рослини використовують при ударі і кровотечі?
- 10) Сік якої рослини використовують замість йоду?
- 11) Чому неможна пити воду з річки чи озера?
- 12) Чому неможна гладити бездомних і чужих котів та собак?

3. «Відгадай» (по 2 бали за відповідь)

Загадки про спорт і здоров'я.

- 1) Його б'ють, а він не плаче,
Веселіше тільки скаче. (М'яч)

2) Як почне вона гуляти, заставляє всіх стрибати.

Хто не встигне, враз бігом вдарить наче батогом. (Скакалка)

3) З нетерпінням зиму ждуть, лід малюють – іскри йдуть!

Гострі та стрімкі вони. Мають назву... (ковзани)

4) Силачем я мрію стати, силу хочу гартувати.

Буду я тепер в квартирі, піднімать новенькі... (гирі)

5) Дві команди, як в футболі,

Та на крижаному полі,

І дорослих, і дітей. Позбирав на лід... (хокей)

6) Покатають нас вони, але це не ковзани!

Білі, чорні, сині, рижі...

Ці дощечки звуться... (лижі)

7) Сіла купа дітвори і поїхала з гори...

Люблять їх усі малята.

Звуть візочок цей... (санчата)

8) Кулю шкіряну ганяють,

лиш одну на полі мають!

По ногах не б'ють — це фол!

Називають гру... (футбол)

9) Ось так диво — чудеса! Піді мною два колеса.

Я ногами їх верчу, і кочу, кочу, кочу. (Велосипед)

4. Дайте відповіді на запитання:

1) Як одним спільним словом назвати ці продукти? Який із цих продуктів краще вживати в їжу? (сосиски, *м'ясо*, ковбаса, сардельки)

2) Який молочний продукт сприятливо діє на процес травлення? (сир, *кефір*, морозиво, масло)

3) Який із цих фруктів багатий на залізо? Його ще дуже корисно вживати при анемії. (Апельсин, *яблуко*, груша, мандарин)

4) Який фрукт корисно вживати під час застуди? (слива, яблуко, *лимон*, банан)

5) В якому з цих овочів багато ферменту росту — каротину? (цибуля, огірок, картопля, *морква*)

6) Як одним словом називаються ці продукти? Який із цих продуктів багатий на кальцій і корисний для зміцнення кісток та зубів? (масло, сметана, *сир*, молоко)

5. Конкурс «Анаграми»:

Потрібно якомога швидше зібрати слово, пов'язане зі здоров'ям.

ЗКУЛЬФІТРАУ – ФІЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ – ЗАРЯДКА

ЄНГІАГІ – ГІГІЄНА

НЛКАПРОГУЯ – ПРОГУЛЯНКА

6. Збери прислів'я.

ЧИСТОТА – НАЙКРАЩА (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТИ – (ЗДОРОВИМ БУТИ)

ЗДОРОВ'Я – (НАЙДОРОЖЧЕ ЗА ВСЕ)

НЕ ДУМАЙ БУТИ НАРЯДНИМ, А ДУМАЙ БУТИ (АКУРАТНИМ)

7. Конкурс «Загадки – помічники гігієни»

Дотримання здорового способу життя нерозривно пов'язано з правилами гігієни. А хто може бути нашими помічниками в дотриманні правил гігієни, ви дізнаєтесь, коли відгадаєте загадки і намалюєте відгадки.

1) Як купатися ідеш і мене також береш,
я гладеньке й запашне, ти намилюєш мене,
всі мікроби змило, я — корисне ... (мило)

2) Як голову будеш мити — не забудь мене налити. (Шампунь)

3) Зуби є, рота немає. (Гребінець)

4) Чищу зуби кожен день.

Дуже добре й швидко.

Мені в цьому допоможе,

моя зубна... (щітка)

5) Є у кожного в будинку,

є широкий, є в крапинку.

Після ванни, після душу.

Вас обійме і просушить. (Рушник)

6) В домі нашому живе цікавий дощик.

Часто він мене вмиває і полоще. (Душ)

7) Поки вона гуляла,

спинка рожевою стала. (Губка)

8) Біле корито до підлоги прибито. Що це? (Ванна)

Журі підраховує бали і оголошує переможців.

Пам'ятка для батьків «Правила формування основ здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку»

Здоров'я вашої дитини є найважливішою цінністю і наше спільне завдання — зберегти й зміцнити його.

Пам'ятайте! Приклад батьків є визначальним під час формування навичок і способу життя дитини. Зростаючий організм дитини потребує особливої турботи, тому дітям необхідно дотримуватися режиму праці та відпочинку.

Привчіть вашу дитину саму піклуватися про своє здоров'я: виконувати гігієнічні процедури, провітрювати приміщення і т. ін.

Контролюйте дозвілля вашої дитини: перегляд телепередач, зустрічі з друзями, прогулянки на свіжому повітрі.

Традиції здорового харчування в сім'ї — запорука збереження здоров'я дитини. У формуванні відповідального ставлення дитини до свого здоров'я використовуйте приклад авторитетних для неї людей: відомих акторів, музикантів, спортсменів.

Пропонуємо вашій увазі декілька «ЗОЛОТИХ ПРАВИЛ», які допоможуть вам і вашій дитині під час формування усвідомленого ставлення до свого здоров'я:

1. Новий день починайте із посмішки і ранкової розминки.
2. Дотримуйтесь режиму дня.
3. Краще розумна книга, ніж безцільний перегляд телевізора.
4. Любіть свою дитину — вона ваша. Поважайте членів своєї сім'ї, вони — попутники на вашому шляху.
5. Обнімати дитину потрібно не менше 4 разів на день, а краще 8 разів.
6. Не буває поганих дітей, бувають погані вчинки.
7. Позитивне ставлення до себе — основа психологічного виживання.
8. Особистий приклад здорового способу життя — краще всякої моралі.
9. Використовуйте природні фактори загартовування — сонце, повітря і воду.
10. Пам'ятайте: проста їжа корисніша для здоров'я, ніж вишукані страви.
11. Кращий вид відпочинку — прогулянка із сім'єю на свіжому повітрі.
12. Найкраща розвага для дитини — спільна гра з батьками.