МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0133-з
спеціальності: 013 «Початкова освіта»
освітньо-професійної програми «Початкова освіта»
Л. Ю. Вербицька

Керівник: доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, к. пед. н. _____ Т. В. Турбар

Рецензент: професор кафедри дошкільної та початкової освіти, д. пед. н., професор _____ Л. О. Сущенко

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра дошкільної та початкової освіти
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 013 «Початкова освіта»
Освітньо-професійна програма «Початкова освіта»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____

«____» _____20__ року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Вербицькій Людмилі Олександрівні

1. Тема роботи: «Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи»
керівник роботи Турбар Тетяна Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1447-с

2. Строк подання студентом роботи 01 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали педагогічної практики, курсових робіт

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): з'ясувати науково-педагогічні погляди щодо визначення сутності ключових понять та основних положень здорового способу життя учнів; розкрити особливості формування здорового способу життя учнів початкових класів та значення освітнього середовища у формуванні здорового способу життя; окреслити методику формування здорового способу життя учнів початкової школи та розробити практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо формування здорового способу життя в молодших школярів; визначити педагогічні умови формування здорового способу життя учнів початкової школи.
5. Перелік графічного матеріалу: 12 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Турбар Т. В.	04.03.24 р.	04.03.24 р.
Розділ 1	Турбар Т. В.	08.04.24 р.	08.04.24 р.
Розділ 2	Турбар Т. В.	06.06.24 р.	06.06.24 р.
Висновки	Турбар Т. В.	09.09.24 р.	09.09.24 р.
Додатки	Турбар Т. В.	30.10.24 р.	30.10.24 р.

7. Дата видачі завдання 02.03.24 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	лютий	виконано
2.	Написання вступу	березень	виконано
3.	Написання першого розділу	квітень-травень	виконано
4.	Написання другого розділу	червень	виконано
5.	Написання висновків	вересень	виконано
6.	Оформлення додатків	жовтень	виконано
7.	Оформлення роботи, рецензування	листопад	виконано
8.	Захист	грудень	

Студент _____ Вербицька Л. О.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____ Турбар Т. В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Зубцова Ю. Є.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 74 с., 12 рисунків, 84 джерела, 5 додатків.

Мета дослідження – полягає теоретичному розкритті методики формування здорового способу життя учнів початкової школи й розробці практичних рекомендацій для педагогів та батьків щодо формування здорового способу життя в молодших школярів.

Об’єкт дослідження – процес формування здорового способу життя учнів початкової школи.

Предметом дослідження є методика формування здорового способу життя учнів початкових класів в освітньому процесі.

Методи дослідження: загальні методи наукового пізнання – діалектичний і логічний методи пізнання, аналіз і синтез, індукція й дедукція при з’ясуванні сутності ключових понять та основних положень здорового способу життя учнів визначенні педагогічних умов; методи теоретичного дослідження – вивчення літературних джерел, нормативно-правових документів та узагальнення отриманої інформації з метою дослідження процесу формування здорового способу життя молодших.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що визначено й науково обґрунтовано методичні засади формування здорового способу життя в учнів початкових класів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні педагогічних умов формування здорового способу життя учнів початкової школи та розробці практичних рекомендацій для педагогів та батьків щодо формування здорового способу життя в молодших школярів.

Галузь використання: заклади загальної середньої освіти.

ЗДОРОВ’Я, ФОРМУВАННЯ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, УЧНІ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ, ПЕДАГОГИ, ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

SUMMARY

Verbytska L. O. Forming the Basics of a Healthy Lifestyle for Elementary School Students

The qualification work consists of an introduction, two parts, conclusions, a list of references (84 sources, including 4 of foreign origin), and 5 appendices.

The research revealed the theoretical and methodical principles of forming a healthy lifestyle for primary school students. The formation of a healthy lifestyle of primary school students is one of the key components of the modern pedagogical process, as it affects not only physical development, but also the mental, emotional and social well-being of children.

The study presents a comprehensive approach to the formation of the foundations of a healthy lifestyle in elementary school students, which includes the use of various forms and methods and the active involvement of parents.

The purpose of the research is to theoretically reveal the methodology of forming a healthy lifestyle of elementary school students and to develop practical recommendations for teachers and parents regarding the formation of a healthy lifestyle in younger schoolchildren.

The research tasks:

1) to find out scientific and pedagogical views on defining the essence of key concepts and basic provisions of a healthy lifestyle for students;

2) to reveal the peculiarities of the formation of a healthy lifestyle of primary school students and the importance of the educational environment in the formation of a healthy lifestyle.

3) to outline the methodology of forming a healthy lifestyle of elementary school students and to develop practical recommendations for teachers and parents regarding the formation of a healthy lifestyle in younger schoolchildren.

4) determine the pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle for elementary school students.

The object of the research is the process of forming a healthy lifestyle of primary school students.

The subject of the study is the method of forming a healthy lifestyle of primary school students in the educational process.

The Part 1 “Theoretical aspects of the formation of a healthy lifestyle of students of the primary school of education”, the scientific and pedagogical views regarding the definition of the essence of the key concepts and basic provisions of the healthy lifestyle of students are clarified; the peculiarities of the formation of a healthy lifestyle of elementary school students and the importance of the educational environment in the formation of a healthy lifestyle are revealed.

The Part 2 “Methodical principles of the formation of a healthy lifestyle in elementary school students” outlines the methodology of the formation of a healthy lifestyle in elementary school students, developed practical recommendations for teachers and parents on the formation of a healthy lifestyle in younger schoolchildren, and determined the pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in elementary school students.

The results of the study can be used by teachers of general secondary education institutions in the process of forming a healthy lifestyle in primary school students.

Keywords: health, education, healthy lifestyle, primary class students, teachers, educational process.

ЗМІСТ

Вступ……... 8
Розділ 1. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя учнів початкової школи освіти ……... 12
1.1. Науково-педагогічні погляди щодо визначення сутності ключових понять та основних положень здорового способу життя учнів…….. 12
1.2. Особливості формування здорового життя учнів початкових класів..... 25
1.3. Значення освітнього середовища у формуванні здорового способу життя учнів початкових класів…….. 35
Розділ 2. Методичні засади формування здорового способу життя в учнів початкових класів ……... 46
2.1. Методика формування здорового способу життя учнів початкової школи ……... 46
2.2. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів початкових класів в освітньому процесі……... 60
2.3. Організація активного дозвілля у формуванні здорового способу життя учнів початкової школи…….. 77
Висновки…… 83
Список використаних джерел……..... 87
Додатки……..... 96

ВСТУП

Демократичні зміни, що відбуваються сьогодні в Україні, суттєво вплинули на всі аспекти суспільного життя, включаючи освітню сферу, на зміні ставлення до здоров'я населення. Процеси демократизації та інтеграції країни в світову спільноту спричинили низку трансформацій у різних галузях, зокрема в системі освіти, де значна увага почала приділятися не лише академічним досягненням учнів, а й їхньому фізичному та емоційному розвитку. Ці зміни потребують впровадження нових методів навчання, виховання та формування здорових звичок у учнів початкової школи, оскільки саме в цей період закладаються основи для їхнього майбутнього благополуччя та всебічного розвитку.

Зростаючий вплив глобалізації та технологічного прогресу, значно вплинув на зменшення фізичної активності дітей. Наявність технологій, зокрема телевізорів, комп'ютерів, смартфонів, дистанційне навчання істотно зменшує час, який діти проводять на свіжому повітрі або займаються фізичними вправами, що у свою чергу, призводить до зростання малорухливості серед школярів, що може мати негативні наслідки для їхнього здоров'я в майбутньому. Саме тому, сьогодні як ніколи виникає необхідність у вирішенні проблеми формування здорового способу життя учнів початкової школи, який є однією з основних компетентностей, визначених у Державному стандарті початкової освіти (2018 р.).

Зростання значимості до формування здорового способу життя в учнів початкових класів окреслено низкою нормативно-правових документів, таких як: Закони України «Про освіту» (2017 р.), «Про охорону дитинства» (2001 р.), Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.), Концепції Державної національної соціальної програми «Молодь України на 2016–2020 роки» (2015 р.), Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на

період до 2029 року (2016 р.), Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті (2002 р.), Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) та Державному стандарті початкової освіти (2018 р.).

Зокрема, у Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті (2002 р.) регламентується турбота про здоров'я молоді та формування культури здорового способу життя як пріоритетне завдання. Нормативно-правові документи підсилюють необхідність педагогів формувати в учнів початкової школи основи здорового способу життя. актуальність теми формування здорового способу життя учнів початкової школи зумовлена як державними ініціативами, так і викликами сучасного суспільства, що потребує комплексного підходу до виховання покоління, яке буде сприймати здоров'я як основну цінність та пріоритет.

Проблема здорового способу життя стала предметом дослідження видатних класиків педагогіки таких, як: Я. Коменського, Й. Песталоцці, В. Сухомлинського, які підкреслювали важливість взаємозв'язку між фізичним, інтелектуальним і моральним розвитком учнів.

Теоретичні й методичні засади формування здорового способу життя школярів висвітлено в працях: медиків-фізіологів (В. Воронкова, А. Грищенка, І. Куніцина та ін.), психологів (Л. Божович, О. Двіжона, С. Лубков, М. Тимофієва, І. Шаронова, В. Шубін, Г. Щербань та ін.), педагогів (О. Аксьонова, О. Антонова, В. Бобрицька, О. Ващенко, В. Горащук, І. Горобець, О. Дубогай, Т. Єрмакова, С. Кондратюк, І. Коча, В. Оржеховська, Ю. Півненко, Н. Поліщук, О. Сухомлинська, О. Шиян та ін.), соціологи (О. Гречанюк, С. Кононенко та ін.), які досліджували зв'язок між фізичним розвитком, психічним здоров'ям та навчально-виховним процесом, підкреслюючи важливість комплексного підходу до формування здорового способу життя школярів. Провідні ідеї використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі молодших школярів розкрито в працях

(Ю. Бойчук, Т. Волобуєва, М. Єфименко, Н. Терентьєва, В. Цись, О. Янкович та ін.).

Наприкінці XX століття було визначено валеологічний підхід до вивчення проблеми здорового способу життя молодших школярів та досліджено різні аспекти валеологічної освіти (Т. Бойченко, О. Вакуленко, Г. Голобородько, О. Іванашко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, Л. Сущенко, С. Юрочкіна). Учені працюючи в межах валеологічного підходу, підкреслюють доцільність формування в учнів початкової школи основ здорового способу життя через інтеграцію валеологічної освіти в навчальний процес, створення здорового освітнього середовища і виховання здорових звичок.

Ураховуючи актуальність цієї проблеми, її важливість для педагогічної теорії й недостатній рівень розробленості щодо сучасної освітньої практики зумовили вибір теми дослідження: «Формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку».

Мета дослідження – полягає теоретичному розкритті методики формування здорового способу життя учнів початкової школи й розробці практичних рекомендацій для педагогів та батьків щодо формування здорового способу життя в молодших школярів.

Завдання дослідження:

– з’ясувати науково-педагогічні погляди щодо визначення сутності ключових понять та основних положень здорового способу життя учнів;

2. Розкрити особливості формування здорового способу життя учнів початкових класів та значення освітнього середовища у формуванні здорового способу життя.

3. Окреслити методику формування здорового способу життя учнів початкової школи та розробити практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо формування здорового способу життя в молодших школярів.

4. Визначити педагогічні умови формування здорового способу життя учнів початкової школи.

Об’єкт дослідження – процес формування здорового способу життя учнів початкової школи.

Предметом дослідження є методика формування здорового способу життя учнів початкових класів в освітньому процесі.

Для розв’язання поставлених завдань було застосовано наступні методи дослідження: загальні методи наукового пізнання – діалектичний і логічний методи пізнання, аналіз і синтез, індукція й дедукція при з’ясуванні сутності ключових понять та основних положень здорового способу життя учнів визначенні педагогічних умов; методи теоретичного дослідження – вивчення літературних джерел, нормативно-правових документів та узагальнення отриманої інформації з метою дослідження процесу формування здорового способу життя молодших.

Використані методи забезпечили комплексне пізнання предмета дослідження, дали можливість якісно проаналізувати науково-теоретичні дані.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що визначено й науково обґрунтовано методичні засади формування здорового способу життя в учнів початкових класів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні педагогічних умов формування здорового способу життя учнів початкової школи та розробці практичних рекомендацій для педагогів та батьків щодо формування здорового способу життя в молодших школярів.

Результати дослідження можуть бути використані педагогами закладів загальної середньої освіти у процесі формування здорового способу життя в учнів початкової школи.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1.1. Науково-педагогічні погляди щодо визначення сутності ключових понять та основних положень здорового способу життя учнів початкової школи

Важливість формування здорового способу життя учнів початкової школи сьогодні не викликає сумнівів, адже саме в цей період закладаються основи фізичного, психічного та соціального благополуччя дітей. Оскільки початкова школа є етапом активного розвитку дітей, зокрема в контексті формування основних життєвих звичок і поведінкових патернів, поняття здорового способу життя стає важливим елементом у навчальному процесі. Здоров'я дітей, їхні звички та спосіб життя в значній мірі визначаються як впливами ззовні, так і внутрішніми факторами, зокрема освітнім середовищем і педагогічною діяльністю.

Логіка дослідження вимагає визначення сутності ключових понять здорового способу життя та основних положень цієї концепції потребує розглянути науково-педагогічні погляди, як українських, так і зарубіжних дослідників.

Звернемося до тлумачення поняття «здоров'я», яке останніми роками привертає все більшу увагу філософів, медиків, психологів і педагогів. Наукові дослідження в цій галузі свідчать, що проблема збереження і зміцнення здоров'я є однією з найактуальніших та водночас найбільш суперечливих, оскільки донині не існує єдиного чіткого визначення сутності поняття «здоров'я» та способу його кількісного вимірювання.

Здоров'я є найвищою цінністю для людини, яка вимагає постійної турботи, збереження і зміцнення. Це комплекс фізичних, духовних і соціальних

характеристик, які становлять основу довголіття та є важливою умовою реалізації творчих планів, підтримання високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Слід погодитися, здоров'я є складним багатогранним явищем, що має універсальне значення, про що свідчить наявність відповідного терміна в усіх мовах світу. Воно втілює високий рівень працездатності, гарний настрій та впевненість у собі.

Фізичний компонент здоров'я забезпечує гарне самопочуття, бадьорість і силу, тоді як психічне здоров'я дарує спокій, доброту та позитивний настрій. Соціальне здоров'я сприяє успіхам у навчанні та загальній діяльності особистості. Досягнення цього стану вимагає значних зусиль і систематичної роботи над собою [31].

Термін «здоров'я» досліджувався багатьма фахівцями, що запропонували різні підходи до його трактування. Зокрема, Е. Булич та І. Муравов виявили 99 визначень цього поняття, наголошуючи, що різноманіття уявлень є природним результатом недостатності знань про сутність здоров'я [15]. Вони охоплюють такі аспекти:

– нормальне функціонування організму на всіх рівнях його організації, включаючи фізіологічні та біохімічні процеси;

– динамічна рівновага організму з довкіллям;

– здатність до виконання соціальних функцій і участь у суспільній діяльності;

– адаптивність організму до змін умов середовища;

– відсутність хвороб і патологічних змін;

– повне фізичне, духовне, психічне та соціальне благополуччя [62, с. 153].

У наукових доробках М. Гончаренка та В. Новикової здоров'я розглядається як «інтегративна цілісність людини», що поєднує соціальний і біологічний аспекти на основі пріоритету духовно-моральних цінностей [29, с. 40]. Зарубіжні дослідники Е. Кандел, Л. Лемерт, Г. Сельє,

наголошують на біологічному підході до здоров'я, акцентуючи увагу на взаємодії організму із середовищем і його адаптацією в онтогенезі. У свої працях підкреслюють значення біологічних механізмів у здоров'ї, зокрема, як організм адаптується до змін у середовищі та як фізіологічні процеси можуть сприяти або перешкоджати підтримці здоров'я [81]. У психології здоров'я пов'язується з подоланням хвороб, а в гігієні – з усуненням факторів ризику та забезпеченням стійкості організму. До того ж, у психології здоров'я часто пов'язується з подоланням хвороб не тільки в фізичному, але й в психологічному контексті, тобто здоров'я розглядається не лише як відсутність хвороби, а й як здатність дитини адаптуватися до стресів та життєвих труднощів. Психологи (Л. Божович, О. Двіжона, С. Лубков, І. Медведчук, С. Свириденко, М. Тимофієва, І. Шаронова, В. Шубін, Г. Щербань та ін.) розглядаючи психологію здоров'я роблять акцент на розвитку таких якостей, як стресостійкість, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, що дозволяють дитині успішної справлятися з труднощами, знижуючи ймовірність виникнення психологічних розладів. Молодші школярі вчаться позитивно мислити, підтримувати здорові соціальні зв'язків з однолітками, дорослими та ефективно управляти емоціями [50; 65; 71; 78]. З іншого боку розглянемо гігієну здоров'я, яка фокусується на усуненні ризиків для здоров'я та зміцненні стійкості організму до негативних впливів зовнішнього середовища. У цьому контексті здоров'я сприймається як результат правильної поведінки, спрямованої на підтримку фізичної активності, збалансованого харчування, дотримання гігієнічних стандартів і профілактику захворювань.

З позиції М. Андрос «психічне здоров'я особистості» розглядається як функціонування психіки індивіда, що забезпечує йому злагоджену взаємодію з навколишнім світом [2, с. 64]. За О. Двіжоною та М. Тимофієвою, психічне здоров'я трактується як повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [71, с. 26].

У філософії здоров’я трактується як гармонійний розвиток і природний саморозвиток властивостей індивіда. Інформаційний підхід визначає здоров’я як здатність підтримувати стійкість у різноманітних умовах. Англійський філософ Дж. Локк підкреслює, що лише філософія здатна осмислити цю проблему й розробити загальну теорію здоров’я. Він наголошує на важливості правильного фізичного розвитку дітей і їхньої вихованості через навчання й фізичні вправи, вважаючи, що гармонійний розвиток розуму та тіла є ключем до успішного життя. З позиції філософії, здоров’я – це стан організму, що характеризується повною рівновагою з біосферою та відсутністю хворобливих змін. Мислителі М. Гайдеггер, І. Кант, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо розглядали здоров’я дитини через призму філософії освіти, етики та розвитку особистості. Вони вважали, що здоров’я дитини є основою її розвитку та виховання і залежить від її свободи й природного виховання, яке повинно сприяти фізичному та моральному благополуччю. Як свідчать дослідження, їхні погляди продовжують впливати на сучасні концепції виховання, освіти та збереження здоров’я дітей.

У межах дослідження розглянемо сутність поняття «здоров’я» з позиції медицини. Було з’ясовано М. Гундаров, H. Binet, T. Pecker трактують «здоров’я» як здатність організму адаптуватися до зовнішнього і внутрішнього середовища без патологій. Вони вважали, що здоров’я визначається не лише відсутністю хвороб, а й здатністю адаптуватися до умов навколишнього середовища [34]. Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) пропонує загальне визначення здоров’я як стану не тільки відсутності хвороб, але й повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [27].

На думку Т. Андрющенко, здоров’я – це стан динамічної гармонії між фізичними, психічними, духовними та соціальними складовими людини, які забезпечують її адаптаційні можливості та життєву активність [3, с. 28].

В «Енциклопедії освіти» здоров’я визначається як динамічний стан організму, що характеризується високим енергетичним потенціалом, гармонійним фізичним, психоемоційним і соціальним розвитком [39].

Звернувшись до словника-довідника «Дошкільна освіта», здоров'я людини трактується як стан соціально-біологічного, психологічного й душевного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважено працюють із природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти… Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, які об'єднують в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя [37, с. 103].

Здоров'я людини є комплексним поняттям, яке включає чотири основні складові: фізичну, психічну, духовну та соціальну (рис. 1.1). Кожна з цих складових взаємопов'язана з іншими і не існує ізольовано й слугує тому, щоб визначити загальний стан особистості.

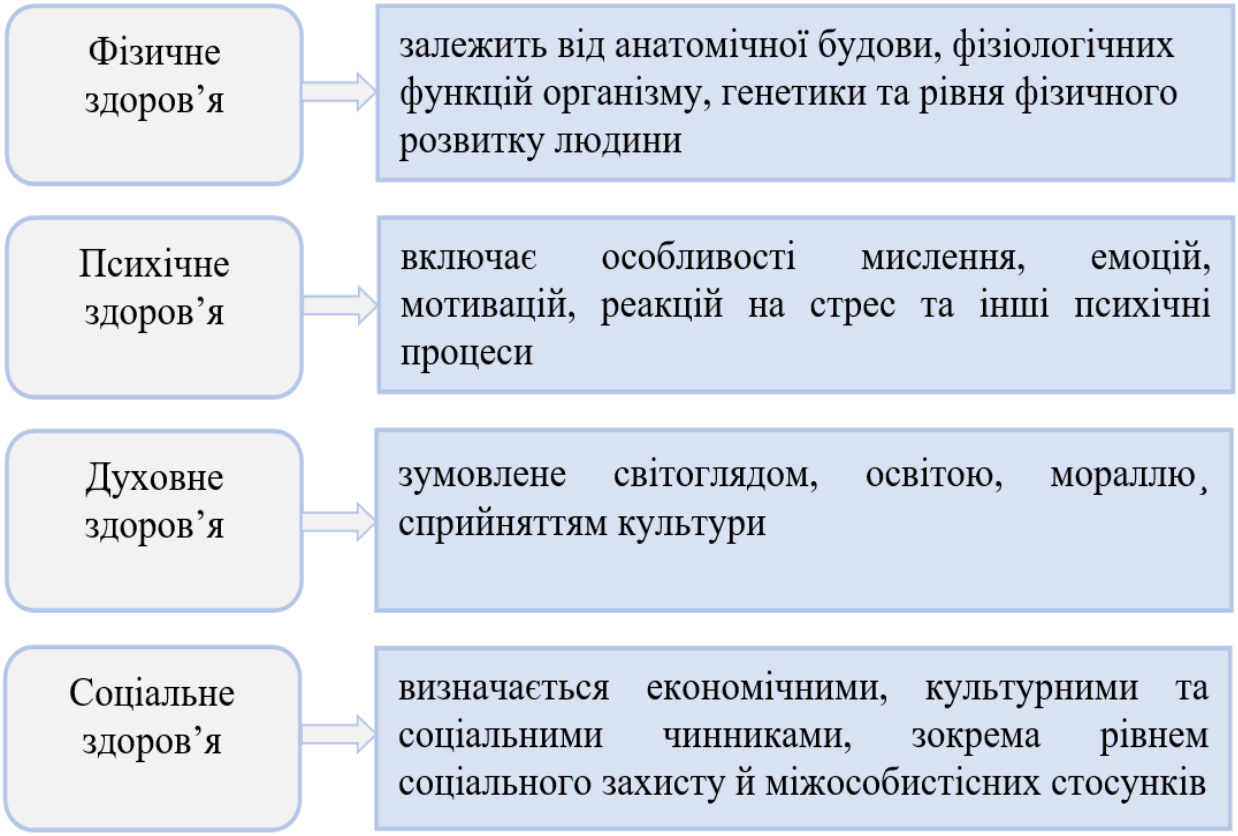


Рисунок 1.1. Основні складові здоров'я особистості

Збалансованість вище зазначених складових сприяє загальному благополуччю та гармонії особистості. Зокрема, фізичне здоров'я забезпечує нормальне функціонування тіла, психічне – емоційну та психологічну стійкість людини, духовне – сенс і цілісність, а соціальне – здатність взаємодіяти з

оточенням. Для досягнення гармонії цих складових необхідно систематично працювати над кожною з них.

У контексті теми дослідження, зауважимо, фізичне здоров'я вимагає регулярних фізичних навантажень, правильного харчування та дотримання здорового способу життя. Психічне здоров'я підтримується шляхом збереження емоційної стабільності, управління стресом і розвитку позитивного мислення дітей. В свою чергу, духовне здоров'я, формується через осмислення життєвих цілей, самоусвідомлення та досягнення внутрішньої гармонії дитини. Соціальне здоров'я підтримується завдяки здатності дитини будувати здорові міжособистісні стосунки (з дорослими, однолітками), спілкуватися, підтримувати родинні й дружні зв'язки та відчувати свою значущість у колективі, класі, суспільстві.

Проаналізувавши наукові доробки педагогів-дослідників (О. Вакуленко, Т. Єрмакова, Н. Ідрісова, І. Коча, С. Свириденко) сьогодення відзначимо, що сучасні підходи до здорового способу життя виокремлюють шість рівнів здоров'я. Розглянемо їх у рисунку 1.2.

Взаємозалежність рівнів здоров'я є наскрізною: здоров'я окремої людини впливає на її найближче оточення, організації, громади, країни, а в підсумку – на стан здоров'я людства. У свою чергу, глобальні чинники також впливають на індивідуальне здоров'я. Цей взаємозв'язок визначає важливість як особистої відповідальності кожної людини за здоров'я світу, так і спільної відповідальності людства за стан кожної особистості.

Кожна людина є частиною загальної соціальної структури, тому її здоров'я безпосередньо впливає на стан здоров'я громади, нації та всього людства. У той же час, світова спільнота несе відповідальність за створення умов, які сприяють особистому благополуччю. Ця взаємозалежність підкреслює важливість спільних зусиль на всіх рівнях для забезпечення збереження здоров'я. Як доповнення можна навести приклади сучасних програм, що сприяють формуванню здорового способу життя, або провести аналіз успішних практик у різних країнах.



Рисунок 1.2. Взаємозалежність рівнів здоров'я людини

Отже, можна зробити певний висновок, у науковому середовищі загальноприйнято визначати «здоров'я» як комплексний стан, який охоплює не лише фізичне благополуччя, а й психічну рівновагу та соціальну гармонію

індивіда. Відповідно включає в себе здатність організму ефективно функціонувати, бути стійким до стресових впливів, а також підтримувати якісні міжособистісні зв'язки і соціальні взаємодії з дорослими та однолітками. Тобто, здоров'я необхідно розглядати як більш широкий концепт, ніж просто відсутність хвороб або фізичних вад, що передбачає взаємодію фізичних, емоційних та соціальних чинників і забезпечують загальне благополуччя особистості.

Ставлення до власного здоров'я, способи його підтримки та зміцнення людина реалізує через свій спосіб життя. Вважається, що саме спосіб життя на 50% впливає на стан здоров'я людини. Цей фактор є динамічним і змінюється залежно від навколишнього середовища, включаючи виховні впливи дорослих з боку дорослих.

Беручи до уваги специфіку нашого дослідження, є сенс розглянути сутність поняття «здоровий спосіб життя». Зокрема, у словнику-довіднику «Дошкільна освіта» здоровий спосіб життя трактується як інтегральне поняття, до його основних складових відносяться: 1) спосіб життя має важливе значення для здоров'я людини, що складається із тісно взаємопов'язаних між собою категорій: економічної (рівень життя), соціологічної (якість життя), соціально-психологічної (стиль життя), соціально-економічної (устрій життя); 2) рівень культури; 3) здоров'я в ієрархії потреб; 4) мотивування берегти здоров'я; 5) зворотні зв'язки (нерозумне й довге випробування стійкості власного організму нездоровим способом життя); 6) настанова на довге здорове життя; 7) навчання здорового способу життя [37].

Проведений аналіз свідчить, питання збереження здоров'я розглядали вітчизняні (Т. Бабюк, Л. Байкова, В. Бобрицька, І. Горобець, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Мельник та ін.) й зарубіжні дослідники (J. Benedetti, J. Hattie, Sh. Turner, D. Vandell, L. Webster та ін.). На їх думку, збереження здоров'я дитини є результатом комплексного підходу, який включає правильне харчування, фізичну активність, емоційний розвиток, належний режим дня та регулярні профілактичні заходи та має передбачати тісну взаємодію батьків,

педагогів і медичних працівників для створення умов, які сприятимуть гармонійному розвитку дитини в усіх аспектах. Основи гігієнічного виховання учнів початкових класів вивчали (Л. Гуз, Н. Дьяків, Л. Кривошея, М. Шарик, В. Шейко та ін.), вони підкреслювали важливість формування правильних гігієнічних звичок у дітей і роль педагогів у цьому процесі, акцентуючи увагу на правильній організації навчального процесу, що включає в себе не лише гігієнічні, а й психо-фізіологічні аспекти. Зокрема, їх праці заклали основи сучасних підходів до гігієнічного виховання в школах України.

Аналіз наукових джерел засвідчив, формування здорового способу життя дітей початкової школи висвітлено в працях багатьох науковців (О. Антонова, В. Бобрицька, О. Ващенко, В. Горащук, І. Горобець, Т. Єрмакова, С. Кондратюк, І. Коча, В. Оржеховська, Ю. Півненко, Н. Поліщук, О. Сухомлинська, М. Тимофієва, О. Шиян та ін.), які зазначають, що саме в початковій школі формується основа здорового способу життя, оскільки цей період є критичним для розвитку здорових звичок, таких як: правильне харчування, фізична активність, дотримання гігієни та режиму дня. Дослідники сходяться в думці, що формування здорового способу життя є процесом, який потребує комплексного підходу, що включає співпрацю педагогів, медичних працівників і батьків, а також створення сприятливого середовища для розвитку дітей.

У свою чергу, педагоги (В. Бобрицька, О. Ващенко, І. Горобець, Т. Єрмакова, С. Кондратюк) пропонують такі складові здорового способу життя: фізичне здоров’я (правильне харчування, фізичні навантаження, загартування, гігієнічні процедури), психічне здоров’я (ставлення до себе, оточення, життєвих цілей і цінностей), соціальне здоров’я (реалізація особистості в суспільстві, задоволення соціальним статусом) [11; 21; 30; 46].

З огляду на вище сказане, здоровий спосіб життя необхідно розглядати з різних аспектів, адже він охоплює не лише фізичну активність і правильне харчування, але й психологічний, емоційний та соціальний компоненти. Наприклад, психоемоційне здоров’я, включає в себе здатність справлятися зі

стресами, підтримку позитивного настрою та гармонійні стосунки з оточуючими, є невід'ємною частиною здорового способу життя. Отже, можна зробити певний висновок, здоровий спосіб життя є комплексною концепцією, яка потребує уваги до всіх аспектів діяльності людини, що впливають на її здоров'я і благополуччя, і включає в себе як фізичні, так і психологічні, соціальні компоненти.

У психолого-педагогічній літературі (В. Горащук, О. Двіжона, С. Лубков, М. Тимофієва О. Шиян та ін.) основи здорового способу життя школярів трактують як знання функцій організму, умови життя, активна діяльність із підтримки здоров'я та сукупність знань і навичок, спрямованих на зміцнення здоров'я. Здоровий спосіб життя визначається як звички та поведінка, які відповідають гігієнічним нормам, сприяють розвитку адаптаційних можливостей організму, його відновленню та підтримці, а також допомагають розвивати резервні сили та ефективно виконувати соціально-психологічні функції.

Ми поділяємо думку науковців (В. Куриш, М. Лук'янченко, Ю. Мігасевич та ін.), висвітлену у монографії «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи», про те, що здоровий спосіб життя охоплює всі аспекти діяльності людини, які спрямовані на збереження та покращення її здоров'я. Дослідники наголошують на важливості створення здорових умов для навчання, роботи, відпочинку, побуту й інших сфер життєдіяльності, адже ці умови безпосередньо, впливають на фізичний, психічний і соціальний розвиток дитини. Вони підкреслюють, що забезпечення таких умов вимагає комплексного підходу, який включає вдосконалення освітнього процесу, організацію належного робочого середовища та відпочинку, а також створення підтримуючого соціального середовища, що допомагає зберігати і покращувати здоров'я на всіх етапах життя [63].

З позиції С. Закопайло, здоровий спосіб життя – це поєднання форм і способів повсякденного культурного життя особистості, заснованих на моральних нормах і цінностях [43]. Такі практики спрямовані на зміцнення

адаптивних можливостей організму. У свою чергу, М. Власюк у своїх напрацюваннях розкриває здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, що допомагають покращити стан здоров'я, підвищити працездатність і забезпечити творче довголіття [24, с. 39].

Дотримання здорового способу життя передбачає виконання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, емоційну рівновагу та здоров'я в цілому. Основою цього поняття є індивідуальна система поведінки й звичок, які сприяють підтриманню оптимального рівня життєдіяльності й здорового довголіття. Здоровий спосіб життя включає в себе практичні дії, спрямовані на профілактику хвороб, зміцнення різних систем організму та покращення загального самопочуття.

На думку Н. Попелюк і Ю. Нечитайло, здоровий спосіб життя виступає головним інструментом первинної профілактики захворювань та збереження здоров'я населення [60]. Раціональне харчування, фізична активність і здоровий сон є ключовими факторами, які значно знижують ризик серцево-судинних та інших небезпечних захворювань.

Здоровий спосіб життя також визначається як усвідомлене та відповідальне ставлення до свого здоров'я. Зокрема, М. Співак трактує означений термін як діяльність, спрямовану на збереження, формування й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя [68]. В той же час, Ю. Бойко підходить до цього поняття з двох позицій. У широкому розумінні це позитивне ставлення до здоров'я як до цінності, спрямоване на самозбереження та самореалізацію в усіх сферах життя. У вузькому сенсі це набір звичок, ціннісних орієнтацій і установок, спрямованих на підтримання здоров'я в процесі роботи, навчання, відпочинку та іншої діяльності [12].

На думку О. Міхеєнко, здоровий спосіб життя є поєднанням зовнішніх і внутрішніх умов, за яких організм функціонує гармонійно та ефективно, а також включає в себе застосування методів, спрямованих не лише на зміцнення здоров'я, а й на покращення якості життя в цілому [52]. Таким чином, аналіз наукових праць дозволяє уточнити зміст поняття «основи здорового способу

життя учнів початкової школи». Це знання про здоровий спосіб життя, позитивне ставлення до його елементів та вміння реалізовувати ці елементи у поведінці (наприклад, виконання гігієнічних процедур або фізичних вправ). Здоровий спосіб життя охоплює три основні сфери – культуру, психологію та практику здоров'я. Його можна визначити як сукупність форм і видів життєдіяльності, які враховують адаптаційні можливості організму людини та сприяють успішному виконанню навчальних, професійних завдань, а також соціальних і біологічних функцій у процесі діяльності.

З позиції І. Кочі, формування здорового способу життя учнів початкової школи – це комплексний процес, що зорієнтований на розвиток життєвої компетентності дитини, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та створення необхідних умов для збереження й зміцнення фізичної, психічної, духовної, соціальної сфер здоров'я учнів в освітньому процесі початкової школи [48, с. 43].

Слушним на наш погляд є твердження науковців С. Ільченко, Н. Поліщук, які зазначають, здоровий спосіб життя є системним процесом формування особистості школяра, що відображає рівень засвоєння знань, вмінь і навичок у цій сфері, які він набуває на уроках, під час спілкування з дорослими, через спортивні тренування, ігрову та трудову діяльність, а також у повсякденному житті [59, с. 425].

У цьому контексті є важливим стратегічне планування формування здорового способу життя, яке ґрунтується на таких компонентах, як ставлення, знання, навички та дії, що сприяють поліпшенню здоров'я. Формування навичок здорового способу життя залежить від п'яти основних факторів: особистісних, міжособистісних, інституційних, соціальних і державної політики. Ми погоджуємося з думкою Л. Товкун та М. Царьової, що здоровий спосіб життя і турбота про здоров'я є важливими складовими життєдіяльності учнів початкових класів [74]. Адже саме в цей період формується основа для подальшого розвитку здорових звичок, які супроводжуватимуть дитину протягом усього життя. Навчання основам здоров'я в початковій школі має на

меті не лише забезпечити фізичний розвиток, а й сприяти розвитку соціальних, емоційних і психологічних навичок, необхідних для здорового існування в суспільстві.

Синтезуючи погляди вище зазначених дослідників, можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя охоплює раціональне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, загартовування та відмову від шкідливих звичок. Учителі початкових класів повинні навчати дітей основам правильного харчування, залучати їх до фізичних вправ через ігри, змагання та фізкультхвилинки, а також пояснювати важливість особистої гігієни та загартовування. Формування здорових звичок у дитинстві є основою для забезпечення здоров'я в майбутньому. Батьки та вчителі відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки діти часто наслідують поведінку дорослих. Важливими умовами досягнення цієї мети є: співпраця закладу освіти та сім'ї, створення предметно-розвивального середовища, активна участь батьків у спільній діяльності з дітьми, а також послідовність і систематичність у виховному процесі. Саме тому важливо, щоб дорослі демонстрували приклад здорового способу життя, оскільки це створює у дітей міцну основу для розвитку правильних звичок, які зберігатимуться на все життя. Участь у заняттях фізкультурою, правильне харчування, режим сну та відпочинку, дотримання гігієнічних норм – все це має бути не тільки на теоретичному рівні, а й на практиці в повсякденному житті. Такий підхід допомагає дітям усвідомити важливість турботи про своє здоров'я та розвивати відповідальність за своє благополуччя.

Отже, здоровий спосіб життя учнів початкової школи можна розглядати як сукупність звичок, ціннісних орієнтацій, режиму дня та ритму життя, які спрямовані на підтримку, збереження та зміцнення здоров'я в процесі навчання, праці, спілкування, відпочинку тощо. Визначені поняття тісно взаємопов'язані між собою та становлять логічну основу для організації роботи з формування здорового способу життя серед учнів початкових класів.

1.2. Особливості формування здорового способу життя учнів початкових класів

Здоров’я учнів початкових класів є невід’ємною частиною їхнього загального розвитку та благополуччя. Питання формування здорового способу життя на цьому етапі набуває особливої важливості, оскільки саме в ранньому віці закладаються основи фізичного, психологічного та соціального здоров’я дитини. Враховуючи сучасні виклики, дистанційне та змішане навчання, збільшення часу, проведеного за екранами, а також зростаючу роль стресу в навчальному процесі, необхідність формування здорових звичок у молодших школярів стає ключовим фактором для їхнього повноцінного розвитку. Це питання охоплює не лише фізичне здоров’я, але й включає психологічні, емоційні та соціальні аспекти розвитку молодших школярів.

Формування здорового способу життя включає не тільки зміцнення організму через фізичні вправи, правильне харчування та дотримання гігієнічних норм, але й розвиток емоційної стабільності, соціальної адаптації та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями. Саме в початковій школі важливо закласти основи таких звичок, оскільки цей період є критичним для формування ставлення до здоров’я на все подальше життя. Урахування цих аспектів вимагає комплексного підходу до організації навчального процесу та виховної роботи в класі, щоб забезпечити гармонійний розвиток молодших школярів у всіх сферах життєдіяльності. Формування здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, дотримання правильного режиму дня, розвиток емоційної зрілості та підтримка позитивних соціальних взаємодій, є важливою умовою для успішного навчання та адаптації дітей до шкільного середовища і соціуму в цілому.

У процесі формування здорового способу життя у дітей важливу роль відіграють не лише батьки та вчителі, але й широке соціальне оточення, до якого належать й інші «дорослі», зокрема: лікарі, соціальні працівники, тренери, психологи та інші представники дорослого світу з якими комунікують

учні. Всі вони мають безпосередній вплив на дитину, адже через свою професійну діяльність та життєвий досвід здатні допомогти сформувати у молодших школярів правильні звички, орієнтири та поведінкові моделі, що сприяють здоровому способу життя. Спільна робота дорослих, яка спрямована на підтримку здоров'я молодших школярів в різних сферах життя, є важливою умовою для їх гармонійного розвитку. Тому в цьому процесі важливо забезпечити узгоджену роботу всіх представників соціального оточення, що дозволить створити стабільне та підтримуюче середовище для виховання здорових звичок у дітей.

Аналіз наукової літератури свідчить, особливості формування здорового способу життя учнів початкових класів активно досліджувалися не лише в Україні, а й за кордоном. Значний інтерес у цьому напрямку становлять ідеї американського педагога та психолога Дж. Дьюї, який вважав важливим забезпечення гармонійного розвитку дітей через інтеграцію фізичних і розумових активностей в освітній процес. Він підкреслював необхідність формування здорових звичок через досвід і активну участь дітей у навчальному процесі [38].

М. Монтессорі велику увагу приділяла розвитку фізичного і психічного здоров'я дітей через створення умов для самостійної діяльності та фізичної активності, що також впливає на здоровий спосіб життя. У своїх дослідженнях вона детально пояснює важливість фізичної активності, самообслуговування і правильного режиму дня для розвитку здорових звичок у дітей, акцентуючи увагу на розвитку здорових емоційних і соціальних зв'язків у дітей через активну взаємодію з навколишнім світом [83].

Зокрема, К. Роджерс, відомий американський психолог, підкреслював значення емоційного благополуччя та соціальної адаптації учнів у процесі формування здорового способу життя. Він вважав, що для повноцінного розвитку особистості дитини важливо не лише підтримувати фізичне здоров'я, а й створювати необхідні умови для розвитку її емоційної та психологічної стабільності. К. Роджерс наголошував на тому, що психічне здоров'я є

невід'ємною складовою загального здоров'я, і без належної уваги до цього аспекту неможливо досягти успіху в інших сферах, у тому числі й у формуванні здорових звичок. Слушною є думка відомого психолога, що емоційне здоров'я дитини не можна відокремлювати від її фізичного благополуччя, оскільки наявність внутрішнього конфлікту, стресу або психічного напруження може значно вплинути на фізичний стан. Дослідник пропонував створювати середовище, в якому кожна дитина може відчувати свою значущість, бути зрозумілою та підтриманою, що в свою чергу дозволяє формувати здорові життєві звички, зокрема у сфері харчування, фізичної активності та взаємодії з оточенням [84].

Вплив фізичної активності на емоційний та психічний стан учнів початкових класів детально досліджувала Е. Мах, яка акцентувала увагу на тому, що регулярні фізичні вправи не лише позитивно впливають на фізичне здоров'я дітей, але й сприяють їхньому емоційному та психологічному благополуччю. Науковиця у своїх доробках підкреслює, що рухова активність є важливим інструментом у зниженні стресу та тривожності у молодших школярів, оскільки фізичні вправи допомагають їм виплеснути накопичену енергію, що може запобігти виникненню агресії та емоційних зривів. Водночас вона зазначає, що активні заняття спортом сприяють покращенню настрою і допомагають учням справлятися з негативними емоціями, такими як злість, страх або смуток, адже під час фізичних вправ організм виробляє ендорфіни (гормони радості), що сприяють заспокоєнню та покращенню настрою. Вона також наголошувала, що фізична активність позитивно впливає на соціальні навички дітей, адже в процесі командних ігор чи спортивних змагань учні вчаться взаємодіяти з однолітками, розвиваючи співпрацю, відповідальність та повагу до інших. До того ж, Е. Мах звертала увагу на необхідність інтеграції фізичних вправ у щоденну діяльність школярів, оскільки це допомагає не лише підтримувати фізичне здоров'я, а й формує у дітей позитивне ставлення до активного способу життя, що згодом може стати основою їхнього здорового способу життя в дорослому віці. У своїх доробках, вона підкреслювала

важливість створення спеціальних умов у школах для забезпечення доступу до фізичної активності, включаючи уроки фізичної культури, перерви для рухливих ігор та позакласні спортивні заходи [82].

В Україні на проблему формування здорового способу життя учнів початкових класів фокусували свою увагу низка педагогів та психологів, серед яких: І. Бех, В. Конончук, Н. Кускова, Ю. Мельник, Т. Мещерякова, І. Овчаренко, С. Свириденко, О. Сухомлинська, Т. Чернікова та ін. Розглянемо підходи сучасних науковців щодо особливостей формування здорового способу життя у молодших школярів.

У своїй працях І. Бех підкреслює, що формування здорового способу життя у дітей має бути тісно пов'язане з розвитком їхньої особистості. Вчений наголошує, що важливо не тільки забезпечити фізичний комфорт дитини, а й формувати у неї глибоке усвідомлення значення здоров'я як важливої складової життєвого благополуччя. І. Бех вказує на необхідність виховання в учнів почуття відповідальності за своє фізичне та психічне здоров'я, адже саме це дозволяє дітям робити обдумані і правильні рішення стосовно свого життя. До того ж, І. Бех зазначає, що формування здорового способу життя у дітей повинно бути процесом, який охоплює всі сфери їхнього розвитку – фізичну, емоційну, соціальну та психологічну. Виховання здорових звичок у молодших школярів можливе лише за умови комплексного підходу, який враховує індивідуальні потреби дітей і сприяє розвитку в них відповідальності за своє благополуччя [8; 9].

На важливості всебічного підходу до формування здорового способу життя в школі, включаючи як фізичний розвиток, так і емоційне та соціальне благополуччя дітей акцентує увагу В. Конончук. Він стверджує, що діти вже з раннього віку повинні засвоювати практичні навички підтримки здоров'я через правильне харчування, фізичну активність, психічну стабільність і розвиток соціальних навичок. Основним аспектом в процесі формування здорового способу життя в учнів початкових класів вбачає співпрацю педагогів, батьків та громади [47].

З позиції науковців І. Кочи, Н. Кускової, Ю. Мельник, С. Свириденко та О. Сухомлинської, формування здорового способу життя в початковій школі є не лише навчальним процесом, а й важливим етапом у соціалізації дитини. У своїх доробках вони підкреслюють, що школа повинна стати місцем, де діти не тільки отримують знання, але й набувають важливих життєвих навичок для підтримки свого фізичного і психічного здоров'я [48; 51; 65; 69]. Науковці підкреслюють важливість комплексного підходу до формування здорового способу життя дітей початкової школи, що включає як фізичну активність, так і психологічну підтримку та соціальне благополуччя. Ключовою є взаємодія педагогів, батьків та громади для забезпечення гармонійного розвитку дітей.

Фізична активність є основою здорового способу життя, і саме в початковій школі діти мають засвоювати важливість регулярних фізичних навантажень для зміцнення здоров'я. На думку науковців, таких як Т. Дмитренко та С. Лайзане, уроки фізкультури повинні бути не лише обов'язковими, але й цікавими для дітей. Важливим є використання різноманітних ігор та вправ, які сприяють розвитку моторики та координації, що є критично важливим для дітей початкових класів. Фізичне виховання має включати вправи на розвиток сили, гнучкості, витривалості, а також формувати в дітей позитивне ставлення до спорту та фізичних активностей [36; 49].

Цілком погоджуємося з думкою А. Борисенко [14, с. 32], яка у своїх доробках підкреслює важливість правильно організованої фізичної активності в рамках навчального процесу, адже для учнів початкових класів це є основним джерелом розвитку не тільки фізичних, а й психологічних навичок. До того ж, її роботи сприяли розвитку нових підходів до уроків фізкультури та вправ, що максимально відповідають потребам дітей.

Серед сучасних науковців В. Бабич, Т. Бабюк, О. Ващенко [4; 5; 23] приділяють велику увагу ролі педагогічного процесу у формуванні здорового способу життя в учнів початкової школи. Вони наголошує на важливості комплексного підходу до виховання дітей, який має включати фізичну активність, правильне харчування, психологічне здоров'я та формування

здорових соціальних відносин. На їх думку, засвоєння основ здоров'я повинно відбуватися через активну участь дітей у діяльності, де педагог і батьки виконують роль моделей для наслідування.

Дослідники О. Ващенко та С. Свириденко у своїх працях розкривають педагогічні стратегії, спрямовані на впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес. Вони підкреслюють, що у процесі навчання важливо не лише формувати знання про здоров'я, а й закріплювати їх у поведінці учнів. Педагоги у своєму дослідженні наголошують на важливості правильного планування уроків фізкультури та розвитку фізичних якостей через гру, що дозволяє дітям не тільки зміцнювати здоров'я, а й розвивати соціальні навички та комунікацію [22].

На нашу думку, фізична активність є ключовим компонентом здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. Практика свідчить, регулярна фізична активність не лише зміцнює фізичне здоров'я, але й позитивно впливає на розвиток соціальних навичок, сприяє кращій концентрації уваги та знижує рівень стресу.

Одним із ключових аспектів здорового способу життя є правильне харчування, яке має бути збалансованим і відповідати віковим потребам дітей. Педагоги та медичні працівники у своїй роботі мають акцентувати увагу на важливості навчання дітей початкових класів основам здорового харчування, важливості споживання овочів, фруктів, молочних продуктів, а також обмеження вживання солодощів, чіпсів та фастфуду. Як зазначають науковці, зокрема О. Вакуленко, Т. Дзюба, Н. Жаліло, Н. Комарова формування здорових харчових звичок має відбуватися не лише в школі, а й удома, зокрема через приклад батьків [17; 18].

Разом з тим, діти повинні розуміти важливість регулярних гігієнічних процедур: миття рук, догляд за зубами, чистота одягу та середовища, в якому вони перебувають. На думку О. Нікітенко, знання гігієнічних норм допомагає формувати відповідальність за своє здоров'я та благополуччя [80].

Не менш важливе значення має і психоемоційне здоров'я учнів. Аналіз наукової літератури зазначив, здоровий спосіб життя неможливий без необхідної психологічної підтримки. Початкова школа є тим етапом, коли діти розвивають навички взаємодії з однолітками, навчаються вирішувати конфлікти та долати труднощі. Педагоги повинні формувати підтримуюче середовище, яке дозволить дітям відчувати емоційну стабільність і впевненість у собі.

Психологічний стан дитини має безпосередній і суттєвий вплив на її фізичне здоров'я. Всі емоційні переживання, стреси, тривоги та позитивні чи негативні емоції, що переживає дитина, можуть відображатися на її загальному самопочутті та розвитку. Психологічний дискомфорт або, навпаки, емоційне благополуччя формують не тільки внутрішній емоційний фон, а й фізіологічні процеси в організмі, що безпосередньо пов'язано з імунною системою, функціонуванням серцево-судинної системи, травленням та іншими важливими аспектами здоров'я. Крім того, стрес і хронічне емоційне перенавантаження можуть сприяти розвитку соматичних захворювань, таких як головні болі, болі в шлунку, порушення сну та апетиту, а також послаблювати імунітет, що збільшує вразливість до інфекційних захворювань. Психологічний стрес, якщо він довготривалий, може навіть призводити до серйозніших порушень у роботі органів і систем організму, таких як серцева недостатність чи захворювання шкіри.

Однак, емоційна гармонія і стабільність, навпаки, сприяють зміцненню здоров'я, підвищуючи рівень стійкості до хвороб, покращуючи фізичну активність та загальний життєвий тонус. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення від спілкування, відчуття безпеки і підтримки, здатні нормалізувати біохімічні процеси в організмі, зміцнювати серцево-судинну систему та підтримувати психоемоційний баланс.

Отже, психологічний стан дитини є важливим фактором, який визначає не лише її психічне благополуччя, а й фізичне здоров'я. Підтримка емоційної стабільності та розвиток позитивного світогляду у дітей є важливою умовою

для їхнього здорового розвитку як фізично, так і психічно. Відповідно можемо зробити певний висновок, що формування здорового психологічного клімату в класі, взаємоповага, відсутність конфліктів та стресових ситуацій сприяють загальному оздоровленню дітей. Педагоги повинні допомагати учням розвивати навички самоконтролю, подолання стресу та емоційного зростання.

З кінця ХХ століття значно поширився валеологічний підхід до формування здорового способу життя. Валеологія – це наука, що вивчає здоров'я людини та можливості його збереження і зміцнення. На думку таких науковців, як Н. Бібік, Е. Булич, І. Муравов, валеологічний підхід передбачає інтеграцію знань про здоров'я у навчальний процес, включення валеологічних тем у програми фізичного виховання та інших навчальних дисциплін.

Учні початкових класів повинні ознайомлюватися з основами валеології, розуміти вплив навколишнього середовища на здоров'я, навчатися запобігання хворобам, підтримці фізичного та психічного здоров'я [10; 15].

Викликають інтерес праці Ю. Мельник, В. Оржеховської, Ю. Півненко щодо соціально-психологічних аспектів формування здорового способу життя в учнів початкової школи. Вони акцентують свою увагу на важливості виховання здорових звичок вже з раннього віку та правильного психологічного клімату в колективі. На їх думку важливо, щоб діти не тільки знали правила гігієни, але й розуміли їх важливість для здоров'я. Науковці зазначають, що постійне підкріплення позитивних звичок та корекція шкідливих через позитивні моделі поведінки дорослих є основними умовами успішного формування здорового способу життя [51; 56; 57].

Опанування правил і норм поведінки, а також їх закріплення в особистій практиці відбувається лише в результаті досвіду, коли учень змінює, порушує та відновлює ці правила у різних ситуаціях. У процесі формування навичок здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку слід враховувати, що на цьому етапі розвитку джерелом емоцій виступає сама діяльність дитини, що здебільшого викликає позитивні емоції. Тому організація навчання нормам

здорового способу життя повинна враховувати вікові особливості та потенціал дитини, як фізичний, так і психологічний.

Дослідження показують, що занижена самооцінка у дітей може бути результатом різних факторів, таких як фізичні недоліки (низький зріст, непривабливa зовнішність), соціальні труднощі (непопулярність серед однолітків), або навіть несприятлива атмосфера вдома, де дитина може відчувати брак любові чи надмірну суворість виховання. Занижена самооцінка може спричинити почуття неповноцінності, що заважає дитині розвивати свій потенціал.

Серед соціально-психологічних факторів, що сприяють формуванню навичок здорового способу життя, важливо виділити спільну діяльність з дорослими та однолітками, які діти демонструють позитивні моделі поведінки, схильність до наслідування дорослих, а також звичку виконувати правила поведінки. Стимулювання з боку дорослих повинно відповідати віковим потребам дитини та позитивно підтримувати закріплення корисних звичок і навичок.

На думку науковців Т. Воронцової та В. Пономаренко, формування здорового способу життя дітей безпосередньо залежить від соціального середовища, включаючи сім'ю, школу та ширше суспільство. Батьки є основними моделями для своїх дітей, і їхній спосіб життя часто є тим, що дитина сприймає як норму [26]. Тому важливо, щоб батьки підтримували здорові звички і були прикладом для своїх дітей.

Отже, провівши теоретичний аналіз наукових джерел, виокремимо особливості формування здорового способу життя в учнів початкових класів (рис. 1.3).

Зазначені в рисунку 1.3 аспекти разом утворюють комплексний підхід до формування здорового способу життя, який дозволяє молодшим школярам не лише отримати необхідні знання, але й закласти основи для довготривалого здоров'я.



Рисунок 1.3. Особливості формування здорового способу життя в учнів початкових класів

Таким чином, можна зробити висновок, формування здорового способу життя в учнів початкової школи є надзвичайно важливим етапом у їхньому розвитку, яке включає не лише фізичний аспект, але й психологічний, соціальний. Важливу роль у цьому процесі відіграють як педагогічні підходи, так і валеологічні знання, що впроваджуються через навчальні програми. Підтримка та активна участь батьків і вчителів є важливими чинниками у формуванні здорових звичок дітей, що забезпечить їм не тільки гармонійний розвиток, але й міцне здоров’я на все життя. Формування правильних звичок у дітей молодшого шкільного віку має на меті не тільки покращення фізичного здоров’я, але й розвиток відповідальності та самосвідомості, що є запорукою здорового майбутнього.

1.3. Значення освітнього середовища у формуванні здорового способу життя учнів початкових класів

Зміцнення та збереження здоров'я громадян є одним із основних пріоритетів нашої держави, що сприяє не лише політичній стабільності, а й забезпеченню національної безпеки. Забезпечення здоров'я населення закріплене в численних нормативно-правових документах, що підкреслюють важливість створення умов для збереження і покращення фізичного та психічного здоров'я людей, зокрма в таких, як: Законах України «Про освіту» (2017 р.), «Про загальну середню освіту» (2020 р.), Державній програмі «Освіта. Україна XXI століття» (1993 р.), Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.), Концепції Державної національної соціальної програми «Молодь України на 2016–2020 роки» (2015 р.), Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року (2016 р.), Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровийспосіб життя – здорова нація» (2016 р.) та інших нормативних документах.

Важливою складовою цього процесу є освітнє середовище, яке має значний вплив на формування здорових звичок і способу життя у дітей, зокрема учнів початкових класів.

У словнику-довіднику освітнє середовище розкрито як сукупність матеріальних, духовних і емоційно-психологічних умов, у яких відбувається освітній процес підростаючого покоління на підставі чинників, що сприяють або перешкоджають досягненню його ефективності [37, с. 237].

Аналіз наукових робіт показав, значення освітнього середовища у формуванні здорового способу життя учнів початкових класів розглядали зарубіжні науковці (F. Farrell, S. Goldstein, J. Kaufman, M. Seligman) підкреслювали важливість створення безпечного, підтримуючого та здорового середовища для дітей в школі, яке має вплив на їхнє фізичне, психічне і

соціальне благополуччя. Наукові розвідки засвідчили зацікавленість освітнім середовищем ЗЗСО, його значенням у формуванні здорового способу життя учнів початкових класів і вітчизняних дослідників (Н. Гузєєва, Т. Мещерякова, В. Оконь, Л. Петроченко та ін.). Їхні дослідження підтверджують важливість освітнього середовища як ключового чинника у формуванні здорового способу життя у дітей початкової школи.

На жаль, наразі в багатьох освітніх закладах відсутня система ранкової зарядки, недостатньо уваги приділяється руховій активності учнів, не завжди дотримуються гігієнічні вимоги, а також не забезпечується належний режим дня та правильне харчування. У формуванні здорового способу життя учнів особливу роль відіграє вчитель, адже збереження і зміцнення здоров'я є одними з найважливіших аспектів його роботи. Саме від фізичного і емоційного стану дітей залежить їхній духовний розвиток, світогляд, інтелектуальний прогрес, рівень засвоєння знань та віра в свої сили.

Формування здорового способу життя через освіту та створення здоров'язбережувального освітнього середовища є одним із ключових напрямів державної політики в освітній сфері. Основними завданнями сучасної школи є впровадження здоров'язбережувальних технологій навчання, забезпечення належного режиму рухової активності, збалансування фізичних навантажень (рухових і статичних), організація раціонального харчування, а також заміна авторитарного стилю взаємодії на стиль співробітництва. Важливим є також створення емоційно сприятливого навчального середовища і формування у учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, пропагування здорового способу життя та підтримка культури здоров'я [55].

Освітнє середовище повинно бути не лише місцем для здобуття знань, але й простором, який сприяє розвитку здорових звичок, активному способу життя та гармонійному розвитку особистості. У молодшому шкільному віці закладаються основи для подальшого підтримання здоров'я та формування позитивного ставлення до фізичної активності, правильного харчування та психологічного благополуччя. Тому важливо, щоб освітня система активно

впроваджувала здоров’язбережувальні технології, сприяла розвитку фізичної культури, організовувала здорові дозвілля та навчала дітей навичкам профілактики хвороб.

У цьому контексті освітнє середовище виступає як ключовий фактор, що відіграє важливу роль у розвитку здорових звичок у дітей початкових класів. Шкільна освіта має значний вплив на формування основ здорового способу життя, адже саме в цей період учні набувають першочергових навичок і знань, які в подальшому визначатимуть їх ставлення до власного здоров’я. Школи повинні стати не лише місцем здобуття знань, але й осередком для активного розвитку фізичних, емоційних та соціальних навичок, що сприяють гармонійному розвитку особистості.

Враховуючи вищезазначене, освітнє середовище повинно бути сприятливим для формування здорового способу життя, який включає не лише фізичну активність, але й емоційну та психологічну підтримку учнів, адже здоров’я є багатогранним поняттям, яке включає як фізичний стан, так і психічне благополуччя.

З огляду на це, важливо, щоб освітнє середовище надавало дітям можливість активно займатися фізкультурою, отримувати знання про правильне харчування, а також розвивати навички психологічної стійкості та стресостійкості. Створення такої підтримуючої атмосфери в освітніх закладах дозволить учням не лише здобувати корисні знання, але й формувати відповідальне ставлення до власного здоров’я, що є важливим аспектом для забезпечення їхнього благополуччя на всі етапи життя.

У цьому зв’язку слід відзначити, що освітнє середовище, яке б сприяло формуванню здорового способу життя учнів початкових класів, повинно бути комплексним і багатогранним. Воно має включати не лише фізичні умови для навчання, але й соціальну, психологічну, емоційну та культурну складові, які стимулюють учнів до активного, здорового і гармонійного способу життя. Освітнє середовище має включати в себе:

– фізичну активність та спортивне забезпечення. Одним із ключових

елементів освітнього середовища є забезпечення учнів можливістю займатися фізичною активністю. Тобто таке середовище має включати в себе наявність добре обладнаних спортивних майданчиків, залів, забезпечення уроків фізичної культури, різноманітних фізкультурних ігор та спортивних заходів. Важливо, щоб діти не лише активно проводили час на уроках фізкультури, але й мали можливість брати участь у позакласних заходах, спортивних секціях.

– правильне харчування та гігієна. Освітнє середовище має сприяти формуванню у дітей правильних харчових звичок. Шкільні їдальні повинні пропонувати здорову їжу, що включає свіжі овочі, фрукти, білки та здорові жири. Важливо також забезпечити доступ до питної води протягом дня та навчати дітей основам гігієни харчування, включаючи чистоту рук перед їжею і після неї, а також важливість здорового сну.

– психологічний комфорт та емоційна підтримка. Забезпечення емоційного комфорту є надзвичайно важливим для формування здорового способу життя. Освітнє середовище повинно бути дружнім та безпечним для кожної дитини, де панує атмосфера підтримки, взаємоповаги та співпраці. Наявність психологічної підтримки в школі через роботу психолога та проведення тренінгів, що сприяють розвитку емоційної стійкості та здатності справлятися зі стресом, є необхідною умовою для збереження психічного здоров’я учнів.

– заняття, що формують соціальні навички та відповідальність. Молодшим школярам потрібно надавати можливість навчатися і працювати в групах, щоб вони розвивали соціальні навички, вміння працювати в команді, а також брати на себе відповідальність за своє здоров’я і благополуччя. Організація проектів, колективних ігор та конкурсів допомагає дітям не лише покращувати фізичну форму, але й учити їх співпрацювати, взаємодіяти з однолітками та дорослими.

– освітні програми і виховні заходи. Формування здорового способу життя неможливе без належної освітньої роботи. Учні повинні отримувати систематичні знання про важливість фізичної активності, правильного

харчування, гігієни, профілактики захворювань, а також мати можливість обговорювати питання психічного здоров'я, стресу та емоційного благополуччя. Для цього в школах повинні впроваджуватися спеціальні програми та уроки, присвячені здоровому способу життя, екології, профілактиці шкідливих звичок і хвороб.

– інфраструктура та умови навчання. Приміщення ЗЗСО має бути комфортним, світлим, з достатньою кількістю просторих класів та спеціальних приміщень для занять фізкультурою та творчістю. Важливою є також організація правильного режиму дня, що включає збалансоване чергування навчальної діяльності з відпочинком, прогулянками на свіжому повітрі, що сприяє фізичному та психічному здоров'ю учнів.

– сімейна підтримка та партнерство з батьками. Залучення батьків до процесу формування здорового способу життя також є важливим елементом освітнього середовища. Вони повинні бути проінформовані про значення здорового способу життя і про роль, яку школа відіграє в цьому процесі. Регулярні батьківські збори, семінари для батьків, консультації, «круглі столи», а також активне співробітництво між школою та сім'єю допоможуть створити єдину систему підтримки здорового розвитку дитини.

Отже, освітнє середовище, яке сприяє формуванню здорового способу життя учнів початкових класів, повинно бути комплексним, інклюзивним і підтримувати гармонійний розвиток дитини у всіх аспектах – фізичному, емоційному, соціальному та психологічному. Важливо, щоб це середовище стало основою для формування в дітей правильних звичок, що супроводжуватимуть їх упродовж усього життя. У свою чергу, здоров'язбережувальне середовище забезпечується наявністю умов збереження та зміцнення здоров'я школярів, з одного боку, та цілеспрямованим формуванням здорового способу життя усіх учасників освітнього процесу з іншого.

Як бачимо, роль освітнього середовища у формуванні здорового способу життя є безумовно, великою. Представимо основні складові здорового способу

життя (рис.1.4).

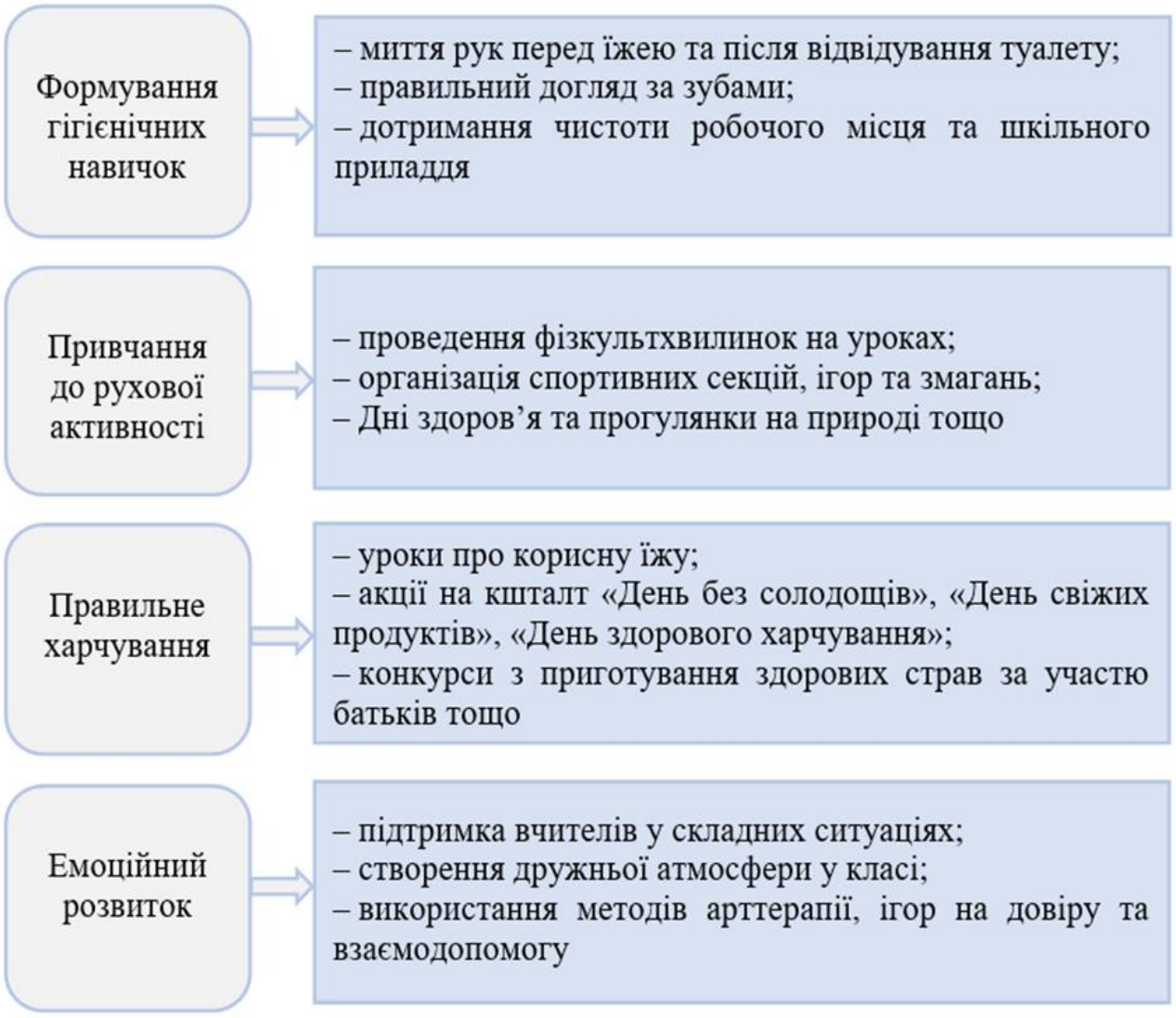


Рисунок 1.4. Основні складові здорового способу життя

Ці фактори мають велике значення для гармонійного розвитку дитини в молодшому шкільному віці, оскільки вони безпосередньо впливають на всі аспекти її здоров'я – фізичне, психічне та соціальне. Взаємодія цих елементів створює умови для зміцнення загального стану здоров'я, формування здорових звичок та підтримки емоційного й психологічного благополуччя. Вони відіграють важливу роль у формуванні основ здорового способу життя, що впливає на подальше фізичне й психологічне становлення дитини, підготовлюючи її до дорослого життя, де здобуті навички та звички стануть основою для її благополуччя та успішності в майбутньому.

У сучасній практиці початкової школи активно застосовуються

різноманітні освітні та оздоровчі програми, які сприяють формуванню валеологічної грамотності у дітей. Ці програми не тільки спрямовані на розвиток знань і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя, але й забезпечують комплексний підхід до зміцнення фізичного й психічного здоров'я учнів. Вони інтегруються не лише в загальноосвітню навчальну діяльність, але й у процес фізичної культури, де особлива увага приділяється розвитку фізичних якостей та формуванню позитивних звичок до регулярних занять спортом. Оздоровчі програми також активно підтримуються виховною роботою вчителя, школи, яка спрямована на формування у дітей усвідомленої відповідальності за своє здоров'я та привиття основ здорового способу життя. Такий підхід сприяє створенню умов для розвитку здорової, активної та відповідальної особистості, здатної успішно адаптуватися до викликів сучасного світу.

Отже, виходячи з вище сказаного, резюмуємо, освітнє середовище охоплює фізичну, психологічну та соціальну складові. Усі ці аспекти впливають на формування здорових звичок:

– фізична складова: забезпечення комфортних та безпечних умов навчання, доступу до спортивної інфраструктури та здорового харчування;

– психологічна складова: створення атмосфери підтримки, мотивації та позитивного ставлення до здорового способу життя;

– соціальна складова: вплив педагогів, однолітків та сім'ї на формування здорових звичок.

У зв'язку з цим особливу важливість набувають завдання початкової школи, пов'язані з формуванням здорового способу життя:

– створення системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя учнів;

– виховання усвідомленої потреби в здоров'ї та відповідального ставлення до нього;

– оздоровлення дітей і профілактика захворювань;

– розвиток моральної культури, самопізнання, а також навичок фізичного і морального самовдосконалення;

– навчання застосуванню здобутих знань у повсякденному житті.

При реалізації поставлених завдань учитель початкових класів має керуватися наступними функціями такими, як: навчально-просвітницька, наукова, виховна, соціальна (рис. 1.5) [1, с. 117].



Рисунок 1.5. Функції педагога у формуванні здорового способу життя в учнів початкових класів

Функції педагога у формуванні здорового способу життя у учнів початкових класів є надзвичайно важливими та багатогранними. Вчитель не лише передає знання про здоров’я, а й активно впливає на розвиток здорових звичок через організацію рухової активності, проведення фізкультхвилинок, вправ для зміцнення зору та формування емоційно сприятливого середовища.

Важливою функцією є також залучення батьків до цього процесу, адже підтримка з боку родини значно посилює ефективність виховання здорового способу життя. Завдяки такому комплексному підходу, вчитель може закласти основи для формування у дітей відповідальності за своє здоров'я та розвитку позитивних моральних і фізичних якостей.

Основними завданнями вчителя в процесі формування здорового способу життя учнів початкових класів є створення позитивної емоційної атмосфери, організація фізкультхвилинок та рухливих вправ під час занять, пальчикова гімнастика і вправи для розвитку та зміцнення зору. Позитивний емоційний фон сприяє покращенню працездатності дітей, оскільки молодші школярі є дуже чутливими, їх психіка ще не стабільна, тому вони схильні до частих емоційних змін. П'ятихвилинні «перерви для настрою», що поєднуються з рухливими вправами та зарядкою, допомагають налаштувати учнів на ефективну роботу. Так, здійснюється всебічна підготовка дітей як з емоційної, так і з фізичної сторони.

Фізкультхвилинки є невід'ємною частиною уроків, під час яких учні виконують різноманітні вправи для зняття втоми та покращення розумової працездатності. Вони повинні бути простими, легко запам'ятовуваними та цікавими. Метою фізкультхвилинок є зменшення втоми в процесі навчання. Особливо важливі вони для учнів 1–2 класів, оскільки процес адаптації до навчання в цей період є дуже інтенсивним. Однак вони також необхідні для учнів 3–4 класів, коли зростає інтелектуальне навантаження.

Зокрема, на уроках письма обов'язковою умовою є проведення пальчикової гімнастики, наприклад вправа «Качалочка» – покатати ручку між долонями, покатати ручку між великим та вказівним пальцем, або вправа «Гра на клавіатурі» – по черзі постукування певними пальцями обох рук по парті та інші [51, с. 27].

За даними досліджень Інституту громадського здоров'я, 30–40% дітей молодшого шкільного віку мають проблеми із зором. У сучасних дітей навантаження на зір значно збільшене, і відпочивають очі лише під час сну.

Тому важливо збільшувати зорово-просторову активність під час уроків і регулярно застосовувати вправи для очей. Прикладом використання вправ для очей можуть бути такі гімнастичні вправи:

– міцно заплющити очі на 3–5 с., потім відкрити на 3–5 с. (8 разів);

– швидко моргати очима (10–15 с.);

– подивитися праворуч, ліворуч, вгору, вниз (8 разів);

– кругові рухи очима по 6–8 разів в кожен бік;

– рухи очима вісімки;

– закрити очі та масажувати повіки протягом хвилини легкими круговими рухами тощо [19, с. 127].

Вищезгадані вправи зміцнюють м’язи очей, покращують кровообіг і служать профілактикою короткозорості. Їх рекомендується виконувати дітям вдома під час виконання письмових та усних домашніх завдань, при цьому важливо ознайомити з цими вправами батьків. Формування здорового способу життя у дітей початкових класів варто здійснювати в рамках оздоровчих заходів на всіх уроках, а також під час класних і позакласних заходів. Це можуть бути різноманітні ігри, бесіди, вікторини і спеціальні вправи, спрямовані на збереження здоров’я. Систематична робота з формування здорових звичок у дітей має бути організована протягом усього навчання в початковій школі.

Освітнє середовище є базою для формування здорових звичок у молодших школярів. Воно не лише забезпечує комфортні умови для навчання, але й стимулює дітей до розвитку фізичних, гігієнічних та соціальних навичок, які формують здоровий спосіб життя. Ефективність цього процесу залежить від комплексного підходу, який охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти середовища, а також тісну співпрацю між педагогами, учнями та їхніми батьками. Формування здорового покоління – це інвестиція в майбутнє суспільства, і школа відіграє в цьому процесі одну з ключових ролей.

Отже, можна зробити певний висновок, освітнє середовище закладу освіти відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя учнів

початкових класів. Завдяки правильно організованому навчальному процесу, підтримці здорових звичок та вихованню відповідальності за власне здоров’я, молодші школярі отримують необхідні знання та навички для розвитку фізичного, психічного та соціального благополуччя. Організація педагогом сприятливого освітнього середовища передбачає активну участь у заходах, спрямованих на збереження здоров’я, а також взаємодію з учителями та однолітками, що є важливим чинником у формуванні життєвих принципів і основ здорового способу життя, які діти будуть дотримуватися протягом усього свого життя.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

2.1. Методика формування здорового способу життя учнів початкової школи

Одним із основних напрямків сучасної державної політики є формування здоров'язбережувальної компетентності серед учнів через освітній процес. Це включає інтеграцію здоров'язбережувальних методів у навчання, сприяння збалансованому поєднанню рухової активності та відпочинку, організацію правильного харчування та створення емоційно сприятливої атмосфери в навчальному середовищі. Завдання школи в цьому контексті полягає в тому, щоб допомогти учням усвідомити цінність здоров'я і сформувати здоровий спосіб життя через активну просвітницьку діяльність серед учнів та їх батьків. Як зазначають дослідники (С. Гребень, І. Коваленко, О. Савченко), саме синергія зусиль педагогічного колективу та батьків є визначальним фактором у процесі формування у школярів компетентностей, що сприяють збереженню і зміцненню їхнього здоров'я.

Згідно з дослідженнями науковців (Ш. Бауер, Е. Вентцель, Н. Гузєєва, К. Двек, Т. Мищенко, Л. Петроченко, М. Селигман, О. Яцун), важливим аспектом формування здорового способу життя учнів початкової школи є підтримка психологічного благополуччя учнів. Виявлено, що багато школярів стикаються з відчуттям самотності і душевного дискомфорту через відсутність довірливих відносин з однолітками, а також через невизначеність соціальної позиції у колективі. В результаті цього формуються труднощі в соціальній адаптації та психоемоційному розвитку учнів. На думку психологів та педагогів, створення умов для психологічного комфорту та розвитку

довірливих стосунків серед учнів допомагає покращити загальний стан здоров’я та емоційну атмосферу в навчальному середовищі.

Окрім того, не менш суттєвим аспектом є інтеграція валеологічних знань у навчальний процес, а також організація освітніх ініціатив серед батьків, що в свою чергу сприяє формуванню здоров’язбережувальної культури. Як підкреслюють науковці, лише за умов тісної співпраці педагогічного колективу та батьків можна досягти реальних результатів у формуванні у дітей навичок здорового способу життя. Програми, спрямовані на активну фізичну діяльність, правильно організоване харчування та психоемоційну підтримку, мають довгостроковий вплив на здоров’я дітей та молоді [64].

Сформованість основ здорового способу життя у дітей та молоді включає різні аспекти. На рівні фізичного здоров’я це проявляється в дотриманні правил особистої гігієни, правильному харчуванні, фізичній активності, загартуванні організму. На психічному рівні важливою є здатність до саморегуляції, розвиток довільних психічних процесів. Соціальне здоров’я включає відповідальність за наслідки нездорового способу життя, а на духовному рівні – інтеграцію моральних та національних цінностей. Всі ці аспекти взаємопов’язані і є важливими складовими комплексного підходу до збереження здоров’я учнів.

Отже, формування здорового способу життя у учнів початкових класів виступає критично важливим етапом у комплексному розвитку не тільки фізичного, а й психічного, соціального та духовного аспектів здоров’я. Такий підхід забезпечує інтеграцію всіх складових виховання майбутніх громадян, що, у свою чергу, сприяє їхній здатності відповідально ставитися як до власного здоров’я, так і до здоров’я оточуючих.

Здоровий спосіб життя базується на кількох основних принципах, що лежать в основі теоретичних підходів та практичних методів його формування (рис. 2.1).

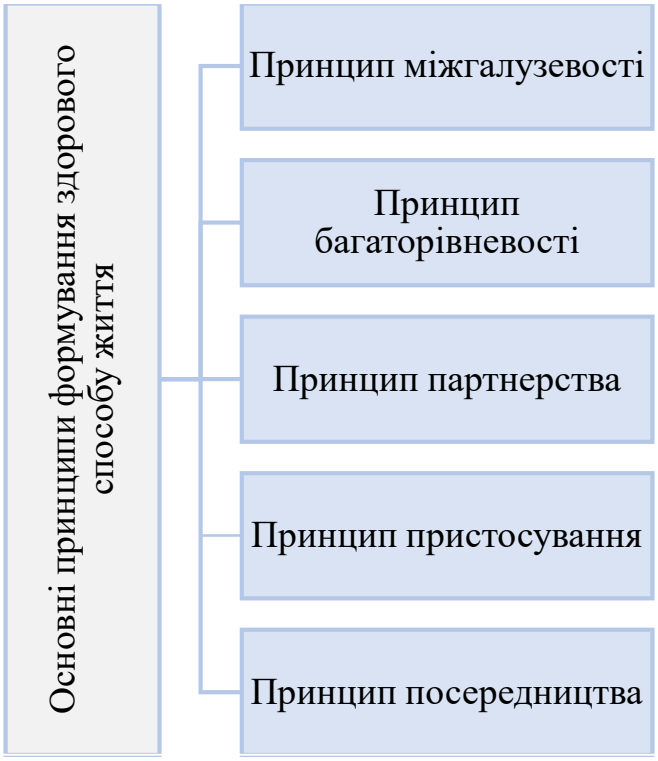


Рисунок 2.1. Основні принципи формування здорового способу життя

Розкриваючи зміст рисунку 2.1, відзначимо, що оскільки різноманітні явища та події в суспільно-політичному та соціально-економічному житті безпосередньо впливають на стан здоров'я населення, то максимальна ефективність роботи щодо збереження та зміцнення здоров'я можлива тільки за умови співпраці фахівців із різних галузей. Це включає культуру, науку, виробництво, законодавство, управління, а також органи, що займаються охороною прав і свобод громадян. Таким чином, всі гілки влади, органи місцевого самоврядування, громадські організації та соціальні інститути, зокрема школа, сім'я та ЗМІ, мають бути залучені до формування здорового способу життя.

Так як більшість суспільних інститутів структуровані по вертикалі, важливо залучати представників усіх рівнів: центрального, регіонального та місцевого, а також окремі організації, які не підпорядковані жорстким ієрархічним структурам. Це дозволяє забезпечити системний підхід до впровадження здорового способу життя, оскільки кожен рівень і кожна організація можуть внести свій вклад у загальний процес.

Для успішної реалізації ініціатив щодо здорового способу життя необхідно, щоб різні галузі та організації стали справжніми партнерами. Це означає, що вони повинні мати спільні цілі, мотиви для дій, а також інструменти та ресурси, які не суперечать інтересам партнерів, а навпаки, підсилюють їхні можливості та сприяють покращенню їхнього іміджу в суспільстві. Лише за таких умов можна очікувати на ефективну і спільну діяльність.

Сутність принципу пристосування полягає в тому, що будь-які проєкти, програми або заходи, орієнтовані на формування здорового способу життя, на нашу думку, повинні бути адаптовані до конкретних місцевих умов, потреб і можливостей громади, регіону або країни, де вони реалізуються. Урахування соціальних, економічних та культурних особливостей середовища, в якому ці ініціативи впроваджуються, є необхідним для досягнення стабільних і суттєвих позитивних результатів. Тільки за таких умов можна сподіватися на ефективність і сталість впроваджених заходів.

Водночас, для ефективної реалізації міжгалузевого та багаторівневого партнерства необхідно забезпечити посередництво між усіма учасниками процесу. Це включає організацію спільної діяльності, вироблення загальних цілей та мотивації для об’єднаної роботи, а також забезпечення належної технічної, інформаційної та кадрової підтримки. Важливо постійно оцінювати результативність діяльності, обговорювати досягнуті результати, узагальнювати найкращі практики та обмінюватися досвідом [33.].

Отже, одним із фундаментальних аспектів здорового способу життя є фізичне виховання. з ключових аспектів здорового способу життя є фізичне виховання. Воно не тільки позитивно впливає на фізіологічний стан здоров’я, але й активізує в особистості прагнення до активного способу життя, самовдосконалення, а також формує мотивацію стати корисним членом здорового суспільства. У процесі навчання молоді необхідно не тільки сформувати стійку потребу у фізичних навантаженнях, але й розвинути компетентності, що забезпечують реалізацію здорового способу життя на всіх

його рівнях. Фізична культура – це не тільки спорт, перемоги та змагання, але й важливий елемент підтримки духовного розвитку, прагнення до досконалості та гармонії в житті [28, с. 440].

Існують різноманітні засоби формування здорового способу життя у учнів початкових класів, які охоплюють комплексний підхід до розвитку фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей. Важливими складовими цього процесу є:

– Фізична активність та регулярні заняття фізкультурою. Це один з основних засобів формування здорового способу життя. Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню м'язової і серцево-судинної системи, а також підвищенню витривалості. Крім того, фізична активність має позитивний вплив на психоемоційний стан дітей, знижуючи рівень стресу та тривожності.

– Психологічна підтримка та емоційний розвиток. Враховуючи важливість емоційного благополуччя дітей на ранніх етапах їхнього розвитку, необхідно акцентувати увагу на психолого-педагогічних методах, які сприяють формуванню здорових соціальних і емоційних навичок. Зокрема, це розвиток саморегуляції, стійкості до стресів, позитивного мислення, що в свою чергу забезпечує психічне здоров'я і загальний комфорт учнів.

– Навчання здоровому харчуванню. Формування правильних харчових звичок з раннього віку є важливим аспектом профілактики захворювань, пов'язаних із неправильним харчуванням. Включення до навчальної програми елементів, що стосуються харчової освіти, допомагає дітям зрозуміти основи здорового харчування, а також важливість збалансованої дієти для підтримки здоров'я.

– Організація дозвілля та розвитку здорових звичок. Окрім уроків фізичної культури, важливою складовою є активне залучення учнів до позакласних заходів, спортивних ігор, походів та екскурсій. Такі активності сприяють формуванню звичок здорового способу життя, соціалізації, а також розвитку командної роботи та відповідальності.

– Інтеграція батьків у процес формування здорового способу життя. Не менш важливим є залучення батьків до виховання здорового способу життя, адже їхня роль у формуванні правильних звичок у дітей є надзвичайно важливою. Спільна участь батьків і педагогів у просвітницьких заходах дозволяє забезпечити цілісність і ефективність підходу до виховання здоров’я учнів.

– Програми валеологічного виховання. Окрім фізичних вправ, надзвичайно важливим є впровадження в навчальний процес знань про здоров'я та його збереження. Це включає освітні програми, що допомагають дітям усвідомити важливість здорового способу життя, вибору правильного харчування, гігієнічних звичок, а також формування відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих.

Модернізована навчальна програма з фізичної культури має бути спрямована на формування у школярів стійкої звички до регулярних фізичних вправ, забезпечуючи їх необхідними знаннями, уміннями та навичками для досягнення цієї мети. Такий процес охоплює всі етапи навчання в школі і має на меті не тільки розвиток фізичних можливостей учнів, а й формування в них відповідального ставлення до збереження та зміцнення здоров’я.

Таким чином, формування здорового способу життя в учнів початкових класів потребує комплексного підходу, що включає фізичні, психологічні, соціальні та освітні компоненти. Тільки за таких умов можна досягти стійких результатів у розвитку здорових і гармонійно розвинених особистостей, здатних відповідально ставитись до власного здоров’я в умовах сучасного суспільства.

Ефективність формування позитивної мотивації до здорового способу життя значною мірою залежить від правильно організованого виховного процесу, вибору відповідних форм і методів його реалізації.

Форми формування здорового способу життя серед учнів початкової школи є багатогранними та різноманітними, охоплюючи інтеграцію численних педагогічних, фізичних, психологічних і соціальних підходів, що сприяють

розвитку у дітей необхідних здорових звичок та ключових компетентностей. Серед основних форм, які найбільш ефективно сприяють цьому процесу, виділяються наступні:

– уроки фізичної культури та фізичні вправи. Це базова форма, яка сприяє розвитку фізичних якостей учнів (сили, витривалості, гнучкості) і формує звичку до регулярних фізичних навантажень. Заняття спортом, включаючи різноманітні ігри та естафети, допомагають дітям засвоювати важливість рухової активності для підтримки здоров’я.

– позакласні та позашкільні заходи. Спортивні змагання, естафети, походи, екскурсії на природі, туристичні подорожі та інші активності сприяють не лише фізичному розвитку, а й зміцненню соціальних навичок, командної роботи та відчуття колективу. Це також допомагає учням відпочивати, розвивати інтерес до здорового дозвілля та взаємодії з природою.

– проєкти і тематичні тижні. Організація тематичних тижнів або проєктів на тему здоров’я, що включають різноманітні заходи: конкурси, виставки, лекції, інтерактивні заняття, ігри, допомагає учням глибше усвідомити важливість здорового способу життя. Така форма активує учнів до самостійної роботи, досліджень і творчості.

– інтеграція валеології у навчальний процес. Включення валеологічних знань до навчальних програм дозволяє учням засвоїти основи здоров'я, принципи здорового харчування, гігієни, безпеки, а також розвиток психоемоційного благополуччя. Уроки валеології дають дітям уявлення про те, як зберігати та зміцнювати своє здоров’я.

– робота з батьками. Організація зустрічей, лекцій та консультацій для батьків з питань здорового способу життя, психології розвитку дітей, правильного харчування і фізичної активності сприяє формуванню здорових звичок не лише у школярів, але й у їхніх родинах. Взаємодія з батьками забезпечує єдність підходів до виховання здорового способу життя вдома та в школі.

– здоров’язбережувальні практики в школі. Впровадження в шкільне середовище практик здоров’язбереження, таких як перерви для рухливих ігор, правильне чергування навчальної та фізичної активності, організація ергономічних умов для навчання, створення позитивного психологічного клімату, є важливою формою впливу на здоров’я учнів.

– ігри та інтерактивні методи навчання. Використання ігор, рольових вправ та інших інтерактивних методів під час навчання дозволяє дітям не тільки здобувати нові знання про здоров’я, але й відчувати важливість здорових звичок через практичну діяльність у комфортному і дружньому середовищі.

– залучення медичних працівників до навчального процесу. Проведення бесід, лекцій і консультацій медичними працівниками (педіатрами, психологами, лікарями-гігієністами) сприяє формуванню у дітей правильних уявлень про здоров’я та небезпеки, що виникають через нехтування здоровими звичками.

Особливу роль у формуванні здорового способу життя учнів відіграють активні методи навчання, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії та сприяють розвитку критичного мислення, ініціативності та творчих здібностей. Водночас, не менш важливим є застосування традиційних методів, таких як бесіди, спостереження, роз’яснення, переконання, використання позитивних та негативних прикладів, а також методи формування стійких звичок. До них також належать вправи, контроль за виконанням завдань і розвиток самоконтролю, що є важливими складовими у процесі формування відповідального ставлення до власного здоров’я.

Усе це допомагає формувати в учнів початкової школи стійку мотивацію до здорового способу життя. Серед новітніх методів, які знайшли застосування в педагогіці, можна виділити методи «педагогічної психотерапії», зокрема саморегуляцію та рефлексотерапію, що доповнюють один одного і взаємно підтримують цілісність процесу.

Для успішного формування здорового способу життя в учнів початкової школи педагогам закладу загальної середньої освіти необхідно вирішити декілька основних завдань, зокрема:

– об’єднати зусилля всього педагогічного колективу для реалізації завдань щодо формування освіти з здорового способу життя;

– адаптувати всі елементи навчально-виховного процесу до фізичного стану та психофізіологічних можливостей учнів і педагогів;

– організувати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, передбачаючи такі напрямки як: оздоровче обґрунтування та експертизу навчальної роботи, діагностика та корекція здоров’я учнів, профілактичні заходи та допомога в розвитку дітей [25, с. 14].

Система позашкільної освіти є важливою складовою освітнього процесу та включає державні, комунальні та приватні позашкільні навчальні заклади, а також інші освітні центри позаурочного та позанавчального часу, гуртки, секції, клуби, культурно-освітні, фізкультурні та спортивно-оздоровчі установи.

Позашкільна освіта здатна частково компенсувати прогалини у вихованні та розвитку дітей в сім’ї, а також пропонувати змістовне дозвілля та зайнятість, відповідно до інтересів учнів у позаурочний час. Однією з основних форм позашкільної діяльності є дозвілля, що виступає своєрідною формою використання вільного часу учнів. У цей час вони можуть поглиблювати свої знання з різних навчальних предметів, задовольняти й розвивати інтереси, нахили, духовно зростати, удосконалювати фізичні якості та відпочивати.

Проблема організації дозвілля школярів та формування здорового способу життя в цей час має дві протилежні сторони: з одного боку, школа не має достатнього контролю за позашкільною діяльністю учнів, з іншого – сім’я має майже повний контроль за діяльністю дітей. Тому часто виникає хибна думка про чітку і безсистемну взаємодію школи і сім’ї в організації дозвілля школярів. Раціонально організувавши дозвілля, зокрема з акцентом на фізкультурно-спортивні заходи, можна значно покращити формування, зміцнення і збереження здоров’я учнів [78, с. 197].

Н. Бутов зазначає, що педагог, який проводить роботу з молодшими школярами з формування здорового способу життя, повинен враховувати такі важливі моменти:

– ефективне формування уявлень і переконань щодо здорового способу життя можливе тільки за умови цілеспрямованої взаємодії та співпраці різних інститутів: держави, місцевих органів влади, закладів освіти, кожної родини та окремої особистості;

– збереження здоров'я потребує виховання ціннісного ставлення до нього не лише в учнів, але й серед батьків, а також у сферах освіти, науки, культури і засобів масової інформації;

– вчитель є ключовою фігурою у процесі формування здорового способу життя серед молодших школярів;

– в закладах загальної середньої освіти необхідно забезпечити постійний медичний контроль за здоров'ям дітей, який здійснюють медичні працівники. Це має включати не лише лікування хвороб, але й заходи з їх профілактики [16, с. 145].

Таким чином, з урахуванням вище зазначеного та аналізу науково-методичної літератури (О. Ващенко, І. Горобець, М. Носко, В. Черній та ін.), пропонуємо розглянути методи формування здорового способу життя, які виокремлюємо у роботі з учнями початкової школи:

– активні методи навчання (допомагають не лише у засвоєнні знань, а й у розвитку практичних навичок, необхідних для ведення здорового способу життя);

– педагогічне консультування та бесіди (спрямовані на просвітницьку роботу серед учнів. Вчителі початкових класів організовують спеціальні уроки, на яких пояснюють важливість правильного харчування, регулярних фізичних навантажень, дотримання режиму дня та основ гігієни для підтримки здоров'я);

– виховні години та тематичні уроки (спрямовані на ознайомлення учнів з принципами здорового харчування, важливістю фізичних вправ та їх впливом на здоров'я організму. Під час таких занять вони ознайомлюються з

принципами правильного харчування, розглядають важливість фізичних вправ для підтримки здоров’я та дізнаються, як регулярна фізична активність позитивно впливає на різні системи організму. На таких уроках молодші школярі вчаться практичним рекомендаціям щодо ведення здорового способу життя, що сприяє формуванню у них здорових звичок і відповідального ставлення до свого здоров’я);

– здоров’язбережувальні методи через фізкультуру (включають в себе використання фізичних вправ як основного інструменту для зміцнення здоров’я, профілактики захворювань та розвитку фізичних і психологічних якостей; сприяють формуванню в учнів початкових класів звички до регулярних фізичних навантажень, виконанню загальнорозвиваючих вправ, гімнастики, спортивних ігор тощо);

– навчання через приклад (метод ґрунтується на практичному показі правильних звичок і поведінки дорослого, вчитель стає моделлю для учнів, намагаючись не лише пояснити, а й наочно показати, як правильно доглядати за своїм здоров’ям, вести активний спосіб життя та дотримуватися принципів здорового харчування);

– залучення родини до процесу формування здорового способу життя (полягає в активній участі сім’ї у вихованні здорових звичок у дітей. Важливо, щоб здоровий спосіб життя став спільною метою не лише в школі, але й вдома);

– інформаційно-навчальні технології (використання відеоматеріалів, презентацій та інтернет-ресурсів дозволяє молодшим школярам наочніше ознайомлюватися з ключовими аспектами здоров’я).

Для кращого сприйняття методів формування здорового способу життя представимо їх в структурній блок-схемі (рис. 2.2).

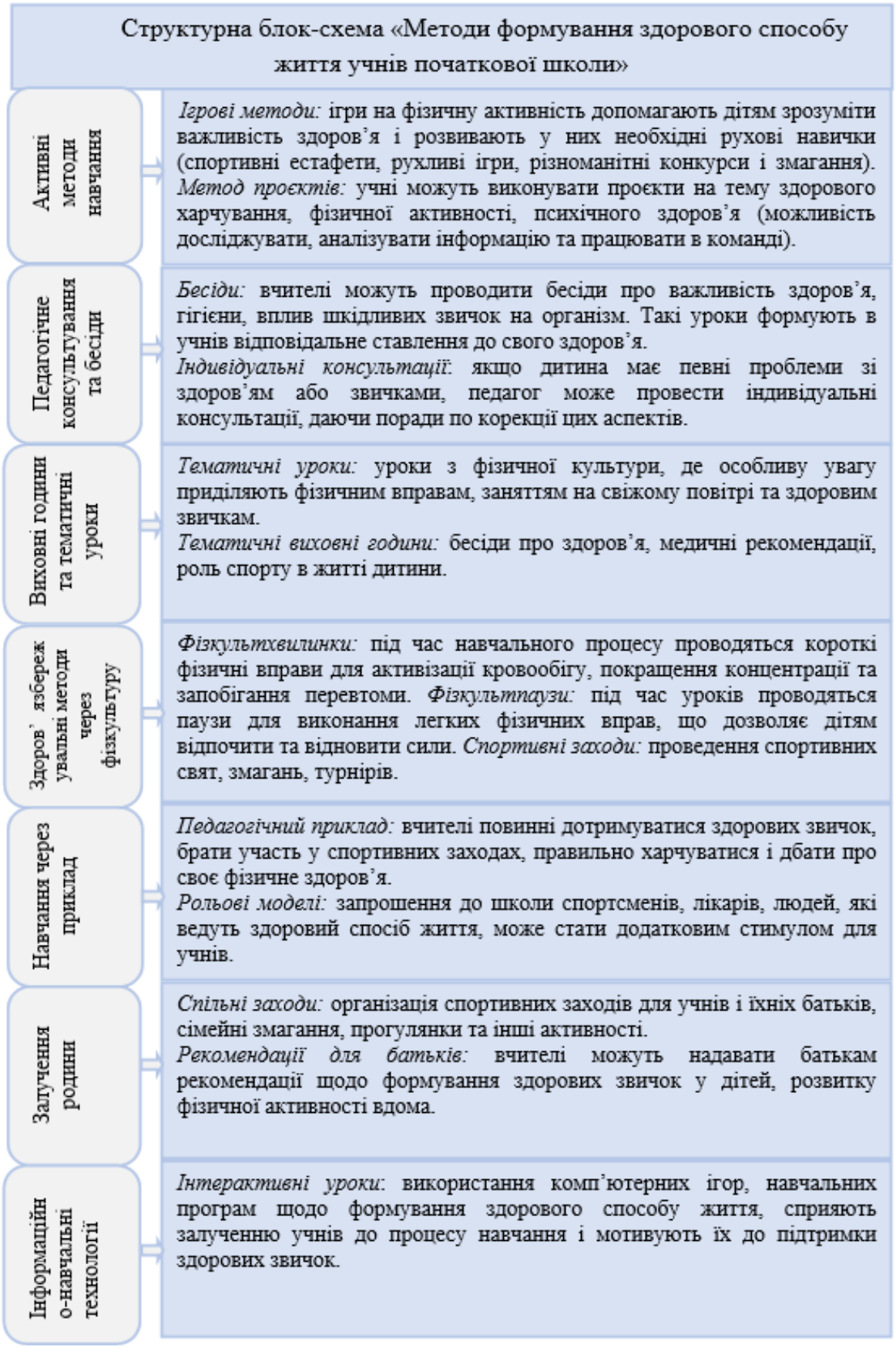


Рисунок 2.2. Методи формування здорового способу життя учнів початкової школи

Методи формування здорового способу життя у учнів початкової школи становлять багатогранний і комплексний процес, який включає в себе широкий спектр педагогічних, фізичних, психологічних та соціальних підходів. Одними з основних є активні методи навчання, які сприяють розвитку критичного мислення, ініціативності та творчих здібностей, а також забезпечують демократичний стиль взаємодії між педагогами та учнями. Окрім цього, важливо використовувати традиційні методи, такі як бесіди, спостереження, переконання, позитивні та негативні приклади, а також методи формування здорових звичок, що включають вправи, контроль і самоконтроль. Інтеграція цих підходів сприяє всебічному розвитку учнів, формуючи у них стійку мотивацію до фізичної активності, здорового харчування та дотримання загальних принципів здорового способу життя. Це є необхідною умовою для збереження і зміцнення їхнього фізичного та психоемоційного благополуччя в подальшому житті.

З огляду на вище сказане, набуває особливого значення розкрити сутність поняття здоров'язбережувальні технології. У словнику-довіднику означений термін трактується як психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовано на виховання в дітей культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню й зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінність, мотивацію на ведення здорового способу життя [37, с. 266].

Серед технологій, що сприяють збереженню здоров'я в освітній системі, виділяються кілька груп, які мають різні підходи до охорони здоров'я, а також відповідно різні методи та форми роботи. Класифікація здоров'язберігаючих технологій за характером їх впливу на здоров'я передбачає такі напрямки:

Захисно-профілактичні технології орієнтовані на захист людини від шкідливих факторів, які можуть негативно впливати на її здоров'я. Це, зокрема, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, підтримка чистоти та проведення вакцинацій для запобігання інфекціям, обмеження максимально допустимого рівня навчального навантаження, що допомагає уникнути перевтоми учнів,

використання захисних засобів і обладнання в спортзалах для попередження травм тощо.

Компенсаторно-нейтралізуючі технології мають на меті компенсувати дефіцит необхідних для нормальної життєдіяльності організму елементів або хоча б частково нейтралізувати негативні впливи, коли повний захист неможливий. Прикладом таких технологій є фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які знижують негативний вплив тривалого сидіння під час уроків, недостатньої фізичної активності, емоційного перенавантаження, або «хвилинки спокою», що зменшують стресові ефекти та психоемоційне напруження. Для поповнення дефіциту йоду та вітамінів в організмі дітей використовуються йодована вода та сіль, а також вітамінізований раціон. Крім того, для покращення пам'яті школярів застосовують амінокислоти гліцину (двічі на рік – в грудні та навесні).

Стимулюючі технології сприяють активізації власних ресурсів організму та використанню його потенціалу для виходу з небажаних станів. Прикладами є загартовування за допомогою температурних процедур і фізичні навантаження.

Інформаційно-навчальні технології сприяють підвищенню рівня здоров'язбережувальної грамотності учнів, необхідної для ефективного турбування про власне здоров'я та здоров'я оточуючих. Ці технології включають освітні, просвітницькі і виховні програми, що адресовані учням, батькам і педагогам.

Згідно з організаційними особливостями, здоров'язберігаючі методи і прийоми в навчальних закладах можна поділити на дві категорії: ті, що забезпечують необхідні умови для навчального процесу, і ті, що реконструюють процес. Перші створюють основні умови для навчання, а другі передбачають впровадження нових елементів або умов, які не визначені чинними нормативними документами. Наприклад, створення фітобарів і кабінетів фізіотерапії, застосування кольорового підсвічування в класах, використання аудіосупроводу на уроках, організація оздоровчо-психологічних тренінгів для учнів і вчителів.

Основним принципом здоров'язберігаючої педагогіки є пріоритет турботи про здоров'я учнів, що включає науково-методичну обґрунтованість праці та ретельний підбір і підготовку педагогічних кадрів [41].

Отже, підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що технології формування здорового способу життя учнів початкових класів повинні бути не лише комплексними, але й взаємопов'язаними, що забезпечує їх максимальну ефективність. Вони повинні охоплювати широкий спектр методів і підходів, які взаємодіють та доповнюють один одного, враховуючи фізіологічні, психологічні, соціальні та педагогічні аспекти розвитку дитини. Такий комплексний підхід дозволяє створити єдину систему, де кожен елемент, будь то фізична активність, харчові звички, емоційне благополуччя чи соціальна взаємодія, сприяє загальному формуванню здорових звичок. Крім того, ці технології мають бути гнучкими і адаптованими до індивідуальних потреб та умов навчального процесу, забезпечуючи в цілому гармонійний розвиток учнів. Врахування різних аспектів здоров'я та використання науково обґрунтованих підходів є необхідною умовою для досягнення стабільних і довготривалих результатів у формуванні здорового способу життя у молодших школярів.

2.2. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів початкових класів в освітньому процесі

Протягом останнього десятиріччя спостерігається значне зростання кількості факторів, що негативно впливають на стан здоров'я учнів. Зокрема, збільшення навчального навантаження, а також збільшення часу, який діти проводять за переглядом телевізійних програм і за комп'ютерними іграми, сприяють розвитку таких порушень, як гіподинамія, деформації постави та зниження зору. Сучасна медицина, на жаль, значною мірою орієнтується на лікування вже наявних захворювань, а не на їх попередження. Це, в свою чергу, висуває перед навчальними закладами надзвичайно важливе завдання –

збереження та зміцнення здоров’я учнів, а також формування у них стійкої мотивації до відповідального ставлення до власного здоров’я. Для досягнення цих цілей необхідне впровадження комплексних профілактичних заходів, спрямованих на збереження фізичного та психічного благополуччя дітей.

Здоров’язбережувальні технології не є чимось екстраординарним або таємничим, а є невід’ємною частиною повсякденної діяльності навчального закладу. Розумно організований розклад уроків, використання вчителями на заняттях та під час перерв фізичних вправ, методів релаксації та стрес-менеджменту, організація гарячого харчування, інтеграція навчального матеріалу з реальним життям, а також надання учням валеологічних та екологічних знань – це ключові складові процесу [70].

Ефективність оздоровчих заходів для молодших школярів визначається не випадковістю застосовуваних методів, а їх систематичним застосуванням у різних напрямках.

Практичний досвід свідчить, що процес формування усвідомленого ставлення до власного здоров’я вимагає інтеграції інформаційного та мотиваційного компонентів з практичною діяльністю учнів, що сприяє засвоєнню ними необхідних здоров’язбережувальних умінь і навичок.

Ключова роль у цьому процесі належить класному керівнику, який виступає організатором позакласних заходів та формує колектив для досягнення виховної мети.

Основними умовами для формування здорового способу життя в умовах позакласної діяльності є:

– організація факультативних та гуртових занять, а також різноманітних виховних заходів, що сприяють розвитку основ здорового способу життя поза межами навчальних годин;

– залучення кожного учня до активної участі в різних виховних заходах, з урахуванням їх вікових і психофізичних характеристик;

– впровадження режиму дня та його систематичне дотримання учнями початкових класів як зразка здорового способу життя [40].

Таким чином, формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей молодшого шкільного віку повинно враховувати специфічні особливості, що включають заходи з охорони та зміцнення здоров'я, організацію діяльності, спрямованої на його збереження, а також застосування комплексу виховно-освітніх, оздоровчих і профілактичних заходів. У цьому контексті педагог використовує різноманітні методики, моделюючи та проєктуючи навчальний процес. Однак ці зусилля будуть малоефективними, якщо вчитель сам не є прикладом для наслідування та якщо в його роботі відсутня системність.

Сучасний освітній процес у школі ґрунтується на таких ключових підходах, як гуманітаризація, диференціація та психологізація, які здатні забезпечити формування здоров'язберігаючого середовища. Гуманітаризація освітнього процесу можлива лише за умови систематичної роботи, постійної співпраці між педагогами, учнями, батьками та адміністрацією школи, що позитивно впливає на формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури [47; 53; 57; 80] можна визначити такі основні принципи формування здорового способу життя учнів початкової школи (рис. 2.3): принцип природовідповідності; принцип безперервності процесу розвитку особистості; принцип цілісності процесу розвитку індивіда; принцип особистісно-орієнтованого підходу; принцип самоорганізації і саморозвитку (додаток А).

Отже, система формування здорового способу життя включає такі компоненти (рис. 2.4): мету освітнього процесу, зміст навчання, освітній процес, педагогічні кадри, співпраця учасників освітнього процесу (додаток Б) [75, с. 137]. Крім цього, створення здоров'язберігаючого середовища в навчальному закладі вимагає впровадження низки організаційних та управлінських заходів. Зокрема, це передбачає розробку спеціалізованих програм, планування та організацію відповідних заходів, внесення структурних змін у навчальний процес, а також оптимізацію режиму діяльності учнів (рис. 2.5) (додаток В). Важливим аспектом є створення ефективної системи

моніторингу, яка дозволить здійснювати постійний контроль за станом здоров'я учнів, оцінювати ефективність впроваджених заходів та своєчасно коригувати організаційні рішення. Такий підхід забезпечить комплексне і систематичне вирішення завдань збереження і зміцнення здоров'я учнів на всіх рівнях навчального процесу.

Педагог, який організовує діяльність із формування здорового способу життя, має усвідомлювати важливість своєї ролі та враховувати низку важливих аспектів: необхідність системного впливу, формування ціннісного ставлення до здоров'я, учитель як приклад для наслідування, медичний контроль в освітньому закладі (рис. 2.6) [57].

Процес формування уявлень молодших школярів про здоровий спосіб життя буде максимально ефективним лише за умов скоординованих дій усіх інституцій: державних органів, місцевого самоврядування, освітніх установ, сімей та кожного окремого індивіда. Кожен із цих елементів має свою функцію у формуванні здорової поведінки школярів.

Збереження фізичного, емоційного та психічного здоров'я молодших школярів вимагає виховання ціннісного ставлення до здоров'я не тільки серед самих учнів, а й серед їхніх батьків. Цей процес має охоплювати також сфери освіти, науки, культури, а також засоби масової інформації, які відіграють важливу роль у популяризації ідей здорового способу життя.

Безпосередньо, педагог відіграє ключову роль у формуванні звичок здорового способу життя у школярів. Його особистий приклад, стиль життя, манера спілкування та організація навчального процесу мають бути орієнтиром для учнів.

У сучасній школі має функціонувати система регулярного медичного спостереження за здоров'ям дітей. Це включає як профілактичні заходи, так і своєчасне лікування. Медичні працівники разом із педагогами повинні координувати свої зусилля для забезпечення максимальної ефективності здоров'язберігаючих заходів.



Рисунок 2.6. Ключові аспекти формування здорового способу життя учнів початкової школи

Таким чином, формування здорового способу життя школярів є багатогранним процесом, що базується на розумінні основних принципів збереження здоров'я, усвідомленні його цінності для кожної людини та суспільства загалом. Досягнення цієї мети потребує комплексного підходу, що охоплює як освітні, так і виховні аспекти.

Визначення ключових аспектів, вищевказаних нами, є основою для впровадження ефективних шляхів навчально-виховного процесу. Саме вони дозволяють в результаті реалізувати стратегічні завдання охорони, збереження

та зміцнення здоров’я учнів, адаптуючи освітній процес до сучасних потреб і викликів (рис. 2.7) [58].

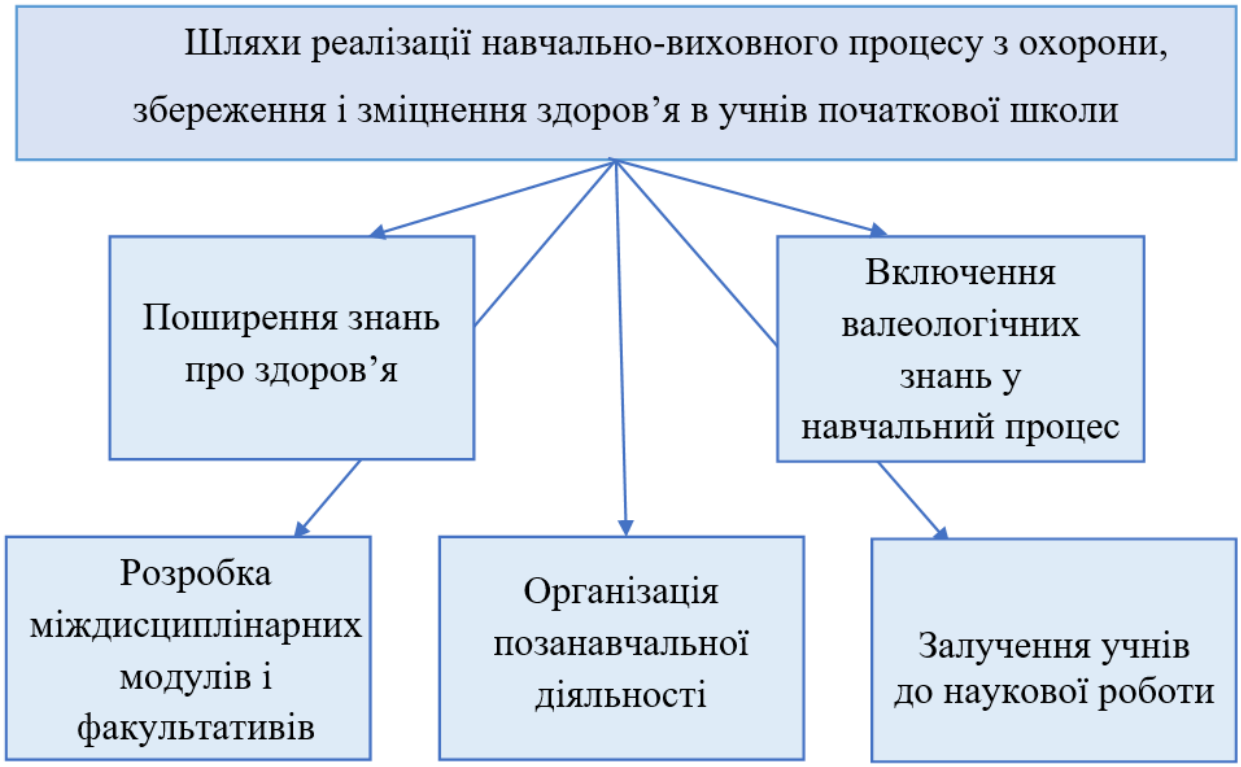


Рисунок 2.7. Шляхи реалізації навчально-виховного процесу з охорони, збереження і зміцнення здоров’я в учнів початкової школи

Одним із ключових напрямків навчально-виховного процесу є поширення знань про здоров’я. Систематичне інформування учнів про важливість здорового способу життя та його основні принципи сприяє формуванню у дітей свідомого ставлення до власного здоров’я. Використання інтерактивних методів навчання дозволяє зробити засвоєння цих знань більш цікавим і доступним.

Інтеграція валеологічних знань у зміст освітніх програм передбачає адаптацію навчального матеріалу, збагачення його інформацією, яка допомагає сформувати культуру здоров’я. Такий підхід забезпечує глибше усвідомлення учнями ролі здоров’я в житті людини.

Важливим аспектом є розробка додаткових навчальних модулів, тренінгів і практикумів, спрямованих на розвиток практичних навичок підтримання

здоров’я, таких як самоконтроль, формування корисних звичок, дотримання правил раціонального харчування та ведення активного способу життя.

Не менш значущою є організація позанавчальної діяльності, яка включає спортивні заходи, тематичні дні здоров’я, екскурсії та інші активності. Вони сприяють закріпленню знань, отриманих під час уроків, і формують позитивне ставлення до здорового способу життя, створюючи середовище, де учні активно залучені до процесу.

Залучення школярів до дослідницької діяльності дозволяє не лише розширити їхнє розуміння проблем, пов’язаних зі здоров’ям, але й розвиває такі важливі навички, як аналітичне мислення, критичний підхід до інформації, уміння працювати з джерелами та виконувати практичні завдання. Це створює передумови для формування усвідомленого ставлення до збереження та зміцнення власного здоров’я.

Педагог, який займається формуванням здорового способу життя у школярів, повинен враховувати, що ефективність цієї роботи залежить від комплексного підходу, який охоплює всі аспекти життя дитини. Формування свідомого ставлення до здоров’я стає можливим за умов систематичного впливу з боку держави, місцевих органів управління, освітніх установ, сім’ї та самого індивіда.

Особливу роль у цьому процесі відіграє виховання ціннісного ставлення до здоров’я не лише серед учнів і їхніх батьків, але й у ширшому контексті – у сфері освіти, науки, культури та засобів масової інформації. Учитель виступає ключовою фігурою у впровадженні здоров’язбережувальних практик, адже саме він здатний сформувати у дітей правильне розуміння важливості здорового способу життя, використовуючи інноваційні методи навчання та виховання.

Крім того, ефективне збереження здоров’я школярів вимагає постійного моніторингу, який здійснюють медичні працівники. Їхня діяльність повинна включати не лише лікування, але й профілактичні заходи, що спрямовані на запобігання хворобам. Лише завдяки злагодженій співпраці педагогів, медиків,

батьків і дітей можна досягти високих результатів у формуванні культури здоров’я та забезпеченні гармонійного розвитку школярів [32; 45].

Протягом останнього десятиріччя можна чітко спостерігати низку факторів, які негативно впливають на здоров’я учнів. Зокрема, це збільшення навчального навантаження, а також те, що діти все частіше проводять свій вільний час за переглядом фільмів чи комп’ютерними іграми. Такий спосіб життя спричиняє гіподинамію, проблеми з поставою та погіршення зору.

Сучасна медицина здебільшого зосереджена на лікуванні хвороб, а не на їх попередженні. Натомість основним завданням школи є збереження та зміцнення здоров’я учнів, а також формування відповідального ставлення до свого фізичного та психічного стану.

Здоров’язбережувальні технології не є чимось загадковим чи незрозумілим. До їх впровадження належать такі щоденні дії, як складання оптимального розкладу уроків, організація гарячого харчування, впровадження на уроках та перервах рухливих вправ, нейтралізація стресових ситуацій, а також пов’язання навчального матеріалу з реальним життям. Крім того, важливо надавати учням знання в галузі валеології та екології.

Ефективність оздоровчих заходів у школі залежить від системного та послідовного підходу, а не випадкового використання окремих методик. Як показує практика, формування у школярів усвідомленого ставлення до власного здоров’я потребує гармонійного поєднання інформаційної, мотиваційної складової та практичної діяльності. Саме це дозволяє дітям оволодіти важливими навичками та вміннями для збереження і зміцнення свого здоров’я.

Важлива роль у формуванні здорового способу життя відводиться класному керівнику, який виступає організатором позакласних заходів для досягнення виховних цілей. Його завдання – створити умови для залучення учнів до активної діяльності, яка сприятиме зміцненню їхнього фізичного та психічного здоров’я.

Однією з основних умов виховання здорового способу життя в позакласній діяльності є проведення факультативів, гурткових занять та

виховних заходів, присвячених темі здоров’я, у позаурочний час. Це дозволяє школярам отримувати додаткові знання про основи здорового способу життя. Ключовим аспектом є забезпечення участі кожного учня у виховній діяльності з урахуванням його вікових та психофізіологічних особливостей, що сприятиме всебічному та гармонійному розвитку дитини. Окрім того, впровадження чітко структурованого режиму дня та його систематичне дотримання учнями початкових класів виступає важливою моделлю для формування здорових звичок і поведінкових патернів, які позитивно впливають на їхнє фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Такий підхід сприяє інтеграції здорового способу життя як невід'ємної частини щоденної діяльності учнів.

Формування здорового способу життя є більш ефективним, якщо здійснюється у певних умовах, серед яких важливу роль відіграють педагогічні умови. Це зовнішні чинники, які свідомо організовуються педагогом з метою досягнення конкретного результату. До педагогічних умов, що сприяють формуванню здорової особистості, належать:

– наявність системи діагностики та контролю стану здоров’я учнів відповідно до санітарних норм і державних стандартів;

– формування знань і навичок щодо збереження, підтримки та зміцнення здоров’я;

– забезпечення сприятливого матеріально-технічного середовища для проведення оздоровчої та виховної діяльності;

– створення емоційно-позитивного клімату, що стимулює потребу в дотриманні здорового способу життя серед учнів і педагогів;

– активне залучення всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогів, батьків) до оздоровчої діяльності;

– узгодження педагогічних вимог у трикутнику «дитина – педагог – батьки» для формування спільного підходу до виховання здорового способу життя;

– підвищення рівня активності учнів у виховно-оздоровчих заходах;

– інтеграція принципів здорового способу життя в повсякденну діяльність школярів;

– використання особистісно орієнтованих і диференційованих підходів до формування здорових звичок [58].

Сучасний науковець Е. Вільчковський у своїх напрацюваннях уточнює і доповнює ці умови, розділяючи їх на кілька ключових напрямів:

– демонстрація значущості здорового способу життя через приклади й мотивацію;

– регулярні заняття фізкультурою та спортом, а також організація прогулянок і рухливих ігор на свіжому повітрі;

– проведення екскурсій на природі, туристичних походів;

– дотримання правил гігієни, а також проведення процедур загартування організму (повітряні, сонячні, водні);

– стимулювання активного способу життя через рух і фізичну діяльність;

– організація повноцінного харчування;

– оптимізація навчального навантаження для уникнення перевтоми;

– у разі необхідності – профілактична робота, спрямована на подолання шкідливих звичок, таких як тютюнопаління, неправильне харчування або малорухливий спосіб життя [23].

Таким чином, реалізація цих умов дозволяє створити сприятливе середовище для формування здорового способу життя в учнів, що сприяє зміцненню їхнього фізичного, емоційного та соціального благополуччя.

Інформування учнів про основи здорового способу життя відбувається через використання методів кооперативного навчання, які спрямовані на активне залучення дітей до освітнього процесу. Це забезпечує перехід від пасивного засвоєння інформації до її усвідомленого сприйняття, стимулюючи взаємодію між педагогом і учнем. Завдяки цим методам учні розвивають здатність до пізнання та самопізнання, усвідомлюють важливість ціннісних орієнтирів, а також формують потреби вищого рівня. Крім того, така форма

навчання сприяє перегляду учнями власних життєвих пріоритетів, стимулюючи їх до самореалізації, досягнення успіху та вдосконалення способу життя.

Дослідження вітчизняних науковців (В. Бабич, В. Горащук, С. Кондратюк, Ю. Півненко) підтверджують, що молодший шкільний вік є сприятливим періодом для формування здорового способу життя, оскільки в цей час діти здатні засвоїти важливі життєві навички та вміння. Завдання сучасної школи – допомогти учням усвідомити цінність власного здоров'я і життя, виховати в них відповідальне ставлення до свого фізичного та психічного стану як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей.

Ефективність формування здорового способу життя значно підвищується за умови створення та реалізації таких педагогічних умов:

– співпраця з батьками – підвищення рівня обізнаності батьків щодо принципів здорового способу життя, покращення соціально-педагогічних умов для збереження здоров'я дітей, а також залучення батьків до активної участі у спільній виховній діяльності;

– формування знань і навичок – навчання школярів конкретним практичним навичкам і знанням, які стосуються збереження і зміцнення здоров'я, а також способів їх застосування в повсякденному житті;

– створення розвивального середовища – організація шкільного простору, який сприятиме гармонійному розвитку учнів, забезпечуючи їх фізичну та емоційну безпеку;

– системність і послідовність – безперервне і послідовне навчання з формування здорового способу життя, яке охоплює весь період молодшого шкільного віку;

– різноманітність діяльності – чергування різних видів активності в щоденному режимі дня школярів, що включає навчальну, рухову і творчу діяльність;

– формування негативного ставлення до шкідливих звичок – виховання стійкого неприйняття шкідливих звичок, таких як тютюнопаління, алкоголізм і наркоманія;

– особистий приклад педагогів – демонстрація вчителями власної поведінки, орієнтованої на дотримання здорового способу життя, яка стане позитивним прикладом для учнів;

– підготовка педагогічних кадрів – забезпечення спеціальної підготовки вчителів як у системі базової освіти, так і в післядипломній педагогічній освіті, що включає питання валеології, фізичного виховання та оздоровлення;

– креативність педагогів – здатність педагогів розробляти розвивальні завдання, що сприяють не лише формуванню знань, а й стимулюють мотивацію до здорового способу життя;

– інтеграція навчального і виховного процесів – поєднання навчальних і виховних заходів із залученням учителів, батьків та медичних працівників для забезпечення цілісного підходу до здоров'язбереження [77, С. 168–170].

Доповненням до цих умов може стати створення шкільних програм із залученням сучасних технологій (наприклад, інтерактивних тренажерів і програм для самоконтролю стану здоров'я), а також організація шкільних громад, спрямованих на поширення культури здоров'я. Системний підхід до формування здорового способу життя дозволить не лише покращити фізичний стан учнів, а й виховати в них відповідальність за своє благополуччя.

Діяльність учителя на кожному уроці повинна бути спрямована на формування у дітей стійкої життєвої позиції, що ґрунтується на усвідомленні цінності здоров'я, відповідальності за його збереження й зміцнення. Це вимагає поглиблення знань, розвитку вмінь і навичок, пов'язаних із фізичним, соціальним, психічним і духовним здоров'ям. Компетентне ставлення учнів до власного здоров'я можливе лише за умов комплексного підходу, що охоплює всі складові здоров'я.

Практика свідчить, що педагогічна технологія – це системний підхід до організації, реалізації та оцінювання навчального процесу, який враховує технічні й людські ресурси, забезпечуючи оптимізацію освітніх методів. Ефективність педагогічної технології визначається такими критеріями: концептуальністю, системністю, керованістю, ефективністю й

відтворюваністю. Тож для впровадження здоров'язбережувальних технологій учитель початкових класів повинен:

– забезпечувати оптимальний обсяг навчальної інформації, адаптуючи її до інтелектуальних і фізіологічних можливостей учнів;

– організовувати навчальну діяльність, що знижує втому, через зміну видів активності: чергування інтелектуальної, емоційної та фізичної діяльності, застосування групових і парних форм роботи, що сприяють розвитку комунікативних навичок, поваги до думок інших і навичок конструктивного спілкування;

– використовувати інтерактивні методи навчання, зокрема ігрові форми, нестандартні та інтегровані уроки, що стимулюють пізнавальний інтерес і залученість учнів.

З перших хвилин уроку важливо створити атмосферу доброзичливості й позитивного емоційного налаштування, оскільки психологічний стан учнів впливає не лише на їхній емоційний комфорт, але й на фізичне здоров'я. Організація навчальної праці має бути чіткою: завдання для усного рахунку, план уроку та інші матеріали повинні бути підготовлені заздалегідь і представлені учням у доступній формі. Це дає змогу дітям планувати власну діяльність, обирати рівень складності завдань, розвивати самостійність і формувати себе як суб'єкта навчання.

Під час вивчення нового матеріалу корисно подавати всю інформацію у вигляді наочних записів на дошці чи плакатах, що дозволяє узагальнити та повторити матеріал наприкінці уроку. Для зниження стресу необхідно стимулювати учнів до пошуку різних способів розв'язання завдань, мотивувати їх не боятися помилок і сміливо висловлювати свої ідеї.

Для розвитку соціальних навичок і позитивного ставлення до однолітків варто впроваджувати види діяльності, які вимагають співпраці між учнями. Це сприяє формуванню здатності допомагати іншим, діяти в команді, аналізувати власні дії та тактовно спілкуватися. Учитель, у свою чергу, повинен демонструвати бажану поведінку: повагу до учнів, уміння співпрацювати,

шукати взаємоприйнятні рішення й використовувати конструктивне вираження емоцій. Така поведінка формує в групі атмосферу дружби та взаємодопомоги, що позитивно впливає на міжособистісні відносини.

Моделювання проблемних ситуацій у колективі є ефективним засобом виховання. Разом із дітьми доцільно розглядати ситуації, що стосуються формування соціального здоров'я. Учитель може взяти на себе роль дитини з негативною поведінкою, щоб продемонструвати її наслідки й показати неприпустимість таких дій.

У художній діяльності дітей можна залучати до створення малюнків або складання казок на теми, пов'язані зі здоров'ям, чуйністю та байдужістю, корисними та шкідливими звичками. Приклади тем для дитячої творчості: «Мій лікар», «Як бути здоровим», «Я і моя сім'я», «Дружба та взаємодопомога», «Свято в нашій сім'ї».

Доповненням до описаних вище підходів може стати створення інтерактивних освітніх програм, які стимулюють інтерес до теми здоров'я, наприклад, використання цифрових платформ для інтерактивного навчання або проведення позакласних заходів із залученням фахівців із галузі охорони здоров'я. Це сприятиме формуванню усвідомленого ставлення до збереження здоров'я як найважливішої цінності.

Робота з формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей повинна здійснюватися в тісній співпраці з батьками. Важливо залучати батьків до участі в просвітницьких і оздоровчих заходах, що проводяться у навчальному закладі. Це можуть бути батьківські збори, дискусії, консультації, бесіди, практичні заняття, а також участь у Днях здоров'я, Днях відкритих дверей, туристичних походах, спортивних розвагах та інших заходах, спрямованих на зміцнення здоров'я дітей.

Згідно з поглядами більшості фахівців, ставлення учнів до власного здоров'я є критично важливим фактором для його збереження та підтримки. Мотивація до здорового способу життя сприяє розвитку у дітей ціннісно-орієнтованої діяльності, що спрямована на підтримку і зміцнення їхнього

фізичного та психічного благополуччя. Важливою складовою цього процесу є пропаганда здорового способу життя, зокрема через валеологічне та екологічне виховання, яке здійснюється не тільки в межах уроків, але й у позакласній та позашкільній діяльності. Такий підхід забезпечує комплексне виховання учнів, сприяючи формуванню у них відповідальності за своє здоров'я, а також за здоров'я оточуючих, що є основою для гармонійного розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

Отже, реалізація фізичної складової здоров'я включає такі напрями:

– регулярна ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри та фізкультпаузи для активізації рухової діяльності;

– формування навичок самоконтролю за правильною поставою під час навчання, читання чи ходьби;

– виконання спеціальних вправ для профілактики сколіозу та запобігання гіподинамії;

– регулярне застосування дихальних вправ і гімнастики для очей;

– обізнаність учнів щодо свого особистого рівня здоров'я та шляхів його покращення;

– формування навичок регулярного та правильного догляду за зубами;

– дотримання режиму дня, що включає навчання, харчування, працю й відпочинок;

– виховання культури харчування та здорових харчових звичок.

Для ефективної реалізації фізичної складової здоров'я в освітньому процесі впроваджуються такі заходи:

– розробка й впровадження програми фізичного виховання, спрямованої на оптимізацію рухової активності учнів;

– систематична просвітницька робота з батьками щодо важливості рухової активності для фізичного розвитку дітей (зокрема, анкетування на тему «Які секції відвідує дитина»);

– регулярний моніторинг стану здоров’я учнів, проведений вчителем фізкультури та класним керівником, із подальшим розподілом учнів за медичними групами;

– участь дітей у районних, обласних та шкільних спортивно-оздоровчих заходах;

– організація змагань між паралельними класами, проведення «Тижня здоров’я» та інших тематичних подій.

Додаткові заходи для зміцнення здоров’я та забезпечення фізичної активності:

– проведення комплексу спеціальних вправ для профілактики або лікування захворювань опорно-рухового апарату;

– організація в період канікул активного відпочинку для дітей, зокрема, в сільській місцевості, на морі чи річці, у спортивних таборах або санаторіях;

– збільшення кількості позакласних фізичних гуртків і залучення дітей до занять спортом у вільний час;

– підвищення рівня професійної підготовки педагогів, які проводять уроки фізкультури;

– організація уроків на свіжому повітрі, що позитивно впливає як на фізичний, так і на психологічний стан учнів.

Додатково до цих заходів можна інтегрувати цифрові ресурси для навчання про здоров’я, проводити інтерактивні вебінари для учнів та батьків, а також організовувати зустрічі з медичними фахівцями, тренерами та іншими спеціалістами, які можуть надихнути дітей на дбайливе ставлення до власного здоров’я.

Здійснене дослідження значно сприяло розробці науково обґрунтованих практичних рекомендацій для педагогів, які мають на меті ефективне формування здорового способу життя у молодших школярів. На основі отриманих результатів, ми змогли систематизувати ключові підходи та стратегії, що дозволяють інтегрувати принципи здоров’язбереження у навчальний процес, враховуючи вікові та психофізіологічні особливості учнів.

Ці рекомендації спрямовані на створення умов для формування у дітей стабільних здорових звичок, підвищення рівня їхньої фізичної активності, розвитку соціальних навичок та забезпечення емоційного благополуччя. Важливим аспектом є те, що запропоновані методи є комплексними та взаємопов'язаними, що дозволяє реалізувати ефективну стратегію збереження і зміцнення здоров'я учнів на всіх етапах навчання (додаток Г).

Організація процесу формування здорового способу життя у молодших школярів є однією з ключових складових всебічного розвитку дитини, оскільки саме в цей період закладаються основи фізичного, психічного та емоційного благополуччя. Тому батьки повинні активно залучати дітей до виконання здорових практик, таких як регулярні фізичні навантаження, збалансоване харчування, правильний режим дня та розвиток емоційної стійкості. Ці практики не лише сприяють зміцненню здоров'я, але й сприяють формуванню у дитини позитивного ставлення до свого тіла та самопочуття.

Вчитель початкових класів у цьому процесі відіграє важливу роль, адже він має не лише навчати дітей основам здорового способу життя, але й тісно співпрацювати з батьками, створюючи умови для їхньої активної участі. Розробка практичних рекомендацій для батьків є важливою складовою цієї співпраці. Такі рекомендації можуть включати поради щодо організації фізичних вправ вдома, правильного харчування, управління емоціями, а також виховання у дітей відповідальності за своє здоров'я. Кожна із цих складових допомагає створити підтримуюче середовище як в школі, так і вдома, сприяючи гармонійному розвитку дитини та зміцненню її здоров'я (додаток Д).

Таким чином, можна зробити висновок, що формування здорового способу життя учнів початкових класів в освітньому просторі потребує системного та комплексного підходу, який поєднує інформаційні, мотиваційні та практичні аспекти. Ефективність оздоровчих заходів залежить від регулярного застосування різноманітних методів і заходів, що сприяють розвитку здорових звичок серед учнів. Важливу роль у цьому процесі, у першу чергу, відіграє класний керівник, який організовує позакласну діяльність та

забезпечує активну участь учнів у виховних заходах. Створення сприятливого освітнього середовища, залучення батьків, медиків і педагогів до спільної роботи, а також підтримка здорового режиму дня є необхідними умовами для досягнення успіху. Для того, щоб учні усвідомили цінність здоров'я, важливо впроваджувати системне навчання, яке охоплює всі аспекти фізичного, психічного і соціального розвитку дитини. Відповідальність за здоров'я повинна стати частиною життєвої позиції учнів, що вимагає підтримки з боку всієї освітньої спільноти.

2.3. Організація активного дозвілля у формуванні здорового способу життя учнів початкової школи

Організація дозвілля учнів початкових класів повинна враховувати різноманітність вікових груп: молодших школярів, підлітків і старшокласників. Це важливо для того, щоб організація виховної діяльності та дозвілля відповідала сучасним потребам і запитам кожної вікової категорії. Основними завданнями організації дозвілля є забезпечення всебічного розвитку особистості учня, формування суспільного досвіду, розвиток і реалізація його духовного і творчого потенціалу, а також створення системи пошуку, розвитку і підтримки обдарувань.

Важливим аспектом є залучення учнів початкової школи до соціокультурних цінностей, задоволення потреб у професійному самовизначенні, виховання вольових якостей і формування активної життєвої позиції, зокрема, через фізичну культуру, спорт і просвітницьку роботу. Організатори дозвілля повинні враховувати особливості кожної вікової групи [42].

Для ефективної організації дозвілля важливо також зміцнити співпрацю з батьками, соціальними службами, громадськими організаціями та установами охорони здоров'я. Такі заходи сприяють змістовному відпочинку, розвитку

творчої особистості та розширенню її світогляду. Вони також популяризують здоровий спосіб життя та активний відпочинок.

У Законі України «Про освіту» (2017 р.) зазначено, що початковий етап навчання є критичним для фізичного, психологічного та соціального розвитку учня початкової школи, тому фізичне виховання в цей період має пріоритетне значення. Фізична готовність до навчання в освітньому навчальному закладі є важливою складовою загальної готовності, оскільки вона визначається здоров'ям, рівнем рухових умінь, розвитком фізичних якостей, сформованістю гігієнічних навичок і самостійністю [61].

Здоров'я є основою для успішного розвитку дитини, тому при підготовці до школи особливу увагу слід приділяти не лише формуванню рухового досвіду та розвитку фізичних якостей, а й зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та витривалості. Це можна досягти за допомогою різноманітних форм фізичного виховання, які повинні бути систематичними та різноманітними.

Науковці активно шукають нові підходи для залучення учнів початкових класів до рухової активності, включаючи ігрові методи, рухливі ігри, елементи спорту, танцювальні вправи, пантоміму та інші форми, що стимулюють інтерес до фізичних занять і активізують фізичний розвиток.

Важливу роль відіграє також використання сучасного обладнання, такого як бігові доріжки, тренажери, м'ячі та інші засоби, що сприяють розвитку вольових та фізичних якостей. Педагогічний процес повинен бути орієнтований на збереження та зміцнення здоров'я учнів початкових класів. Зокрема, інтеграція різних видів діяльності допомагає забезпечити цілісне сприйняття знань та знижує рівень втоми, попереджаючи психічне перевантаження.

Особливо важливими є рухливі вправи, що дозволяють зменшити емоційну напругу після інтелектуальних навантажень. Однак, не варто намагатися одночасно поєднувати фізичне виховання з іншими аспектами навчання, такими як математика чи мова, оскільки це може призвести до

зниження ефективності фізичної активності та негативно вплинути на здоров’я учнів.

Забезпечення достатньої рухової активності є основою здоров’я, розвитку та життєвих сил учнів початкової школи, тому важливо знаходити баланс між фізичною активністю та іншими видами навчання в початкових класах.

Основною особливістю фізичного виховання в дошкільних закладах є його пріоритетне місце в освітньому процесі. Важливо, щоб усі форми фізичної активності дітей здійснювались як самостійні заходи, спрямовані на забезпечення оптимального фізичного розвитку. Однак рухову діяльність можна успішно інтегрувати і в інші аспекти програми, реалізуючи завдання різних її розділів.

Згідно з твердженням О. Кононко, головною метою модернізації освітнього процесу навчального закладу є всебічний розвиток учня як особистості [67]. Для цього необхідно створити умови, які сприяють її особистісному зростанню. Рівень розвитку дитини безпосередньо залежить від інтенсивності та змісту її активної діяльності, тому важливо надавати можливість учням початкової школи набувати необхідні життєві рухові навички, які є основою для адаптації до навколишнього середовища.

Замість традиційних методів навчання, що ґрунтуються на показі і поясненні техніки виконання рухів дорослим, варто дати учням можливість експериментувати і самостійно визначати, як зручніше виконати певні завдання (наприклад, як пролізти через вузький отвір або відбити м’яч). Якщо дитина не може вирішити задачу самостійно, тоді можна запропонувати їй допомогу через пояснення або показ. Це дозволить учням початкової школи розвивати самостійність, кмітливість, творчість і ініціативність, а також краще усвідомити причинно-наслідкові зв’язки у виконанні рухових дій.

Таким чином, основним завданням є не відмовлятися від традиційних методів, а змінювати акценти, дозволяючи учням початкових класів ставати активними учасниками свого навчання та розвитку. Вони повинні мати

можливість самостійно вирішувати проблемні ситуації, що сприятиме їхньому розвитку як самостійних і відповідальних осіб.

Мудрість педагогічного впливу полягає в тому, щоб надати учням можливість самостійно експериментувати, знаходити власні рішення, водночас, отримуючи підтримку дорослого. Сучасний підхід до фізичного виховання вимагає переоцінки традиційних методів, з акцентом на діяльнісну складову, що сприяє розвитку самостійності учнів початкової школи.

Основним завданням педагогічного процесу є формування особистості учнів початкової школи, їх свідомості, емоційної сфери та навичок. Рухові навички, як важлива складова загального розвитку, формуються через усвідомлення техніки виконання дій, що тісно пов’язано з емоціями та вольовими зусиллями дитини. Під позитивним емоційним впливом фізичної активності дитина не лише фізично зростає, а й розвивається цілісно [47].

Залучення дітей до планування та моделювання рухових завдань допомагає їм усвідомити свої досягнення в цій сфері. Важливо надавати учням початкових класів більше самостійності під час організації ігор, у тому числі у виборі ролей, складності правил тощо. Такий підхід дозволяє учням розвивати ініціативність, користуватися власним досвідом і передбачати результати своїх дій, що сприяє формуванню активної життєвої позиції та підготовленості до подальшого майбутнього.

Особистісно орієнтоване виховання, як підкреслює І. Бех, полягає в розумінні та підтримці учня початкової школи, визнаючи його можливості та потенціал [8]. У процесі фізичного виховання важливо не лише оцінювати рівень досягнень учнів початкових класів через кількісні та якісні показники, але й враховувати їх індивідуальні зусилля, спрямовані на досягнення результату, що створює основу для успішного особистісного розвитку.

Процес формування самооцінки в учнів початкових класів є важливим аспектом розвитку. Для того щоб учень зміг об’єктивно оцінювати себе та пізнавати свої можливості, педагог повинен прищепити йому віру у власну значущість та унікальність. Сформована віра в себе дозволяє учневі початкової

школи досягати значних результатів і готуватися до майбутніх навантажень, які чекають попереду.

У період молодшого шкільного віку особливо важливо розвивати такі фізичні якості, як спритність, сила та витривалість, оскільки вони суттєво впливають на успішність навчання та адаптацію учнів початкових класів до нових умов. Це можливо завдяки регулярним фізичним навантаженням, які повинні бути частиною щоденної активності. Створення належних умов для фізичного розвитку дозволить учневі досягти високих результатів і в навчальній діяльності.

Діти з ослабленим здоров'ям швидше втомлюються, що впливає на їх здатність до навчання. Тому формування здоров'я та фізичних навичок є основою для розвитку інтелектуальних здібностей учнів початкової школи. Здорові діти краще засвоюють навчальний матеріал, адаптуються до змін і швидше набувають життєвого досвіду.

У роботі з учнями початкових класів доречно розробляти спортивно-ігрові програми, які включали б комплекс основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання); гімнастичні вправи з елементами танцювального фітнесу та ритміки; рухливі та спортивні ігри й естафети; основи особистої гігієни (фізичне й психічне здоров'я, профілактика захворювань; активний відпочинок та організація релаксації; заняття фізкультурою і важливість дотримання здорового стилю життя). З-поміж низки заходів рекомендується проводити дні активного спортивного дозвілля; некласифікаційні змагання із серією фізичних вправ під музичний супровід, заздалегідь дібраних школярами, великі інтелектуальні перегони із залученням усіх учнів класу, що мають на меті поєднання цікавих швидкісних естафет із розв'язанням завдань на логіку, математичні обчислення тощо; вечір сімейного спорту за участі членів родини тощо.

Залучення учнів до позакласних спортивних заходів розвиває комплекс знань про фізичну культуру і спорт, розширює їх поінформованість, знайомить із сучасними досягненнями у різних видах спорту. Таким чином, проходить

формування власних переконань, ціннісних орієнтацій учнів початкової школи щодо власного здоров’я та його збереження засобами фізичної культури і спорту, виробляється звичка до систематичної участі у масових спортивних заходах, залучення до них однолітків, друзів. Окрім того, організація позакласних спортивних заходів сприяє належній комунікації між учасниками, збереженню зацікавленості та позитивного емоційного фону протягом тривалого періоду часу.

Отже, застосування ефективних засобів фізичного виховання не лише розвиває фізичні якості, а й сприяє усвідомленню важливості здорового способу життя. Важливо, щоб учні початкової школи здобували знання про свій організм і механізми збереження здоров’я, що є частиною валеологічного виховання. Проте ці знання повинні бути простими і доступними. Замість складних анатомічних понять, важливо знайомити учнів початкових класів з функціями органів і правилами їх охорони. Валеологічні уявлення та знання повинні формуватися в процесі повсякденного життя, з урахуванням інтересів і потреб учнів.

Таким чином, зробимо висновок, організація активного дозвілля є важливим елементом у формуванні здорового способу життя учнів початкової школи. Завдяки правильно організованому дозвіллю учні не тільки зміцнюють своє фізичне здоров’я, але й розвивають соціальні, інтелектуальні та емоційні навички. Педагоги та батьки повинні співпрацювати для створення сприятливих умов для розвитку учнів початкової школи, що сприятиме їх здоров’ю та гармонійному розвитку в майбутньому.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та розв'язання проблеми формування основ здорового способу життя учнів початкової школи. Результати теоретичного дослідження засвідчили досягнення мети, розв'язання поставлених завдань і дозволили сформулювати наступні висновки:

1. В ході дослідження з'ясовано, що поняття «здоровий спосіб життя» в контексті початкової освіти має багатогранну сутність, яка охоплює не лише фізіологічні аспекти, але й включає психологічний, соціальний і духовний розвиток дитини. Науково-педагогічні погляди на це питання вказують на те, що формування здорового способу життя є важливою складовою процесу всебічного розвитку особистості учня, що здійснюється на основі інтеграції фізичного, психічного та соціального компонентів.

Одним із ключових положень, що виділяються в наукових дослідженнях, є те, що формування здорового способу життя має бути організоване в контексті цілісного підходу, з урахуванням вікових і психофізичних особливостей учнів початкових класів. Важливо, що в цей період життя закладаються основи поведінкових звичок і життєвих стратегій, які можуть визначати здоров'я особистості протягом усього її життя. Тому на першому етапі шкільного навчання повинно акцентуватися на формуванні таких звичок, як правильне харчування, фізична активність, режим дня, що в подальшому сприяє попередженню розвитку хронічних захворювань і зміцненню здоров'я.

Крім того, науково-педагогічні підходи підкреслюють важливість включення валеологічних знань до навчальних програм, що дозволяє дітям не тільки отримати теоретичні знання про здоров'я, але й сформувати практичні навички догляду за своїм організмом. Це дає змогу створювати у дітей стійке усвідомлення важливості підтримки свого здоров'я через конкретні дії і практики, а також розвиває відповідальність за своє самопочуття. Особлива

увага в науково-педагогічних поглядах приділяється також соціальному компоненту здорового способу життя. Важливою є роль соціальних інститутів, зокрема, школи та сім'ї, у створенні умов для виховання здорових звичок у дітей. Саме через взаємодію цих інститутів учні мають можливість отримувати підтримку для розвитку не лише фізичних, але й соціальних навичок, таких як здатність до співпраці, толерантність, вміння справлятися з емоціями та стресами. Отже, з'ясування сутності ключових понять і основних положень здорового способу життя учнів початкових класів дозволяє визначити важливі аспекти, що мають бути враховані у педагогічній практиці. Підхід до формування здорового способу життя має бути інтегрованим і багатоаспектним, охоплюючи всі сфери розвитку дитини, та базуватися на співпраці між школою, батьками та іншими соціальними інститутами. Це забезпечує ефективність виховання здорових звичок, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів на довготривалу перспективу.

2. В процесі дослідження було детально розглянуто особливості формування здорового способу життя учнів початкових класів, а також значення освітнього середовища у цьому процесі. На основі аналізу науково-педагогічних підходів, можна стверджувати, що формування здорового способу життя є багатогранним і комплексним процесом, що вимагає залучення всіх елементів освітнього середовища – від вчителів і батьків до матеріально-технічних умов і навчальних програм.

Особливості формування здорового способу життя в початковій школі обумовлені віковими характеристиками учнів, оскільки саме в цей період активно закладаються основи їхніх фізичних, соціальних і психологічних звичок. Учні початкових класів перебувають на етапі інтенсивного розвитку, тому особливу увагу необхідно приділяти формуванню таких базових аспектів здоров'я, як правильне харчування, регулярна фізична активність, режим дня та психологічний комфорт. Враховуючи вищезазначене, освітнє середовище має бути комплексним і спрямованим на підтримку розвитку здорових звичок у дітей. Школа повинна стати не лише місцем здобуття знань, а й простором для

розвитку фізичного, емоційного та соціального здоров'я учнів. Взаємодія вчителів, батьків та соціуму в цілому, використання сучасних технологій навчання, врахування індивідуальних потреб і особливостей дітей дозволяють створити оптимальні умови для формування здорового способу життя в молодших школярів.

3. Методика формування здорового способу життя учнів початкової школи повинна бути багаторівневою і включати використання різноманітних педагогічних, фізичних, психологічних та соціальних підходів. Врахування вікових особливостей дітей є критичним для вибору методів, які можуть бути застосовані. Важливою складовою процесу є тісна взаємодія між педагогами, батьками та учнями. Тому в межах дослідження було розроблено практичні рекомендації для педагогів і батьків, спрямовані на створення сприятливого середовища для розвитку здорового способу життя. Зокрема, педагогам рекомендується активно використовувати інтерактивні методи навчання, сприяти розвитку фізичної активності через організацію рухливих ігор і змагань, а також активно пропагувати здоровий спосіб життя через валеологічне навчання. Практичні рекомендації для педагогів включають використання активних форм навчання, інтерактивних методів, ігор, проєктів та занять, що сприяють не лише здобуттю теоретичних знань, але й розвитку практичних навичок. Водночас, важливими є рекомендації для батьків, які полягають у формуванні здорових звичок вдома, включаючи збалансоване харчування, фізичну активність, дотримання режиму дня та створення емоційно здорового середовища для дитини. Для батьків важливою рекомендацією є активна участь у процесі формування здорових звичок у дітей, починаючи з раннього віку. Батькам слід дотримуватись принципів здорового харчування в родині, організовувати активний відпочинок, пропагувати значення регулярних фізичних навантажень та правильного режиму дня. Взаємодія між педагогами та батьками є необхідною для досягнення максимальних результатів у формуванні здорового способу життя у дітей.

Отже, методика формування здорового способу життя в учнів початкової школи повинна бути комплексною, спрямованою на розвиток фізичних, соціальних та психоемоційних компетентностей дітей. Важливим елементом цієї методики є інтеграція здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, що сприяє не тільки розвитку дітей, а й забезпеченню належного рівня їхнього здоров’я.

4. Встановлено, що педагогічні умови є багатогранними і включають сукупність факторів, що взаємодіють між собою та безпосередньо впливають на успішність формування здорових звичок у молодших школярів. Педагогічні умови для формування здорового способу життя учнів початкової школи повинні охоплювати оптимізацію навчального процесу, створення здоров’язберігаючого середовища, розробку спеціальних програм і заходів, що включають валеологічне виховання та розвиток емоційного інтелекту учнів. Серед ключових умов можна виокремити: забезпечення достатньої фізичної активності протягом навчального дня, впровадження режиму навчання та відпочинку, організація спеціальних занять, спрямованих на розвиток стійкості, зміцнення психічного здоров’я, та підтримка регулярних заходів щодо профілактики шкідливих звичок. Тісна співпраця школи з батьками та іншими соціальними інститутами також є важливою умовою для успішної реалізації цих завдань.

Отже, підсумовуючи, дослідження підтверджує важливість комплексного підходу до формування здорового способу життя у молодших школярів. Це включає в себе взаємодію між різними аспектами педагогічного процесу, оптимізацію навчальних та позашкільних заходів, спрямованих на розвиток здорових звичок. Завдяки всебічному підходу та взаємодії педагогів, батьків і учнів, можна забезпечити стійке формування здорового способу життя, що має важливе значення для майбутнього здоров’я і добробуту учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексюк О. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти.* Сер. : Педагогіка і психологія. Київ : РВВ КГУ, 2020. Вип. 37. Ч. 2. С. 116–120.

2. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості : психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління.* Том 2. 1998. №2. С. 64–66.

3. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Держ. вищ. навч. заклад «Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний ун-т ім. Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2007. 268 с.

4. Бабич В. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Луганський нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2006. 315 с.

5. Бабюк Т. Й. Теоретичні аспекти проблеми здоров'я та виховання здорового способу життя особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Київ : Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. Вип. 8, кн. 2. С. 113–117.

6. Бабюк Т. Й. Характеристика типів здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2011. Вип. 4. С. 17–25.

7. Басюк А., Іщик А., Олійник Н. Технології здоров'язбереження у практиці навчання у початковій школі. Зб. матеріалів «The 7th International scientific and practical conference *«International scientific innovations in human life»* (January 19–21, 2022), 2022. Cognum Publishing House, Manchester, С. 360–367.

8. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посібн. К. : ІЗМН, 1998. 204 с.

9. Бех І. Д. Психологічні особливості навчальної діяльності школярів. *Початкова школа.* 1982. № 4. С. 53–57.

10. Бібік Н. М., Бойченко Т. Є., Коваль Н. С., Манюк О. І. Основи здоров'я : підруч. для 3 класу. К. : Навч. книга, 2003. 111 с.

11. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродісвіду в умовах сучасної університетської освіти : монографія. Полтава : ФОП Рибалка Д. Л., 2010. 200 с.

12. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2015. 268 с.

13. Борисенко А. Організація і методика проведення фізкультурних хвилин і фізкультурних пауз з учнями початкових класів. *Фізичне виховання в школі.* 2002. № 3. С. 14–16.

14. Борисенко А. Ф. Система фізичного виховання учнів початкових класів. *Початкова школа*. 2010. С. 32–34.

15. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1997. 224 с.

16. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. *Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2009. № 2. С. 144–146.

17. Вакуленко О., Жаліло Н., Комарова Н. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя. URL:http://www.health. gov.ua/Publ/ conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53 (дата звернення: 12.09.2024).

18. Вакуленко О. В., Дзюба Т. Ю. Особливості формування здорового способу життя вихованців інтернатних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2015. Вип. 20. С. 18–25.

19. Василенко О. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. *Наукові записки кафедри педагогіки* : збірник наукових праць. Харків, 2014. Випуск XXXVII. С. 126–135.

21. Ващенко О. О. Формування умінь і навичок здорового способу життя учні 1-4 класів шкіл-інтернатів : дис. … канд. пед. наук. 13.00.07. / Ін-т пробл. виховання АПН України. Київ, 2007. 385 с.

22. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура.* 2006. № 8. С. 1–6.

23. Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Пасічник В. Р., Смаль Я. А. Основи здоров'я і фізична культура дітей молодшого шкільного віку : методичні рекомендації. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки імені Лесі Українки, 2018. 64 с.

24. Власюк Г. Учнівське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури. *Фізичне виховання в школі.* 2002. № 2. С. 38–42.

25. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків : ХДАФК, 2007. Вип. 11. С. 13–15.

26. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я : посіб. для вчит. К. : Алатон, 2005. 176 с.

27. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) : 16 жовтня 2012 року. URL:https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who (дата звернення: 12.09.2024).

28. Герасимчук А. Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Чернігів : ЧДПУ, 2006. № 35. С. 440–442.

29. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2006. № 12. С. 39–43.

30. Горобець І. А. Теоретичні підходи до визначення змісту та структури поняття «здоров'я». *Інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід, реалії, перспективи :* матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 квітня 2017 року, м. Херсон). Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2017. С. 58–63.

31. Грибан В. Г. Валеологія : підручник для студентів вузів. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 214 с.

32. Грицай Ю. О. Використання здоров'язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів : навч. посіб. Миколаїв, 2012. 181 с.

33. Грушко В. С. Основи здорового способу життя : навч. посіб. із курсу «Валеологія». Тернопіль : Ватра, 1999. 365 с.

34. Гундаров М. А. Медико-соціальні проблеми здорового способу життя. Київ : ІЗМН, 1999. 83 с.

35. Державний стандарт початкової школи : Наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2019 №688. URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-п#Text (дата звернення: 12.10.2024).

36. Дмитренко Т. Використання фізкультурного обладнання для розвитку рухів дошкільників. *Дошкільне виховання.* 1980. № 4. С. 20–23.

37. Дошкільна освіта : словник-довідник : понад 1000 термінів, понять та назв / упор. К. Л. Крутій, О. О. Фунтікова. Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2010. 324 с.

38. Дьюї Дж. Демократія та освіта. К. Основи, 2001. 288 с.

39. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; голов. ред. В. Г. Кремень. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

40. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. Кіровоград, 2003. 20 с.

41. Желєва О. І. Формування навичок здорового способу життя : метод. посіб. Золотоноша : [б. в.], 2014. 147 с.

42. Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

43. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2003. 19 с.

44. Іващук Л. Ю. Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров’я особистості і суспільства. Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 33–40.

45. Коваль Л. Здоров’язберігаюча організація навчально-виховного процесу як пріоритет нового педагогічного мислення майбутнього вчителя початкової школи. URL:http://archive.nbuv.gov.ua/portal/ soc gum/Shps/2007_22-23/Koval_2007.pdf (дата звернення: 22.11.2024).

46. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодшихмшколярів здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2003. 200 с

47. Конончук В. В. Педагогіка здоров’я : теорія та практика виховання здорового способу життя в школі. Львів : Світ. 2003. 324 с.

48. Коча І. А. Формування здорового способу життя учнів початкової школи (друга половина ХХ-початок ХХІ століття) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Комунальний вищий навч. заклад «Херсонська акад. неперервної освіти» Херсонської обл. ради : Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. 237 с.

49. Лайзане С. Я. Рухова активність малят на заняттях з фізичної культури. *Дошкільне виховання.* 1972. № 1. С. 18–22.

50. Медчук І. Охорона психічного здоров’я учнів. *Рідна школа.* 1995. № 5. С. 73–75.

51. Мельник Ю. Формування культури здоров’я учнів початкової школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту :* зб. наук. пр. під ред. С. Єрмакова. Х. : ХХІІІ, 2002. № 23. С. 27–30.

52. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2004. 211 с.

53. Моніторинг і оцінка діяльності з формування здорового способу життя / О. М. Балакірєва, О. О. Яременко, Р. Я. Левін та ін. К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. 152 с.

54. Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті. К. : Шкільний світ, 2001. 23 с.

55. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 270 с.

56. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. К., 2002. 376 с.

57. Півненко Ю. В. Формування фізичного здоров’я у навчально-виховному процесі початкової школи : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Запорізький обл. ін-т післядипломної пед. освіти. Запоріжжя, 2013. 215 с.

58. Погоріла І. О. Організаційно-педагогічні умови становлення виховних систем сучасних гімназій : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Ін-т пробл. виховання АПН України. К., 2005. 280 с.

59. Поліщук Н., Ільченко С. Формування здорового способу життя у молодших школярів на уроках фізичної культури. *Наука і техніка сьогодні.* Серії : право, економіка, педагогіка, техніка, фізико-математичні науки. №7(21) 2023. С. 424–433. URL:http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/4852/4878 (дата звернення: 11.05.2024).

60. Попелюк Н. О., Нечитайло Ю. М. Здоровий спосіб життя та фізична активність у профілактиці захворювань серця. URL: https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/6083-zdoroviy-sposib-zhittya-ta-fizichnaaktivnist-uprofilaktitsi-zahvoryuvan-sertsya (дата звернення: 11.05.2024).

61. Про освіту : Закон України від 05.09.2017. № 2145-VIII. Дата оновлення 24.06.2020. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 11.05.2024).

62. Путров С. Ю. Здоров’я у контексті предметного самовизначення філософії. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії.* 2013. Вип. 55. С. 152–162.

63. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / за заг. ред. М. Лук’янченка, В. Куриш, Ю. Мігасевич. Дрогобич, 2009. 592 с.

64. 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.

65. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ін-т пробл. виховання АПН України. Київ, 1998. 216 с.

66. Соловей Н. Л. Формування здоров’язбережувальної компетенції молодших школярів. Проект «Україна – здорове покоління». *Початкове навчання та виховання*. 2016. № 4/5. С. 54–58.

67. Соціально-моральний розвиток і виховання дітей дошкільного віку : колективна монографія / за заг. ред. : О. Л. Кононко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 287 с.

68. Співак М. В. Державна політика здоров’язбереження : світовий досвід і Україна : монографія. Київ : Інститут держави і права ім. В. М. Корецького НАН України. Видавництво «Логос», 2016. 536 с.

69. Сухомлинська О. В. Цінності у вихованні дітей та молоді : стан розроблення проблеми. *Педагогіка і психологія.* 1997. №1 С. 105–111.

70. Таранова О., Челах Г. Здоров’язбережувальний педагогічний процес. *Завуч*. 2008. №19–20. С. 10–15.

71. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров’я : навч. посіб. Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. 296 с.

72. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1–4 клас : Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 р. № 743-22. URL:https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya /progra

my-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf (дата звернення: 12.11.2024).

73. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3–4 клас : Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 р. № 1273. URL:https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf (дата звернення: 12.11.2024).

74. Товкун Л., Царьова М. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. *Молодий вчений.* 2017. № 9.1 (49.1). С. 167–170.

75. Удовенко М. А. Проблема формування здорового способу життя підростаючого та молодого покоління як необхідна умова успішного безперервного розвитку України. *Придніпровські соціальногуманітарні читання* : матеріали Криворізької сесії І всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Кривий Ріг, 24 листоп. 2012 р.). Кривий Ріг, 2012. Ч. 4. С. 137–138.

76. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність : проблеми формування. Наукові записки ім. І. Ф. Кураса НАН України. Вип. 43. С. 369–379.

77. Халло О. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів. *Науковий вісник Миколаївського державного університет.* 2014. № 1 (45). С. 168–170.

78. Шаронова І. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*, 2019. № 20. С 738-747. URL:https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-20.%p (дата звернення: 15.10.2024).

79. Шеремет І. Раціональна організація дозвілля як ефективний засіб протидії алкоголізації старшокласників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків-Донецьк : ХДАД, 2005. № 2. С. 196–199.

80. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 248 с.

81. Kandel E. R. In Search of Memory : The Emergence of a New Science of Mind. W. W. Norton & Company. 2007. 242 p.

82. Max E. M. Physical Activity and Children’s Well-Being. New York : Springer. 2005. 326 p.

83. Montessori M. The Montessori Method. West Margin Press. 2021. 289 p.

84. Rogers K. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin. 434 p. URL: https://teots.org/wp-content/uploads/2021/08/On-becoming-a-person-by-Rogers-Carl-R.-z-lib.org_.pdf/.

ДОДАТКИ

Додаток А

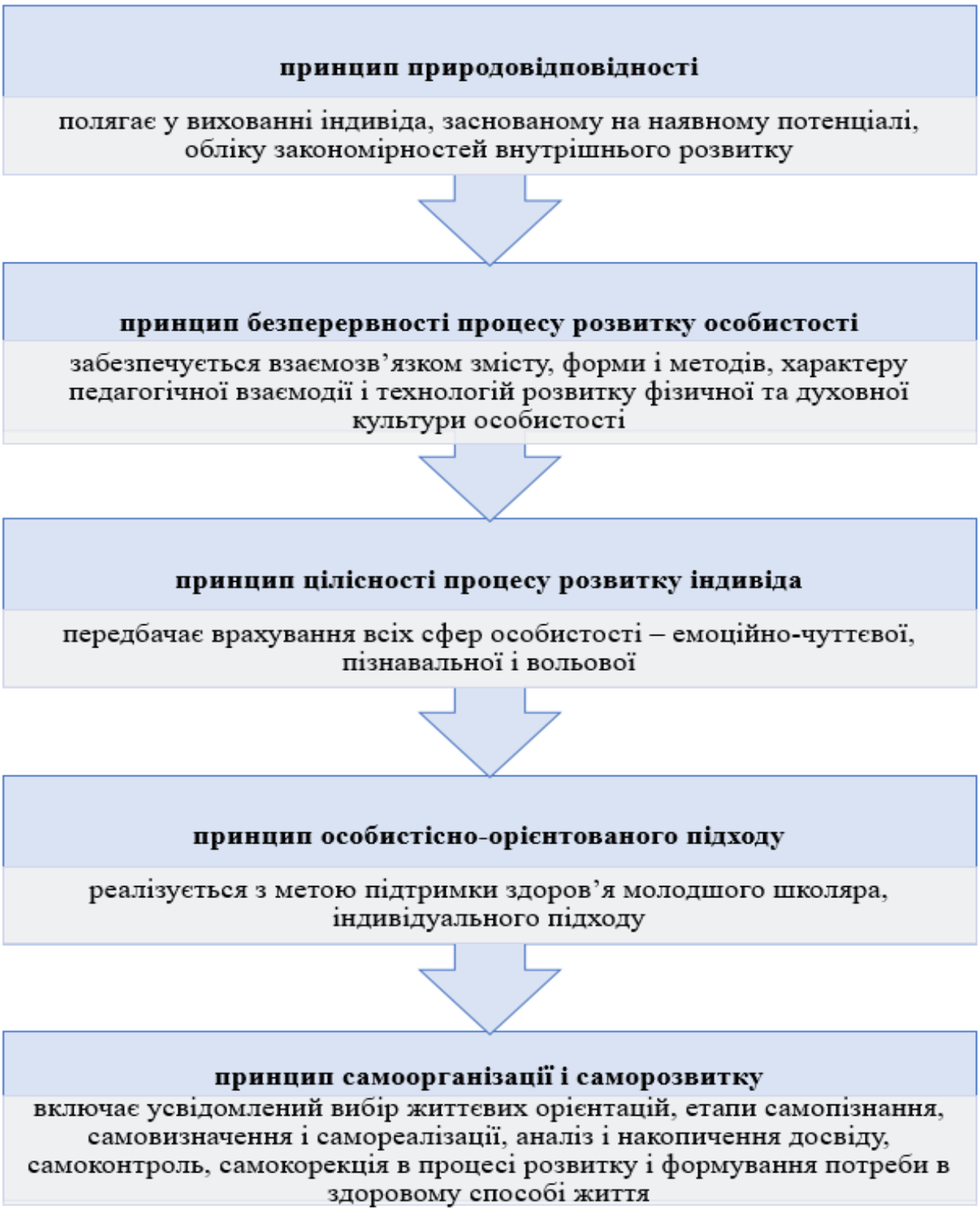


Рисунок 2.3. Принципи формування здорового способу життя учнів початкової школи

Додаток Б



Рисунок 2.4. Компоненти формування здорового способу життя учнів початкової школи

Додаток В



Рисунок 2.5. Організаційні заходи формування здорового способу життя учнів початкової школи

Додаток Г

Практичні рекомендації для педагогів щодо формування здорового способу життя в молодших школярів

Інтеграція завдань формування здорового способу життя в учнів початкових класів у навчальний процес:

– включати у навчальний план уроки та заходи, що розвивають розуміння важливості фізичного і психічного здоров'я, таких як уроки гігієни, фізичної культури, екології та здорового харчування;

– проводити бесіди на тему правильного харчування, важливості фізичної активності та емоційного благополуччя.

Активні перерви та фізична активність учнів:

– створювати умови для регулярних фізичних вправ під час перерв, організовувати рухливі ігри та спортивні змагання. Регулярна фізична активність під час перерв дозволяє молодшим школярам зберігати енергію і покращує їх фізичне та психологічне самопочуття, що допомагає знизити рівень тривожності та напруги, підвищує настрій дітей та концентрацію уваги, відповідно позитивно впливає на навчальний процес;

– використовувати короткі фізкультхвилинки під час уроків для підтримки активності дітей і запобігання перевтомі. Завдяки таким активним перервам учні можуть краще зосередитися на навчальному матеріалі, а також підтримувати оптимальний рівень енергії протягом усього уроку. Тому включення коротких фізкультхвилинок у розклад навчальних занять є корисним і необхідним елементом для ефективного навчання та здорового розвитку учнів.

Мотивація учнів до здорового харчування:

– проводити навчальні години, присвячені правильному харчуванню та його ролі в здоров'ї; ознайомлювати дітей з основними групами продуктів і важливістю збалансованого раціону;

– заохочувати дітей до участі в приготуванні здорових страв або кулінарних конкурсах. Залучення молодших школярів до приготування здорових страв, кулінарних конкурсів і активних практик здорового харчування дозволяє не лише заохочувати їх до правильного вибору їжі, але й допомагає розвивати у них відповідальність за власне здоров'я. Необхідно, щоб ці заходи стали не лише навчальними, а й захоплюючими для школярів, адже позитивний досвід є найкращим способом формування здорових звичок на все життя.

Психологічне благополуччя учнів:

– сформувати атмосферу емоційної підтримки, де кожна дитина буде відчувати себе важливою та прийнятою. Створення в закладі освіти атмосфери емоційної підтримки передбачає не тільки відкритість і увагу до потреб кожної дитини, а й активну роботу з учнівським колективом для забезпечення взаємоповаги та підтримки серед учнів. Тільки в такому середовищі дитина відчує себе важливою, зможе розвиватися, відкривати свій потенціал і відчути себе прийнятою в колективі;

– вчити дітей справлятися зі стресом і негативними емоціями за допомогою методів релаксації, дихальних вправ або арт-терапії.

Роль прикладу дорослих:

– вчителі мають бути прикладом для дітей, демонструючи здорові звички та позитивне ставлення до фізичної активності, правильного харчування і здорового способу життя;

– проводити спільні заходи з батьками, щоб посилити ефект навчання та підтримати сімейний підхід до здорового способу життя. і давайте поради щодо організації здорового середовища вдома. Важливо, щоб батьки підтримували ініціативи школи та були активними учасниками цього процесу;

– рекомендуйте батькам створювати вдома усі необхідні умови для виконання фізичних вправ (наприклад, спортивний куточок або активні ігри).

Виховання відповідальності за своє здоров'я:

– розвивати в учнів свідоме ставлення до свого здоров'я, пояснюючи важливість правильного вибору в кожній ситуації (харчування, фізична

активність, відпочинок), акцентувати увагу на важливості кожного вибору, який роблять діти щодня, пояснюючи, як їхні дії впливають на фізичний та психічний стан;

– проводити з учнями бесіди про профілактику хвороб, дотримання режиму дня, гігієнічні звички. Акцентувати увагу молодших школярів на безпеці під час прогулянок на вулиці (правила дорожнього руху, безпека при переході дороги) та в домашніх умовах (пожежна безпека, безпечне використання побутових приладів, обережність із хімічними речовинами та ліками). Важливо навчити дітей, як запобігти нещасним випадкам, правильно користуватися різними побутовими предметами, дбати про безпеку на вулиці та в школі.

Залучення учнів до активних заходів поза школою:

– організовувати екскурсії, пішохідні прогулянки, походи та інші активні заходи на свіжому повітрі, щоб діти могли відчути важливість здорового способу життя через досвід. Такі заходи дозволяють дітям на практиці усвідомити важливість фізичної активності та відпочинку на свіжому повітрі як невід’ємної частини здорового способу життя.

Увага! Зазначені заходи можна проводити в дистанційному та очному форматі навчання.

Додаток Д

Практичні рекомендації для батьків щодо формування здорового способу життя в молодших школярів

Будьте зразком для своїх дітей:

– діти дуже часто наслідують поведінку дорослих, тому будьте позитивним прикладом. Дотримуйтесь здорового способу життя в родині: займаючись спортом, правильно харчуючись, притримуйтесь режиму сну і відпочинку, таким чином ви будете мотивувати дитину до таких самих звичок. Демонструйте емоційну стабільність і вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, це навчить дитину правильному ставленню до труднощів;

– проводьте більше часу з дитиною, займаючись фізичною активністю: разом гуляйте на свіжому повітрі, катайтеся на велосипеді чи самокаті, грайте в різноманітні спортивні ігри. Все це формує у дітей позитивне ставлення до спорту та активного відпочинку, створює основи для здорового майбутнього.

Створіть здорове харчове середовище вдома:

– стимулюйте здорове харчування у вашому домі, створюючи правильне середовище для себе та дитини. Заповнюйте холодильник свіжими фруктами та овочами, нежирним м’ясом, а також продуктами з цільного зерна. Намагайтеся обмежити дітей у споживанні шкідливих продуктів, таких як фаст-фуд, газовані напої та низька кількість солодощів. Привчання до здорового харчування з дитинства допомагає сформувати у молодших школярів правильні звички на все життя, сприяючи фізичному розвитку та зміцненню;

– давайте дітям можливість більше брати участь у процесі приготування їжі, це сприятиме формуванню здорових харчових звичок і дасть дітям корисні навички. Такі діти краще розуміють, з яких продуктів харчування складаються їхні страви, вчаться цінувати корисні продукти. Спільна діяльність може стати відмінним засобом для зміцнення емоційного зв’язку між вами та дитиною.

Розвивайте фізичну активність у домашніх умовах:

– організуйте вдома простір для фізичних вправ або спільних активних ігор, де вся родина матиме можливість проводити час разом, займаючись фізичною активністю (наприклад, танці, йога, фітнес, або командні ігри, які залучають усіх членів родини). Заохочуйте дитину регулярно брати участь у таких домашніх спортивних заходах або розвагах. Спільні тренування, активні ігри можуть стати чудовою можливістю для зміцнення родинних зв’язків, розвитку командної роботи та підтримки фізичного здоров’я усієї родини;

– частіше організовуйте з дітьми прогулянки на свіжому повітрі, адже це не лише покращує фізичне здоров’я, але й створює чудову можливість для спільного проведення часу, зміцнюючи ваші емоційні зв’язки. Прогулянки на вулиці сприяють поліпшенню імунітету, зміцненню м’язів, покращенню дихальної системи та загального самопочуття, а також забезпечують необхідну дозу сонячного світла і кисню. Необхідно, щоб прогулянки на свіжому повітрі стали невід'ємною частиною вашого сімейного життя, оскільки такі спільні активності допомагають як дітям, так і батькам розслабитись, позбутися стресу та просто отримувати задоволення від природи.

Навчайте дітей важливості здорового сну:

– забезпечте правильний режим сну для дитини. Важливо, щоб ваша дитина лягала спати і прокидалася в один і той самий час щодня. Переконайтесь, що дитина має комфортні умови для сну, зокрема тишу, темряву та відповідну температуру в кімнаті. Зменште кількість шумів та відволікаючих факторів перед сном, щоб сприяти розслабленню. Створіть спокійну атмосферу для підготовки дитини до сну: можна читати книжки, слухати заспокійливу музику або виконувати легкі релаксаційні вправи разом з дитиною. Пам’ятайте, здоровий сон є основою для фізичного відновлення, розвитку розумових здібностей і гарного настрою, що позитивно позначиться на їхній навчальній діяльності та загальному самопочутті;

– пояснюйте, чому достатній сон важливий для фізичного та психологічного розвитку. Важливо, щоб діти розуміли, що сон – це не просто відпочинок, а важлива частина їхнього здорового способу життя. Він сприяє

зростанню, покращенню когнітивних здібностей, забезпечує емоційну стабільність, що є основою для гармонійного розвитку та успішного навчання дитини.

Підтримуйте емоційне здоров'я дитини:

– створюйте вдома атмосферу, в якій ваша дитина буде відчувати підтримку і зможе відкрито виражати свої почуття та емоції. Необхідно, щоб дитина знала, що її почуття і переживання важливі, і вона може ділитися ними без страху бути осудженою чи незрозумілою. Така емоційна безпека вдома є основою для розвитку довіри та здорових стосунків у родині;

– навчайте свою дитину ефективним методам подолання стресу та тривоги, таким як дихальні вправи, медитація чи розмови про її переживання, які допоможуть їй краще контролювати свої емоції в складних ситуаціях. Заохочуйте дитину розповідати про те, що її турбує, разом шукати шляхи вирішення проблем, щоб дитина відчувала себе почутою і зрозумілою. Необхідно, щоб дитина зрозуміла, що стрес і тривога – це природні емоції, з якими можна і потрібно навчитися справлятися.

Залучайте дітей до активних вихідних:

– проводьте вихідні так, щоб вони були активними, цікавими і корисними для дитини. Організовуйте сімейні спортивні дні, де можна було б разом з дитиною пограти в активні ігри, покататися на велосипедах чи роликах, організувати пікніки з розвагами на природі. Фізична активність на свіжому повітрі, спільні ігри та веселі заняття допоможуть покращити їхню фізичну форму, зміцнити імунітет та навчити командній роботі.