

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра дошкільної і початкової освіти

Савісько Каріна Павлівна

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність: 013 Початкова освіта
Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ Н. М. Павлушенко,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної і
початкової освіти

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ К. П. Савісько

« ____ » _____ 2021 року

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	6
1.1. Витоки та історична ретроспектива проблеми формування здорового способу життя	6
1.2. Сутнісні характеристики феномену формування здорового способу життя молодших школярів	17
1.3. Сучасний стан організації здорового способу життя молодших школярів в позаурочній діяльності	23
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	36
2.1. Результати експериментально-дослідної перевірки з проблеми формування здорового способу життя в молодших школярів у процесі позаурочної роботи	36
2.2. Добір ефективних форм позаурочної діяльності з формування здорового способу в життя молодших школярів	44
Висновки до розділу 2	56
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність теми. Конституція України визнає життя й здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому.

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підрастаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, які б сприяли утворенню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях А. Здравомислова, І. Смирнова, Л. Сущенко та ін.; проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах І. Беха, О. Кононко, М. Левківського та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, В. Язловецького та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях С. Лапаєнко, С. Кондратюк, С. Свириденко та ін.; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій та інші.

Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури

здоров'я дітей та молоді – недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та не розробленість відповідних виховних технологій.

Незадовільний стан здоров'я молоді обумовлений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, раннім початком статевого життя, негативним впливом засобів масової інформації.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні шляхів формування здорового способу життя в молодших школярів у процесі позаурочної діяльності.

Досягнення поставленої мети здійснювалися шляхом розв'язання таких *завдань дослідження*:

1. Здійснити аналіз науково-педагогічної та методичної літератури в ракурсі обраної проблематики.
2. Уточнити критерії, рівні та відповідні їм показники здорового способу життя молодших школярів.
3. Схарактеризувати ефективні форми та методи позаурочної діяльності щодо формування здорового способу життя в молодших школярів.
4. Науково обґрунтувати шляхи формування здорового способу життя в молодших школярів у процесі позаурочної діяльності.

Об'єкт дослідження – освітній процес в початковій школі.

Предмет дослідження – шляхи формування здорового способу життя в молодших школярів у процесі позаурочної діяльності.

Матеріали і методи дослідження: *теоретичні*: аналіз, узагальнення, систематизація педагогічної, психологічної і методичної літератури з даного питання (для визначення понятійного апарату дослідження); *емпіричні*: бесіди, спостереження, педагогічний експеримент (констатувальний), анкетування (для уточнення критеріїв, рівнів та відповідних їм показників здорового способу життя і перевірки шляхів формування здорового способу життя в молодших школярів у позаурочній діяльності); *статистичні*: кількісно-якісний аналіз

емпіричних даних, математична обробка здобутих експериментальних показників, методи графічного зображення результатів.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що визначено шляхи формування здорового способу життя в молодших школярів та доведено їх важливість під час позаурочної діяльності; уточнено критерії, рівні та відповідні їм показники здорового способу життя молодших школярів; конкретизовано зміст поняття «формування здорового способу життя в молодших школярів під час позаурочної діяльності».

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що інформативні матеріали, отримані в процесі дослідження, сприятимуть збагаченню сучасного педагогічного знання з формування здорового способу життя учнів початкових класів.

Апробація результатів та публікації. Основні положення і результати магістерського дослідження обговорено на III та IV Всеукраїнських науково-практичних конференціях для студентів та молодих науковців: «Дошкільна і початкова освіта: реалії та перспективи» (квітень 2020 р., квітень 2021 р., м. Суми) та XVI Міжнародній студентській науково-практичній конференції «Формування сучасного освітнього середовища: теорія і практика» (березень 2021 року, м. Полтава); Загальна кількість публікацій з теми дослідження – 2.

Структура та обсяг роботи. Магістерська складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань), 2 додатки. Повний обсяг роботи складає 66 сторінок, з них 58 – основного тексту. Дослідження вміщує 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Витоки та історична ретроспектива проблеми формування здорового способу життя

Проблема формування і збереження здорового способу життя зростаючого покоління належить до нагальних задач українського суспільства, вирішення якої обумовлює майбутнє нашої держави, подальше існування здорової нації. Інтегративним елементом у цій сфері виступає система освіти. Регламентує це стратегічне завдання державна програма «Освіта» (Україна XXI століття) та Національна доктрина освіти України у XXI столітті, які стоять на засадах всебічного розвитку кожної особистості, становлення і зростання її соціального, духовного, психічного і фізичного благополуччя. Саме тому надважливого значення набуває спектр національної системи освіти в ракурсі формування ЗСЖ дітей. Поштовхом для дотримання вимог окреслених нормативно-правових документів є стрімкі негативні показники в питаннях здоров'я зростаючого покоління українців, коли погіршення стану здоров'я дітей набуває певної тенденції.

Важливого негативного значення в цьому питанні набуває проблема відсутності належної співпраці педагогічних колективів з батьками, небажання батьків втручатися у виховний процес закладу освіти, відсутність свідомого й відповідального ставлення школярів та їхніх батьків до власного здоров'я, повна або часткова неосвіченість батьків у питаннях зміцнення здоров'я, некоректна організація педагогами методик добору з формування і зміцнення здоров'я підопічних тощо.

У наукових наробках встановлено, що стан здоров'я значною мірою залежить від способу життя людини, її гармонійного природного перебування.

Це зумовило наукові пошуки і активні дискусії з відображенням в спеціальній літературі ґрунтовних напрацювань і експериментальних досліджень проблеми можливості підвищення рівня і збереження здоров'я української нації. Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвятили свої праці О. Вакуленко, О. Дубогай, С. Кондратюк, С. Свириденко, Н. Хоменко та ін. Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких: Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, Л. Попова та інші дослідники. Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків. Саме тому обрана проблема залишається актуальною та знаходить своє розв'язання у дослідженнях різного рівня.

Витоки активної дискусії навколо питання ЗСЖ знаходимо в класичній античній філософії, Стародавній Індії. Так, філософська думка щодо окресленого питання була висвітлена великим трибуном Риму Марком Тулієм Цицероном. Він, зокрема, вважав, що їжа і догляд за тілом мають бути спрямовані перш за все на зміцнення здоров'я, а не на насолоду. Високо моральним, на його думку є жити оццадно і стримано в їжі, а ганебним – жити зманіжено, розкушувати у їжі. Вся наукова і практична діяльність Гіппократа була просякнута лікарською ідеєю про те, як допомогти організмові навчитися долати власні фізичні негаразди без застосування ліків, а з урахуванням індивідуальних можливостей людського організму.

Крім того, у глибокій давнині у Стародавній Індії часів IV століття до н.е., сформульовано провідні принципи дотримання здорового способу життя, представлено «розумні поради» щодо збереження здоров'я людей.

Галену Клавдію, давньоримському лікарю, філософу, письменнику належить ідея про «третій (проміжний) стан організму» між здоров'ям і хворобливим станом. За його твердженнями, здоровим можна вважати організм, всі частинки (клітинки) якого виконують свої дії чітко і вчасно, натомість хвороба – протилежна характеристика здоров'я. Саме тому, стан, за

якого організм можна характеризувати як «ні здоров'я, ні хвороба», ним позначається як третій [15].

Давньогрецький філософ Демокріт, у свою чергу, до специфічних елементів чи то показників здоров'я відносив духовне благополуччя й спокій людини, відсутність страхів, переживань, забобон, що, на його думку, дизгармонізують рівновагу її душевного стану.

Давньогрецькому мислителю Платонові належить думка, про гармонію фізичного і духовного, які у взаємозв'язку зумовлюють стабільний гарний фізичний стан організму людини і збереження здоров'я загалом [46].

Давньогрецька наукова думка не оминула й інший аспект окресленої проблеми, він стосується аксіологічного підходу до поняття про здоров'я, фактично це стосується важливості соціального боку здоров'я як найбільшої цінності людини. Піднесення до культу фізичного здоров'я людини почалося із започаткуванням Олімпійських ігор саме в часи Давньої Греції, які одразу стали надзвичайно популярними.

Культура гармонії і показники здорового за фізичними характеристиками тіла була під пильною увагою античної цивілізації. Так, особлива увага, крім спеціально організованих заходів із культивування ЗСЖ, належала творам архітекторів, будівельників, художника, зокрема, це скульптури й мармурові статуї, де відображена краса тіла, наприклад, Аполлона, Геракла та ін.

Доба класичної античної філософії також є родоначальницею концепцій здорового способу життя, зокрема на кшталт «пізнай самого себе» [50].

Вивчаючи досліджувану нами проблему Н. Вакульстка зазначає, що в середні віки на перший план висували духовний компонент структури здорового способу життя людини, церква прагнула монополізувати формування світогляду. Фактично загальна релігійність стала могутнім механізмом до виконання всіх релігійних ритуалів, зокрема оздоровчих і гігієнічних правил. Біблія, як основа християнства, виступає своєрідним провідником здорового способу життя давніх народів, дотримання ними постів, що становлять собою перевірені життєвою практикою рекомендації і підтримання в нормі людського

організму. Коран, як основа ісламської релігії, також, як і Біблія, містить раціональні рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я людини [8].

Піднесення до культу власного здоров'я – це також певна філософія пращурів українського народу. Поняття про здоров'я у наших етнічних прадідусів і прабабусь трималося на специфічних характеристиках явищ природи, це й знання про силу природи (сила води, сонця, вогню, повітря), й вміння використовувати лікарські рослини (в першу чергу знання того, які з них відносять до безпечних і корисних). Пращури українців завжди були прихильними, доброзичливими, саме з тих часів люди вітаються словами «Здоровий будь, пане/пані», а прощаються – «Бувайте здорові».

Відома також правдива історія про онуку Володимира Мономаха Київську князівну Євпраксію, яка мала прізвисько Добродія за свою прихильність до простого народу. Велику частину життя вона присвятила дослідженню користі трав, вивченню народної медицини, лікуванню хворого люду. Їй належать наукові розвідки про виконання фізичних вправ, раціональне харчування і гармонійний вплив свіжого повітря на користь людського організму; вона також написала трактат з порадами щодо гігієнічної частини життя людей.

На початку IX століття з'явився Салернський кодекс здоров'я, своєрідне медичне кредо: рецепти і поради зберігання здоров'я та запобігання хворобам. На початку XIV століття його було опубліковано в Італії, це фактично положення, в якому у віршованій формі викладені основні гігієнічні критерії збереження та зміцнення здоров'я, зафіксовано засоби і способи досягнення здорового способу життя, зокрема додержання законів раціонального харчування [23].

Нова хвиля наукових пошуків з проблеми збереження і зміцнення здоров'я набуває актуальності в часи інтенсивного розвитку капіталізму, коли робітнича сила визначала напрямок і розвиток промисловості. Так, на початку XV століття з'являються принципово нові наукові позиції, де висвітлюються

питання про потребу «зрощування» психічно здорового і фізично спроможного працівника [38].

Крім того, відомо, що українське козацтво як осередок самостійного державництва також надавало не аби якого значення здоровому способу життя. Так, запорізькі козаки систематично займалися удосконаленням своєї фізичної підготовленості, збиранням трав, загартовувалися (щоб легше переносити голод, спрагу, спеку). І, звісно, основна мета такого самовідданого способу життя була спрямована, перш за все, на захист власного народу.

Неабияку цікавість, в площині окресленої проблеми, викликають наробики видатних європейських вчених, зокрема Я.А.Коменського, Й.Г.Песталоцці. Як засновник нової прогресивної педагогічної системи відомий чеський педагог-гуманіст Я.А.Коменський у XVII столітті започаткував науку про освітній процес (з появою відомої роботи «Велика дидактика»). У розрізі нашого дослідження значний інтерес становить також «Материнська школа». У цих наукових розвідках автор окремі розділи присвячує проблемі здійснення оздоровчого виховання дітей. Педагог підкреслював, що виховання і навчання не здійснюються окремо, чи в роздріб, вони «йдуть поряд». Саме тому важливо пам'ятати, що людина не народжується з певними якостями, їх потрібно виховувати протягом усього життя [15].

Серед людських чеснот педагог-фундатор рекомендував усіляко розвивати працелюбство, чемність, охайність, доброзичливість й шанобливе ставлення до старших людей. Педагогам він рекомендував, під час здійснення освітнього процесу, приділяти увагу піднесеним емоціям, бесідам з учнями на мораль-етичні теми, боротьбі з лінощами, принципам гуманності і повсякчас дисциплінувати підопічних, а тих хто порушував дисципліну – карати розумно. Батьків він призивав до виховання дітей власним прикладам позитивних вчинків [50].

Відомий шведський педагог-демократ Й.Г.Песталоцці наприкінці XVIII століття започаткував прогресивну теорію морального виховання учнів, де особлива увага належить тезам про виховання здорового духу людини через

її працю. Педагог пропонує фізичне виховання визначати як перший вид розумного впливу дорослої людини на дитину. Й.Г.Песталоцці, чи не першим, акцентує увагу на природній потребі дитини в постійному русі. Саме тому він рекомендує здійснювати фізичне виховання дітей через певну систему, де вправи будуть балансувати із органічними можливостями, зокрема, ходьба – питво, біг – їда тощо.

Зі стрімким розвитком науково-технічного прогресу на початку ХІХ століття з'являються наукові спроби з теоретико-прикладних напрямків проблеми здорового способу життя. Така тенденція обумовлена, по перше, із соціокультурними перетвореннями, що відбувалися в прогресивному суспільстві, по друге, це пов'язано з хвилею конкурентоспроможності, яка виникла на тлі промислової революції в економіці європейських країн.

Авангардом для європейської свідомості стало культивування нової ідеології тіла, яка спиралася на принципи гігієни і регенерацію спорту. У цей час актуалізувалися питання пропагування здорового способу життя, дотримання санітарно-гігієнічних норм, гармонізації тіла і природи. Прогресивні науковці почали розробляти концептуально нові наукові системи, де висвітлювали питання фізичного виховання і розвитку, оздоровлення народу, освіченості зростаючої особистості. До означених питань доєднався напрямок медико-гігієнічного характеру здорового способу життя. Відтак, наукова спільнота стала розглядати ЗСЖ і з точки зору факторів режиму харчування, уникнення шкідливих звичок, умов побуту тощо [15].

Стрімкого розвитку набуває вивчення проблеми здорового способу життя людей на початку ХХ століття. Це пов'язано, перш за все, з тим, що актуалізувалися як теоретичні напрацювання, так і аналітико-практичні наукові дослідження. У них зокрема розглядалися питання історії досліджуваної проблеми, формування ЗСЖ. Активна популяризація здійснювалася через ініціативу залучення дітей до оздоровчих інституцій дач-колоній (сучасних оздоровчих таборів). Видатний український вчений-епідеміолог Д.Заболотний в ці часи інтенсивно переймався двома напрямками своєї професії: наукові

дослідження і громадська діяльність. Наукова робота стосувалася друку праць з питань значення ведення здорового способу життя, яке, вчений підкреслював, стоїть в балансі зі збереженням здоров'я. Другий бік свого фаху він спрямував на поширення санітарної освіченості населення.

Підґрунтям такого інтенсивного розвитку наукових напрацювань стало кілька причин, зокрема, низький санітарно-гігієнічний рівень усвідомленості людей щодо збереження здоров'я, голодування, хвороби, епідемії, вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління тощо. Відтак, постало питання про відповідну підготовку педагогічних кадрів з питань гігієни, корекції шкільних програм у бік створення відповідного навчального предмету, введення у освітній процес психологів і медиків, залучення до гігієнічного виховання родини. Громадську спільноту, зокрема молодь, почали залучати до популяризації антитютюнового і антиалкогольного виховання, також акцентувалася увага на фізичній досконалості людського організму, морально-етичному боці життя українців тощо.

Педагогам належало не тільки подавати учням необхідну інформацію із збереження здоров'я, а й власним прикладом популяризувати найкращі зразки поведінки з ведення ЗСЖ [22].

Висвітлені наукові позиції дають змогу стверджувати, що саме профілактика гігієнічних положень і санітарно-гігієнічна просвіта населення спричинили поштовх до поступового пошуку шляхів утвердження принципів ведення здорового способу життя. Позитивними факторами також були спроби вирішення проблеми формування здорового способу життя молоді через шкільну освіту. У 50-60-ті роки ХХ століття важливим засобом формування здорового способу життя школярів було фізичне та гігієнічне виховання. Школа була однією з найважливіших соціальних інституцій, де почали популяризуватися основи формування і ведення ЗСЖ, було покладено максимум зусиль на створення спеціальних умов для здійснення фізичного виховання дітей через розвиток фізичної витривалості, сили і прудкості, продуктивної працездатності, загартування організму та охорону їхнього

здоров'я [20]. Освітній заклад, як важлива соціальна одиниця в житті дитини, мала допомагати їй усвідомити, що для зростання фізично здорового організму недостатньо тільки профілактики гігієнічних вимог, фізичних вправ і загартування; не аби яке значення має й режим роботи школи, закріплення навичок гігієни, правильна організація робочого дня дитини, раціон її харчування, лікарський контроль і т.ін.

Вирішувати проблему гігієнічної освіти здобувачів допомагали лікарі-фізіологи, які, зокрема, розробили цілу низку концептуальних позицій і спеціальних рекомендацій стосовно принципів дотримання режиму роботи освітніх закладів, санітарно-гігієнічного контролю за шкільним приладдям, режимом харчування школярів, а також профілактики інфекційних захворювань у школі і вдома.

Практику популяризації здорового способу життя дітей також інтенсивно втілював у свої освітню діяльність відомий український педагог В.Сухомлинський. Він, як автор чисельних педагогічних методик, надзвичайного значення надавав гармонійному самопочуттю дитини. На думку педагога-фундатора, дещо уповільнене мислення і слабка концентрація уваги учня на пряму пов'язані зі станом здоров'я. Достойне і, головне, вчасне піклування про здоров'я – це успішність у навчанні, вважав учений. Власний досвід педагога, робота з колегами і батьками учнів, дозволили йому запропонувати педагогічну систему, в якій висвітлено цілу низку пропозицій щодо максимальної концентрації на проблемі формування і збереження здоров'я школярів [49].

У той же час обговорення означеної проблеми відбувалося на науково-практичних конференціях різних рівнів, де актуалізувалося питання на таких вадах загальноосвітньої школи, як навчання дітей у другу зміну, їх надмірне перевантаження тощо.

Клопітка одночасна робота педагогів, лікарів, фізіологів, гігієністів дала позитивні результати: в школах стали кращими санітарно-гігієнічні умови для перебування в них дітей, велика частина шкіл відмовилася від навчання

здобувачів у другу зміну, розвантаження учнів відбулося у бік затвердження 5-денного робочого тижня, скоротилися певні навчальні програми за обсягом. Негативним досвідом можна вважати незлагодженість зв'язку між педагогічними колективами і лікарями, школою і родиною в питаннях санітарно-гігієнічної просвіти і здорового способу життя дітей.

Починаючи з середини ХХ століття, наукова спільнота почала активно долучатися до різного роду проєктів, концептуальних положень тощо в ракурсі проблеми ЗСЖ дітей і молоді. Популяризатором цього напрямку наукових доробок є Всесвітня організація охорони здоров'я, діяльність якої спрямована на пошук оптимальних шляхів покращення здоров'я людей [30; 38].

Нова хвиля наукових досліджень у цей час з'явилася і в Канаді. Так у звіті Міністра охорони здоров'я на тему «Новий підхід до охорони здоров'я канадців», було зроблено аргументовано-доведений акцент на наступному: який би професійний рівень не мало медичне обслуговування населення, все одно значна перевага стану здоров'я людини, її комфортного самопочуття залежать від способу її життя. З огляду на це, державна політика матиме значно надійніший ефект та економічно доцільні затрати, аніж долучатиметься до витрат на лікування нездорового покоління [24]. Майбутнє нації залежить від здоров'я молоді. Відтак держави мають піклуватися про формування й укріплення ustalених традицій щодо зміцнення і збереження здоров'я дітей. Таким чином в освітніх закладах європейських країн почали активно запроваджуватися навчальні курси з охорони здоров'я.

Розвиток авторських шкіл та педагогічного новаторства, зокрема Ш.Амонашвілі, В.Шаталова та ін., сприяло розгортанню педагогічної творчості, пошукам шляхів зміцнення і збереження здоров'я школярів у процесі їх навчання і виховання, розпочалася розробка шкільних програм навчання здорового способу життя у вигляді спеціальних уроків (годин здоров'я), окремих тем у шкільних дисциплінах (переважно природничо-наукового циклу), факультативних занять.

Невтішним фактом є те, що згадані програми не знайшли втілення в початковій освіті, що показало значно нижчі результати порівняно з тими, які очікувалися. Цей факт можна пояснити як об'єктивними даними: діти молодшого шкільного віку мають нестійкі вікові характеристики поведінки, так і суб'єктивними, зокрема для них думка педагога є найавторитетнішою і беззаперечною, що б значно полегшило роботу закладів освіти і батьків у бік утвердження у молодших школярів ціннісних орієнтацій стосовно здоров'я.

Нагадаємо, що в середині ХХ століття провідними українськими науковцями, які переймалися проблемами навчання і виховання молодших школярів, серед яких М.Богданович, М.Вашуленко, О.Савченко, Н.Скрипченко та ін. було започатковано лабораторію, де досліджувався широкий спектр освітніх задач. Провідного значення співробітники лабораторії надавали питанням регулювання режиму дня дитини, навантаження, загартування, відпочинку, харчування. Важливий акцент робився на медико-санітарних характеристиках організації життя учнів.

Так, наголошувалося на тому, що при розподілі навантаження учнів на робочій тиждень слід зважити на думки фізіологів і гігієністів, змістовні складові роботи груп продовженого, урізноманітнення робочого часу дітей фізкультурно-оздоровчими заходами та грою, загартованість здобувачів за рахунок врахування вікових та індивідуальних можливостей дітей молодшого шкільного віку. Употужнення усвідомлення тези про ведення ЗСЖ учнями через профілактику гігієнічних звичок, прищеплення навичок догляду за власним робочим місцем і домашнім приладдям. Для батьків пропонувалася інформація щодо фізичних та анатомо-фізіологічних особливостей дітей означеної вікової категорії. Відтак, з батьками учнів постійно проводилася робота, яка передбачала не тільки вранішні зустрічі, а й відвідування домівок (з обов'язковою присутністю учнів і когось із батьків), поради, лекторії, зустрічі з психологами, лікарями. Такий вид діяльності було спрямовано на рекламу здорового способу життя, профілактику ранніх захворювань, пропагування санітарно-гігієнічних навичок [1; 5; 15].

Зазначена робота була активно розпочата і спочатку мала позитивні результати, але поступово втрачала свою системність, оскільки не вистачало педагогічних працівників, що могли би широко і досконало презентувати означену інформацію.

У той же час, слід зазначити, що проблема здорового способу життя стала знову активно обговорюватися на державному рівні з часів проголошення Незалежності України. Підтвердженням цьому стали певні документи, зокрема «Освіта (Україна XXI століття)», «Діти України», «Здоров'я через освіту» тощо, що розміщують інформацію про пізнавальний та всебічний розвиток особистості дитини, зокрема її духовне благополуччя, фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

У Законі України «Про загальну середню освіту» зокрема мовиться про вимоги до освітнього процесу в ракурсі формування здорового способу життя дітей і підлітків, а також про збереження і зміцнення здоров'я зростаючих українців.

Із започаткуванням Незалежності в українських ЗЗСО стали викладати такий навчальний предмет як валеологія, разом з тим Україна взяла участь в Міжнародному проєкті «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» у 1995 році. Наслідком такого задуму стали дослідження в галузі освіти, зокрема дискусивними були питання готовності дітей до здійснення доручень шкільної валеологічної роботи, фактори ризику для здоров'я, гігієнічні навички школярів тощо.

Нині заклади загальної середньої освіти працюють спираючись на інтеграцію та введення новітніх освітніх технологій, ідей, концепцій, ядром яких є особистість дитини з її уподобаннями, соціальним досвідом, потребами, цінностями. Найважливішою цінністю, все таки, для сучасної освіти залишається задача прищеплення основ здорового способу життя здобувачам під час навчання.

1.2 Сутнісні характеристики феномену формування здорового способу життя молодших школярів

Найціннішим надбанням людства є збереження здоров'я. Адже здорова людина виявляє оптимальну енергетику, фізично витривала, її психофізіологічні функції працюють потужно, високу працездатність, організм працює досконало.

Актуальність проблеми формування навичок здорового способу життя визначається різким погіршення показників здоров'я у молодших школярів. Така ситуація зумовлена як соціальними потребами людства, так і екологічним та економічним станом сучасного суспільства. За нинішніх умов означена проблема актуалізується в колах науковців і практиків також з причини низької профілактики проблеми збереження здоров'я здобувачів та появою «шкільних» хвороб.

Той практичний досвід, що висвітлено у напрацюваннях сучасних науковців України і зарубіжжя є корисним в рамках нашого проєкту. Адже наука стоїть на вищих рівнях таких питань, як ціннісні аспекти культури здорового способу життя, роль розвитку когнітивних можливостей здобувачів з підвищення ролі ведення ЗСЖ, пріоритетні позиції волі й мотивації у формуванні здорового способу життя. Людину можна вважати здоровою, якщо її самопочуття в чіткому балансі з психологічним станом. У здоровій людини всі аспекти позитивного (з фізіологічної точки зору) стану мають розглядатися у взаємозв'язку. Детальне вивчення цього питання науковцями доводить, що самої профілактики ЗСЖ з медичного боку, чи уроків фізичної культури не достатньо, позитивні зміни і динамічні результати можуть дати взаємна стурбованість і сумісна робота педагогів і медиків. У той же час, зазначимо, що більшість медичних працівників вважають пропагування здорового способу життя виключно справою освітян, тоді як педагоги покладають у цьому питанні не останню роль на лікарів.

Вступаючи до школи, дитина має певний соціальний досвід, з психологічної точки зору – це час кардинальних змін, зокрема, в оточенні, авторитетах, рефлексивних можливостях. У той же час зі вступом до школи

розширюються можливості цілеспрямованого впливу на особистість молодшого школяра. Необхідність формування (як мінімум основ) ведення здорового способу життя здобувачами обумовлена тим, що прищеплення цих навичок можливе лише з дитинства, а перетворення навичок у звички сприятиме формуванню загальної культури на рівні цілого суспільства.

Розвиток суспільства спричинив різнобічність наукових підходів щодо термінології і семантики різних сторін життя людей, зокрема їхні характеристики фізичного, душевного, психічного і соціального аспектів. Характеризуючи ці стани частина науковців дотримують традиційних принципів, деякі з них назавжди втратили певні пояснення ЗСЖ, а інші – розширили і вдосконалили цей аспект.

Розроблені осінніми роками декларативні документи щодо діяльності освітян висвітлюють питання, які торкаються соціальної активності, духовного благополуччя і фізичного балансу зростаючої особистості. У більшості ЗЗСО України робота з пропагування здорового способу життя ведеться в кількох напрямках. Зокрема ведеться робота з учнями на уроках валеологічного циклу, в позаурочний час; здійснюється валеологічна просвіта батьків із залученням громадських організацій, соціально-реабілітаційних центрів, освітніх установ. Концептуальні положення, використовувані в системі освіти, науково-практичні напрацювання – весь цей пласт роботи зорієнтовано на комплексний підхід до вирішення питань збереження і зміцнення здорового покоління українців [57].

Нагадаємо, що сучасні дослідження щодо початкової освіти пов'язані з інтеграційними принципами викладання, що передбачає єдність окреслених аспектів (фізичного, психічного, соціального і духовного). Про багатоаспектність проблеми формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку доведено в наукових розвідках українських сучасних науковців: О.Дубогай, С.Кондратюк, С.Свириденко та ін.

Інтеграція в початковій ланці передбачає впровадження принципово нових підходів у змісті викладання, вона пов'язана, перш за все з

інноваційними технологіями пропаганди ЗСЖ. З цією метою в початковій школі з 2001 року було введено окрему навчальну дисципліну «Основи здоров'я», де й висвітлено знання про здоровий спосіб життя та основи безпеки життєдіяльності.

Розширення категоріально-понятійного апарату проблеми формування здорового способу життя здійснюється за рахунок нових досліджень і наукових розвідок з окресленої проблеми. Наукою, за необхідністю, вводяться нові поняття, серед яких «педагогіка здоров'я», «педагогічна валеологія», «школа здоров'я» та інші, що є тематикою наукових наробок сьогодення.

У ракурсі нашого науково-дослідного проєкту інтерес представляє дефініція «здоровий спосіб життя».

Більшість дослідників, зокрема О.Новицька, зазначене питання висвітлюють як поєднання певних принципів і правил, дотримання яких дозволить людині залишатися енергійною та здоровою, бадьорою та щасливою довгі роки. Адже гарне самопочуття дозволить тривалий час займатися улюбленою справою, тою, що приносить користь і задоволення, бадьорість і позитивну енергію, радість і втіху самій здоровій людині, а також рідним і близьким [41].

Розглядаючи детальніше погляди науковців на висвітлення питання про зміст здорового способу життя, можна зробити висновок, що їхні дослідження здійснюються з двох позицій. Перша – характеризує його як певну форму людської життєдіяльності: соціальну, фізичну чи психічну, як провідні особливості гігієнічних сторін [17; 32; 48]. У поглядах інших науковців – він визначається як окрема частина життєвого шляху людини, на яку надано певний час [14; 34].

Слід також наголосити на тому, що освіта питанню формування здорового способу життя учнівської молоді виділяє найпріоритетніше місце. Адже державна політика в цьому питанні всеосяжно підтримує освітян. Сформовані в молодшому шкільному віці знання, уміння й навчити забезпечують необхідний рівень працездатності, моралі і духовності кожної

особистості й насамперед – дитини. Вони дадуть змогу сформувати, зберегти, зміцнити здоров'я та сприяють свідомому ставленню до власного здоров'я.

На твердження медиків, педагогів, психологів – у молодшому шкільному віці йде інтенсивне формування як психофізичних показників розвитку, так і употужнення моральних правил, переконань, усталених позицій дитини. Учні під час навчання і повсякденної співпраці здатні цінувати швидкість, кмітливість, витривалість, хоробрість, доброту одне одного, рефлексувати дії свої і інших однолітків. У той же час такого тільки розуміння чи усвідомлення замало [44]. Повідного характеру зі збереження і зміцнення здоров'я здобувачів в сучасні початковій школі набуває фізкультурно-оздоровча діяльність. Це насамперед спричинено тими надзвичайними ситуаціями, в які потрапило зростаюче покоління, коли діти рухаються доволі мало, надаючи перевагу сидінню за комп'ютером, телефоном чи іншим гаджетом, натомість забуваючи про рухову активність (як природню для дитини), що призводить до погіршення їхнього стану здоров'я. Це, в свою чергу, зменшує адаптивні можливості організму, що й постає як наукова задача для науковців: пошук оптимальних технологій і методик фізичного виховання і вдосконалення природнього самопочуття учнів [20].

У своєму дисертаційному дослідженні С.Кондратюк також доводить, що майбутнє зростаючого організму значною мірою залежить від уміння берегти здоров'я та його складові (фізична, соціальна, духовна гармонія), а також від самих життєвих ситуацій. Відтак в науковій розвідці зауважується, що це причинило висунення однієї з найважливіших задач сучасного закладу загальної середньої освіти – сформувати потребу цінувати здобувачами власне здоров'я, а життя – характеризувати як найвищу соціальну цінність [32].

Крім того, здоров'я дитини є також залежним від обсягу знань і практичних умінь використовувати надані природою фізичні сили для зміцнення здоров'я і здійснення профілактичних заходів. Регулярне виконання фізичних вправ та процедур загартування пробуджує свідоме ставлення дитини до збереження здоров'я. У той же час для дослідників це пошук шляхів

оптимальної організації практичної роботи як на уроках, так і в позаурочній діяльності з формування ЗСЖ школярів.

У цьому ракурсі батькам і педагогам відведено особливу роль, адже тільки вони є беззаперечними авторитетами у зразках загартування організму дитини із запобігання хворобам, профілактики санітарно-гігієнічних вимог дитини до себе і свого приладдя, виконання щоранку зарядки та інше.

Той практичний досвід, що накопичено в науково-педагогічних колах та дослідженнях науковців з окресленої проблеми демонструє, що загартування дитячого організму відбуватиметься ефективно за умов поєднання водних процедур із сонячними [28; 29; 38].

Зауважимо, що серед фізкультурно-оздоровчих заходів науковці виділяють особливе місце навичкам гігієни, до яких вони відносять не тільки дотримання чіткого розпорядку режиму дня дитини (ранкова гімнастика, доцільний відпочинок, підготовка до сну, сон, гра на свіжому повітрі), а й її раціональне харчування (сповнене вітамінів). Режим щодення дитини, що наповнює її життя накопиченням і раціональною витратою енергії сприятиме кращій працездатності, бадьорості, організованості й акуратності.

Таким чином, до особливих (специфічних) характеристик формування у молодших школярів здорового способи життя можна віднести:

- природній інтерес дитини до фізичних вправ;
- поєднання фізичних вправ з продуктивною організацією фізичної культури;
- збалансована робота фізіологів та гігієністів у виробленні тактики щодо переконання про необхідність систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи;
- практична здатність учнів самостійно виконувати фізичні вправи;
- раціональний розподіл шкільного і позашкільного часу на профілактику хвороб і загартування здобувачів.

Тематика здорового способи життя проходить крізь призму усіх навчальних предметів в початковій школі. З них діти черпають знання з

сумлінного і відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я близьких; на цьому ґрунті налаштована вся освітня галузь загалом. Адже саме педагог для дитини молодшого шкільного віку є зразком і прикладом, що впливає на майбутнє доросле життя дитини.

Таким чином, обов'язковими позиціями педагогічних колективів стосовно формування ЗСЖ дітей, з наукової точки зору, мають бути наступні:

- мотиваційні та заохочувальні заходи щодо збереження власного здоров'я здобувачів;
- світогляд, що стоїть у витоків і закріплення умінь і навичок безпечної поведінки в різних ситуаціях життя дітей;
- усвідомлення наслідків небезпечної поведінки та негативних вчинків;
- усвідомлення важливості гармонізації організму дитини з природою [31; 32].

Нагадаємо, що найважливішими соціальними інституціями, що стоять у витоків формування ЗСЖ дітей молодшого шкільного віку є сім'я (як найближче оточення дитини) і школа (як заклад, де формується соціальна ситуація життя). Оскільки повністю реалізувати головну мету виховання – формування здорової особистості, здатної берегти здоров'я тільки в умовах школи нереально, виникає потреба у активному залученні до її вирішення батьків школярів. Перш ніж занурюватися у такий ракурс проблеми, слід вивчити ставлення сімей загалом до означеного наукового питання: з'ясувати наскільки ретельно піклуються батьки про стан здоров'я дітей, чи дотримують самі батьки основних вимог щодо ведення ЗСЖ. Відтак постає чергове питання перед освітянами-науковцями: активне залучення батьків до просвітницької роботи в ракурсі окресленого в магістерському проєкті питання.

До системи заходів з підвищення рівня фізичного здоров'я здобувачів початкової освіти відносяться: проведення позакласних самостійних чи додаткових занять, серед яких змагання, дні здоров'я, турніри, спартакіади, ігри, конкурси. Розпорядок режиму дня молодшого школяра має включати

фізкультхвилинки, оздоровчу гімнастику, перерви для динамічних рухів, що визначаються через ігрове чи танцювальне спрямування. Для здобувачів розробляються спеціальні Програми оздоровчого спрямування та фізкультурно-спортивні заходи. Провідного значення набувають вербальні заходи, що можуть здійснюватися під час позаурочної діяльності, такі як класні години, дебати, дискусії тощо з тематики фізкультуро-оздоровчої політики освітнього закладу.

Таким чином, до пріоритетних напрям вирішення проблеми формування здорового способу життя у молодших школярів відносять інтеграційний питання, системність в організації охорони здоров'я дітей, підтримка авторських Програм стосовно збереження і зміцнення здоров'я підопічних, масштабне розроблення теоретико-практичних досліджень, апробація і впровадження навчальних посібників і підручників, а також стійка популяризація практичного досвіду в сучасних умовах.

1.3. Сучасний стан організації здорового способу життя молодших школярів в позаурочній діяльності

Для будь якого етносу освіта є цінним скарбом, що популяризує всебічний розвиток майбутнього цього народу. Школа покладає основу просвіти нації, і, як перша сходинка, спрямовує підростаюче покоління до наступних важливих щаблин. Нагадаємо, що цариною результату діяльності ЗЗСО є всебічно вихована особистість, яка «розкривається» в суспільному житті у своїх талантах, уподобаннях, фізичному здоров'ї тощо.

Провідного місця в шкільній практиці займає питання збереження і зміцнення здоров'я дітей ще й тому, що вона активно підтримується на державному рівні. Так, важливими в цьому плані є документи нормативно-правової бази, до якої входять Національна доктрина розвитку освіти України у

XXI столітті, Національна програма «Діти України», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепція Нової української школи зрештою та інші. У них, зокрема, говориться про питання впорядкування патріотичної, духовної, моральної і фізичної досконалості суспільства [40], що передбачає употгнення завдань з напрямів формування, зміцнення і збереження здорового покоління, утвердження соціально-активної, фізично витривалої особистості.

Формування здорового способу життя в рамках освітніх закладів через створення здоров'язбережувального середовища є тематикою наукових пошуків С.Закопайло, який визначає цей напрямок як перший в сходинках пріоритетів освітньої політики держави [21].

Саме тому, можемо ствердно казати, що до завдань сучасної школи (в рамках нагошо наукового проєкту) відносяться:

- використання здоров'язбережувальних технологій (як альтернативних);
- вимоги до дотримання учнями регулярної рухової активності (особливо – ігри на свіжому повітрі);
- поєднання фізичної культури зі статичними навантаженнями (для покращення морфо фізіологічного розвитку дітей);
- організація вітамінізованого харчування (баланс вітамінів і корисних речовин в режимі харчування);
- домінування демократичного стилю спілкування (як стилю співробітництва і захопленість виконання однієї справи);
- створення атмосфери емоційного задоволення від навчання (як усвідомлення власного пізнавального успіху здобувачами);
- залучення батьків до свідомого ставлення до цінності здоров'я кожної дитини (важливість культивування і власного прикладу щодо ведення здорового способу життя)

Наведені дані Академії педагогічних наук України щодо самопочуття учнів у школах наводять певне стурбування; там, зокрема, зазначено, що доволі

велика кількість учнів сучасних ЗЗСО почуваються самотніми, в стані постійного душевного дискомфорту, не відчувають підтримки і довіри з боку однолітків і дорослих, не визначені у своєму соціальному позиціонуванні, в колективах однокласників відчувають дискомфорт у сфері спілкування [29].

Психологічний комфорт дитини, гармонійне самопочуття – це і є її душевний баланс, який має організувати, пер за все, школа, адже в її стінах формується позитивне/негативне ставлення до соціального оточення школяра, будується його душевне благополуччя і оптимізм до життя; батьки, звісно, теж мають впливати на фізичне і моральне благо дитини через власний приклад і дійсно активну участь в житті дитини.

Нині досліджувана проблема знайшла своє втілення в освітній процес. Так, маємо відзначити, що в закладах освіти викладаються навчальні дисципліни, що несуть валеологічний зміст, дітей привчають до прикладів ведення здорового способу життя за її межами, й активно залучаються батьки до процесу валеологічної просвіти [53]. Адже сумісні зусилля таких важливих в житті дитини соціальних інституцій як родина і школа, здатні сформувати стійкі навички здорового способу життя підопічних.

Відзначимо, що особлива роль у формуванні ЗСЖ школярів належить фізичному вихованню. Так, фізичне виховання школярів, як провідний аспект їхнього благополуччя під час навчання, не лише сприяє комфортному самопочуттю і здоров'ю, а й стимулює прагнення жити, багато рухатися, творити добро, виявляти ознаки активного представника прогресивного суспільства. Фізичне виховання як процес сприятливе не лише для потреби ведення здорового способу життя у підростаючого покоління, а головне, для формування навичок його дотримання по життю. Адже фізична культура – це не тільки спорт, змагання, складні перемоги, але й підтримка душевного спокою, прагнення до досконалості в показниках здоров'я [6].

У своїх наукових наробках М.Зубалій зауважує, що в цільовій програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» викладено нові вимоги до фізичного виховання школярів. Зазначений документ є удосконаленою навчальною

програмою з фізичної культури, в якій, зокрема, визначено завдання виховувати в учнів звички самостійних занять фізичними вправами, надавати їм ЗУН, що є необхідними для здійснення вправ в позаурочний час. Виконуватися це завдання має протягом усього періоду навчання дітей в школах [24; 25].

Слід також наголосити на тому, що використанням засобів фізичної культури у навчальному процесі відведено провідне місце, а саме: через профілактичні заходи, що стоять у витків корекції здоров'я. Такий соціальний запит зумовлено, перш за, глобалізацію життя сучасного суспільства, урбаністичним навантаженням земної кулі, негативним явищами в екологічних процесах, стресогенними факторами пов'язаними з пандемією тощо. Надзвичайно важливо, щоб здобувачам освіти було чітко і легко усвідомлювати важливість занять фізичною культурою і спортом, відчувати в них потребу, щоб такі заняття не зводилися до формалізму і безглуздя, а викликали завзяття, зацікавленість у перемогах, розширення інтересів, щирого і відвертого спілкування. Адже негативне ставлення до ранкової гімнастики і занять фізичними вправами сприятимуть незбалансованості і дезорганізованості дітей у плані занять фізичною культурою [44].

Фізична культура, як навчальна дисципліна в шкільних програмах (на відміну від предметів валеологічного циклу), спрямована, перш за все, на практичне втілення в життя дітей молодшого шкільного віку фізичної активності (які за своїми анатомо-фізіологічними і віковими показниками відчувають природну потребу в руховій активності). Заняття фізичною культурою дають можливість дійсно займатися формуванням здорового способу життя в умовах глобалізації.

Вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів в сучасних умовах употужнюється також через прищеплення їм навичок особистої гігієни, громадянської відповідальності, розширення кола індивідуальних уподобань та інтересів, проведення бесід і консультацій за участі відомих синів і доньок України, її спортсменів, популяризацію спортивних здобутків учнів тощо [1].

Вкотре зазначимо, що в цьому плані нині набуває широкого розмаху позакласна діяльність. Так, вона є невід'ємним структурним компонентом освіти, який сприяє всебічному гармонійному розвитку зростаючої особистості, її соціальній адаптації, самоорганізації та реалізації в соціумі.

Провідною ціллю позакласної діяльності є не тільки задоволення інтересів і потреб дитини, а й розвиток її потенційних можливостей у різних галузях знань та веденні здорового способу життя. На цьому тлі важливе значення належить функції педагога, як керівника і фасилітатора; його ролі як зразка поведінки, радника, організатора позакласних заходів.

За дослідницькими даними, до педагогічних умов, що сприяють вихованню основ здорового способу життя учнів у позаурочній діяльності належать: організація занять у гуртках та факультативах, проведення різноманітних заходів на окреслену тематику; залучення кожного учня до здійснення фізичної активності з урахуванням вікових та індивідуальних можливостей; а також заохочення до дотримання режиму дня як елементу ЗСЖ [6].

Як зазначає у своєму дослідженні О.Бойко, для успішного та вдалого формування здорового способу школярів у освітніх закладах слід звернути увагу на наступні суб'єктивні позиції:

1. Об'єднання всього педагогічного колективу для розв'язання завдань щодо формування освіти про здоровий спосіб життя в школярів.
2. Доведення всіх елементів освітнього процесу у відповідність із станом здоров'я і психофізіологічними можливостями учнів і педагогів.
3. Здійснити оздоровче супроводження освітнього процесу, передбачити такі напрямки роботи як: оздоровче обґрунтування та експертиза виховної роботи, діагностика й корекція здоров'я учнів, профілактичні заходи, допомога в розвитку дітей [5].

Формуванню здорового способу життя дітей сприяє також дозвілля, яке найяскравіше організовано в позаурочний час. Організація діяльності дітей в напрямку їхнього оздоровлення в позаурочний час також є регламентованою.

Так, складовою системи загальної освіти можна вважати позашкільну освіту, до якої належать державні, комунальні, приватні позашкільні освітні заклади, центри дозвілля, гуртки, клуби, секції, осередки оздоровлення, культурно-просвітницькі, фізкультурні та спортивні організації.

Саме на позашкільні просвітницькі заклади припадає частина компенсаторних можливостей щодо виправлення недоліків виховання дітей в родині, і саме позашкільні заклади здатні «заповнити» дозвілля дитини її омріяними інтересами в позаурочний час. Основною формою позашкільної діяльності школярів є вільний час, дозвілля. Воно є своєрідною формою позаурочного часу, який може бути використаний учнями для поглиблення своїх знань з усіх навчальних предметів, для задоволення і розвитку інтересів, запитів та нахилів, духовного зростання, вдосконалення фізичних якостей та відпочинку [20].

Науковці доводять, що раціонально сформоване й правильно організоване використання школярами дозвілля (тобто максимальне поєднання з фізкультурно-оздоровчими заходами), сприятиме оптимальному усвідомленню про значущість ведення здорового способу життя [37; 54]. У той же час нагадаємо, що ефективним може бути результат тільки у збалансованій співпраці педагогічних колективів і батьків.

Психологічні дослідження доводять, що гра для дітей дошкільного віку є провідною діяльністю. Але, у той же час, для дітей молодшого шкільного віку вона не втрачає своєї актуальності, натомість займає певну нішу в їхньому житті. Відтак гра постає як одна з форм позашкільного життя дітей, поряд з фізичною культурою. Гра – це не лише «генеральна репетиція дорослого життя», це максимальне виявлення рухової активності дитини, дослідження навколишнього середовища, пізнання незнайомих обставин.

Ігри сприяють загальному розвитку організму: зміцнюють нервову систему, укріплюють м'язи, покращують травлення, кровообіг, дихання, підвищують обмін речовин.

Разом з тим, ігри, що правильно організовані, сприяють розвитку винахідливості, ініціативності, творчої активності й креативності. Також участь в іграх надає дітям можливість максимально виявляти свої вольові якості, самовладання, здатність до прогресивної комунікації, стриманості егоїстичних проявів тощо. У колективних іграх у дітей швидше розвиваються організаторські здібності, запевнятливість у досягненні мети, рефлексивні можливості, відповідальність за себе й однолітків. Рухливі ігри, особливо ті, що відбуваються на свіжому повітрі, є найкращою формою проведення дитиною вільного часу, втілення мрій, виявлення її інтересів, відпочинок від навантаження навчанням, покращення загального розвитку і оздоровлення організму одночасно [3]. Поряд з рухливими іграми усім дітям корисно, по можливості щодня, займатись спортивними розвагами на свіжому повітрі: взимку кататися на санчатах, ковзанах, лижах, а влітку – плавати, кататися на човні, велосипеді.

Зауважимо, що наукою доведено про ефективність формування тих чи інших звичок у дітей з раннього дитинства. Чим менша за віком дитина, тим безпосередніше її сприйняття і тим більше дитина довіряє своєму старшому товаришу (батькові, мамі, вихователю чи педагогу). Це найсприятливіша умова для формування звичок збереження здоров'я. Адже, чим раніше розпочато виховання навички здорового способу життя, тим стабільнішими будуть навички й настанови, які необхідні дитині в її подальшому житті. Крім того, від того наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому шкільному віці, залежить подальше реальне життя, необтяжене перешкодами на кшталт комплексів неповноцінності чи неповноцінної реалізованості власних можливостей.

Змінити ставлення до будь якої проблеми, в тому числі і до свого здоров'я – це, перш за все, реальні можливості виховання. Саме тому системі освіти, як невичерпному джерелу впливу на зростаючу особистість, надано соціально-обґрунтоване замовлення стосовно употужнення роботи з рекламування і пропагування оздоровлення шкільного співтовариства,

зміцнення суджень щодо ведення здорового способу життя. У котре наполягаємо на сумісному вирішенні означеного кола проблем школою і батьками одночасно.

До розповсюджених форм позаурочної діяльності в школах відносяться різні культурно-просвітницькі заходи, що передбачають відвідування музеїв, галерей, виставок на тему позитивного впливу на здоров'я профілактики шкідливих звичок, користь фізичної культури та пропагування здорового способу життя. Серед живопису слід згадати роботи, авторами яких є О.Дейнека, Є.Лисицький, Ю.Пименов, А.Родченко та ін., які активно пропагували ідею проведення вільного часу в русі на свіжому повітрі, в парках і зелених зонах з метою занять як народними спортивними іграми, так і спеціальними гімнастичними вправами. До цього слід додати виконані майстрами портрети відомих кумирів спорту і фрагменти ігор спортивних команд та інше [10].

Зрозуміло, що не кожній дитині вдається відвідувати позашкільні освітні заклади, чи займатися спеціалізовано фізичною культурою. але завданням пропагування і вкорінення суджень про ведення здорового способу життя дітьми молодшого шкільного віку в силах як педагогам (навіть в першу чергу), так і батькам.

На думку сучасних науковців, однією з причин слабого розуміння дітьми і підлітками негативних наслідків шкідливих звичок, серед яких вживання наркотичних речовин і алкогольних напоїв є недостатня поінформованість здобувачів освіти в рамках означеного питання. Діти мають усвідомлювати, що наркотики не допомагають «втекти» від реальності і розважитися, їхня небезпека у негативному впливові на зростаючий організм як розлад усіх його систем, навіть фізична загибель. Тому існуюча ситуація може бути виправлена не тільки діяльністю медичних та соціальних працівників, а й педагогічних [12].

Таким чином, перед педагогічними колективами, поряд з багатьма проблемами, постає ще одна нагальна – поширення інформації про запобігання

шкідливих звичок серед школярів, профілактичні заходи стосовно розповсюдження ідеї про ведення здорового способу життя. Вирішувати означене коло питань здатні педагоги поряд із засобами масової інформації, виховними організаціями і установами, що знаходяться за межами освітніх закладів.

Серед наукових кіл активно розробляється система пропозицій щодо вдосконалення процесу виховання з питань збереження здоров'я зростаючого школярства, зокрема мова йде про наступне: проведення виховної роботи в молодших (щойно створених сім'ях); підняття інтересу до здобуття морально-етичних принципів; відслідковування негативних роликів в засобах масової інформації і рекламі щодо пропагування алкогольних напоїв чи тютюнових виробів; збільшення кількості культурно-просвітницьких і фізкультурно-оздоровчих заходів, в яких зростаюча молодь могла би корисно заповнити свій вільний час [9].

Не менш важливого значення у профілактиці шкідливих звичок набуває родина. Зазначимо, що більшість батьків вважають, що цією роботою повинні займатись спеціальні державні заклади, педагоги, медики, поліція тощо. Сучасні батьки при навіть сильній зайнятості на роботах і бізнесі мають чітко усвідомлювати свою провідну роль в житті дитини, вони мають бути флагманами у вирішенні актуальних проблем своєї дитини, бути достатньо поінформованими про шкідливі наслідки вживання наркотиків, алкоголю чи паління, пам'ятати, що потрібно пояснити дитині хімічну залежність і тяжкі наслідки від них. Науковці також вважають одним із засобів боротьби зі шкідливими звичками засоби фізичної культури і спорту [38]. Крім того, дослідники доводять, що заняття спортом і фізичними вправами формують не тільки звички до загартування і збереження здоров'я, а й сприяють неприязному ставленню до шкідливих звичок. Автори пропонують залучати вчителів та батьків школярів до вирішення даної проблеми через підвищення інтересу до занять фізкультури і спорту, організувати позашкільну діяльність

з культивування здорового тіла і духу, активно проводити (педагогам) і долучатися (батькам) фізкультурно-оздоровчих заходів.

Однак, недостатність фінансування оздоровчих (туристичних) походів, не завжди досконала робота різного характеру спортивних клубів, поява все нових і нових рекламних роликів і статей в газетах, що рекламують тютюн і алкоголь, все це стоїть у витоків розгубленості дитини, її прагненні спробувати нове, незнайоме. Така сторінка нашого життя не зможе захистити дітей повною мірою від впливу шкідливих новин і зайвої реклами. Загальновідомий той факт, що засоби масової інформації та сучасні гаджети мають найбільший вплив на свідомість дітей і підлітків та суспільства загалом.

Зазначимо, що сучасне життя настільки занурює дітей у свій вирій, що часто вони розгублюються у його різноманітті. Соціальні інтернет-мережі в сьогоденних умовах настільки захопили життєвий простір дітей, що вони знаходяться під їхнім повсякчасним впливом, і не завжди (потрібно визнати) позитивним. Такий вплив хоча є опосередкованим, однак несе надзвичайну загрозу. Це пояснюється певною морально-психологічною залежністю дітей і підлітків від сучасних месенджерів, їхньою емоційною прив'язаністю до соціальних мереж.

Засоби масової інформації – це те невичерпне джерело, яке також в змозі сприяти попередженню шкідливих звичок дітей. Але слід відзначити, що воно більшою мірою спрямовано на висвітлення одного боку означеного питання, зокрема, це поінформування населення з роботою правоохоронних органів з особами, що ввозять і розповсюджують наркотичні речовини, алкоголь чи тютюнові вироби. Натомість пропагування здорового способу життя дітей і молоді, рекламування гігієни тіла й заохочення до занять фізичною культурою і спортом – на доволі низькій сходинці серед впливових засобів масового інформування. Авторитетні телеканали доволі мало часу виділяють на агітаційне поінформування суспільства з негативними наслідками паління і вживання наркотиків та алкоголю. Ці телеканали подібного роду інформацію в

основному зводять до трансляції спортивних змагань чи окремих телепередач оглядового характеру, коди частково включають інформацію профілактичного характеру. Слід також зазначити, як позивний фактор, наявність в українському медіа просторі окремих спортивних телеканалів, які й ведуть агітаційні передачі з основ здорового способу життя.

До окресленого слід додати й роль електронних носіїв інформації, до яких відноситься інтернет. Відеотрансляція в ютуб-каналах, інстаграм через інтернет-мережу, що демонструє візуальний контент має надзвичайно великі можливості впливу на свідомість дитини. У цьому питанні («прив'язаності» дитини до візуальних контактів) надзвичайна роль, звісно, належить сім'ї і найближчому оточенню дитини. Саме вони владні контролювати «зануреність» дитини до інтернет-мереж з попередженням моральної та емоційної залежності дитини від негативного впливу електронної інформації.

Відзначимо, що здоровий спосіб життя належить до комплексної системи оздоровчих заходів, спрямованих на забезпечення гармонійного розвитку зростаючого організму, спроможного виявляти працездатність, витривалість тощо. До представлених заходів відносяться форми і способи щоденної рухової активності, загартування, особистої гігієни, відмови від шкідливих звичок, унормованого режиму дня.

Негативним є той фактор, що понад 80% хвороб у дорослому житті є наслідком неправильного способу життя в дитячі роки і молодості. Ще одним негативним чинником у цьому плані є абсолютна безграмотність учнів початкових класів у питання цінності власного здоров'я. Саме тому постає нагальна потреба у кваліфікованій допомозі дітям і підліткам, педагогам і батькам в питаннях збереження і зміцнення здоров'я зростаючого покоління українців.

Здоровий спосіб життя – це й діяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я людей, як провідна характеристика і головна умова існування прогресивного суспільства [19]. Ведення здорового способу життя дітьми, унеможливлення їхнього дисгармонійного зростання, профілактика

шкідливих звичок – це позитивний бік їхнього життя і діяльності; натомість – недотримання принципів ведення ЗСЖ, погані соціальні звички скорочують працездатність, природну активність і рухливість дитини, скорочують тривалість життя тощо. Адже вченими (як фізіологами, так і педагогами і психологами) доведено, що здоровий спосіб життя в більшості залежить від рухової активності школярів, від віку та режиму дня, а також ставлення учнів до необхідності вести здоровий спосіб життя [17].

Таким чином, основними напрямками формування здорового способу життя школярів у освітньому процесі є такі: правильно організований сам освітній процес, позакласні та позашкільні заходи; пропагування батьками у своїх родинх принципів дотримання здорового способу життя; заходи влади на місцевому та державному рівні з його постійного пропагування.

Висновки до розділу 1

Короткий аналітичний погляд на хронологію становлення і розвитку проблеми формування здорового способу життя дає підстави стверджувати, що активна розробка теоретичних і практичних аспектів проблеми формування здорового способу життя розпочалася в 20-30 роках ХХ століття.

Гострота досліджуваної проблеми висунула її у другій половині ХХ століття на державний рівень, що відображено в урядових документах. Науково-джерельна база дослідження поповнилася цілою низкою робіт учених, серед яких медики, педагоги, психологи, фізіологи, що вивчали на практичному рівні питання організації оздоровчо-виховної роботи у початковій школі, налагоджувалась просвітницька робота з батьками з питань гігієнічного виховання молодших школярів. Учені визначили таке коло питань: оптимальний режим дня дитини, гігієна сну і відпочинку, загартування та ігри на свіжому повітрі, умови перебування вдома та школі, домашня робота, особиста гігієна, харчування.

Таким чином, встановлено, що питання усвідомленого погляду на збереження власного здоров'я і його збереження є для дитини молодшого шкільного віку доволі не важливою. Саме тому окреслена проблема наразі стала обговорюватися і дала в результаті наукові розвідки, в яких активно дискутуються питання розробки і логічного, системного і послідовного втілення нових принципів і підходів до нагальних завдань сучасної освіти. Узагальнення інноваційних форм, методів та засобів формування здорового способу життя молодших школярів є наступним етапом нашого дослідження.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Результати експериментально-дослідної перевірки з проблеми формування здорового способу життя в молодших школярів у процесі позаурочної роботи

З метою перевірки наведених в першому розділі теоретичних положень нами було проведено констатувальне дослідження, яке відбулося на базі КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів №2 імені Дмитра Косаренка за участі учнів 3 класу у кількості 28 осіб.

Завданнями констатувального експерименту нами було визначено наступні:

1. Проаналізувати особливості ставлення учнів початкових класів до проблеми здоров'я.
2. З'ясувати мотивацію щодо збереження і зміцнення власного здоров'я молодших школярів.
3. Уточнити сформовані рівні, критерії і відповідні їм показники знань про здоровий спосіб життя.

З цією метою було використано низку емпіричних методів. Зокрема було проведено опитування. На питання «Як я оцінюю свій фізичний стан здоров'я» діти дали наступні відповіді: гарний – 50% учнів, задовільний – 30% здобувачів, незадовільний – 6% опитаних та не знаю – 14% дітей.

Отже, діти цього віку спроможні оцінити свій стан здоров'я, але у власних міркуваннях вони надають перевагу охоронному підходу до проблеми

здоров'я, характеризуючи його на кшталт «Бути здоровою людиною значить не бути хворою».

На питання «Що для мене в житті є найцінніше», дітям було запропоновано розподілити життєві цінності за рангом від першого до п'ятого. Метою такого опитування було з'ясування ціннісних орієнтацій у ставленні дітей до власного здоров'я.

Так опитування показало, що для більшості третьокласників (понад 54%) здоров'я займає другу сходинку серед найважливіших життєвих категорій. У переліку цінностей на першому місці діти молодшого шкільного називають сім'ю, на третьому – навчання, на четвертому відповідно дружбу і на п'ятому – розваги, ігри та їхні творчі захоплення. Розподіл життєвих цінностей учнів початкових класів представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Шкала життєвих цінностей учнів початкових класів

<i>Назва цінності</i>	<i>Рангова характеристика життєвої цінності</i>
Сім'я і члени родини	1
Здоров'я	2
Навчання	3
Дружба	4
Розваги	5

Дані таблиці дозволяють зробити висновок, що у переліку життєвих цінностей молодших школярів вагомим місцем набувають сім'я, здоров'я, навчання і дружба, що підкреслює безпосередність і чистоту міркувань дітей.

Однак, слід зауважити, що при опитуванні ми з'ясували наступний факт: не зважаючи на важливість збереження власного здоров'я як цінності, діти

молодшого шкільного віку більшу частину вільного від навчального процесу часу віддають не розвагам, а сидінню перед екраном телевізора, комп'ютера чи телефону. Натомість тільки 11% опитаних третьокласників систематично займаються спортом в секціях чи тренуються самостійно і лише 3% здобувачів початкової освіти регулярно виконують ранкову гімнастику.

З'ясовуючи мотивацію щодо збереження і зміцнення власного здоров'я молодшими школярами ми виявили, що мотиваційні процеси пов'язані з кількома аспектами. По перше, діти характеризували здоров'я як небажання виявляти слабкість, по друге асоціювали його з небажанням бути хворими; по третє стверджували, що бути здоровими, значить бути сильними, красивими, жвавими.

У цьому ракурсі зауважимо, що характеризуючи силу і красу діти пов'язують їх з вербальними сторонами життя, тобто позитивною (успішною) комунікацією з однолітками і дорослими. Це можемо пояснити певною емоційною залежністю дітей молодшого шкільного віку від справді сильних людей, які й викликають авторитет, а отже і вважаються дітьми як здорові.

Обробляючи результати опитування далі, ми з'ясували, що у багатьох учнів третього класу яскраво вираженою є мотивація в ракурсі піклування про здоров'я просто через бажання не хворіти, при тому мови про самовдосконалення, самореалізацію не йдеться. Ми пояснюємо це тим, що діти цієї вікової категорії слабо мотивовані до фізичного самовдосконалення й самореалізації, адже їм у допомозі мають бути спрямовувачами як батьки, так і педагоги. Саме вони здатні відчутти необхідність і «дозовість» фізичного навантаження дитини для збереження і зміцнення показників її здоров'я.

Відтак нами досліджувалося також питання щодо практичної участі батьків у мотивації дітей до досягнення фізичної досконалості. Опитування показало, що батьки справді беруть участь у різних фізкультурно-оздоровчих заходах, що проводить школа, зокрема це змагання «Веселі старти» і «Тато, мама, я – спортивна сім'я». Саме на цих заходах максимально активізуються

питання взаємної зацікавленості батьків і педагогів у зміцненні здоров'я здобувачів початкової освіти.

Аналізуючи окреслений аспект педагогічного дослідження ми виявили, що в процесі підготовки до змагань і участі в них батьків педагогічним колективом школи створювалися сприятливі умови для демонстрування ділових стосунків на кшталт «родина-вчитель-учень». Батьків залучали до активного оцінювання фізичного стану дітей, їхнього емоційного піднесення під час змагань та бажання сумісно брати участь у подібних фізкультурно-оздоровчих заходах.

У вирішенні питання, що стосується уточнення сформованості рівнів, критеріїв і відповідних їм показників знань про здоровий спосіб життя молодших школярів, ми спиралися на методики провідних науковців, зокрема О.Дубогай, С.Кондратюк [17; 32].

Емпіричними методами, що на цьому етапі констатувального експерименту привалювали були опитування, анкетування і тематичні бесіди.

Так опитування показало, певна кількість дітей мають уявлення про здоров'я, прагнуть його вдосконалювати, дотримуються режиму дня (характеризуємо як високий рівень). Частина третьокласників поверхово орієнтується в питання збереження здоров'я і не завжди демонструють готовність дотримувати режиму дня (діти, що виявляють середній рівень знань про здоровий спосіб життя); крім того, маємо й велику кількість дітей, які не можуть пояснити зміст здорового способу життя, зовсім не виявляють інтерес до окресленого питання і не мають жодного бажання виконувати елементарні гігієнічні потреби організму (визначаємо як діти з низьким рівнем уявлення про здоровий спосіб життя і його складові).

У процесі дослідження нас також цікавило розуміння школярами змісту здорового способу життя; визначення впливу хвороби на зріст і розвиток дитини; ставлення учнів до рухової активності; знання молодшими школярами правил догляду за зубами тощо.

Відтак було проведено бесіду з на тему «Що може впливати на стан здоров'я школяра позитивно, а що негативно?», результати якої показали, що учні початкових класів замислюються над окресленими категоріями, але недостатньо розуміють вплив здорового способу життя на збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Зокрема, до позитивного впливу вони відносять правила особистої гігієни, вживання вітамінів, виконання зарядки, загартування. Найхарактернішими були такі відповіді: «Негативно на здоров'я впливає хвороба», «Зміцнюють здоров'я фізичні вправи, вранішня зарядка, плавання, гімнастика», «Загартування, прогулянки на свіжому повітрі мають позитивний вплив на стан здоров'я», «Якщо вмиватися прохолодною водою, чистити зубки зранку і ввечері, тоді людина не хворіє» тощо.

Уточнюючи критерії показників здорового способу життя молодших школярів, ми констатували традиційні їх характеристики, зокрема:

пізнавальний показник стосується наявності знань в учнів третього класу про сутнісні складові здорового способу життя, зацікавленість оздоровчими методиками;

мотиваційний показник характеризує наявність у дітей знань про загальнолюдські цінності, зокрема ставлення до здоров'я як до найціннішого скарбу людини, здатність рефлексувати свій спосіб життя та спосіб життя інших;

діяльнісний показник окреслює здатність демонструвати дотримання вимог ведення здорового способу життя, активне використання методик оздоровчого спрямування, практичні фізична підготовленість.

Уточнивши наведені дані науковців, ми характеризуємо рівні і відповіді їм показники знань про здоровий спосіб життя молодших школярів наступним чином (див. таблицю 2.2).

Таблиця 2.2

Рівні, критерії та відповіді їм показники знань про здоровий спосіб життя молодших школярів

Рівні	Критерії показників		
	Пізнавальний	Мотиваційний	Діяльнісний
Високий (17%)	Діти мають уявлення про здоров'я, прагнуть його вдосконалити, дотримуються режиму дня; розуміють значущість власного здоров'я для подальшого життя, знають основні складові ЗСЖ	Діти до вивчення питань про здоров'я та його складові, розуміють здоров'я як цінність; мають бажання вести ЗСЖ	Діти дотримуються розпорядку дня і гігієнічних вимог щодо себе і обладнання; прагнуть до фізичної досконалості; демонструють вміння і навички вести ЗСЖ в повсякденному житті
Середній (35%)	Дитина має доволі поверхові знання про значущість здоров'я, слабо усвідомлює значущість власного для подальшого життя; невпевнено наводить складові ЗСЖ	Дитина зацікавлена питаннями збереження свого здоров'я; визначає його як цінність, але не як головну; вербально прагне вести ЗСЖ	Не завжди стоїть на позиціях дотримання режиму дня, не сумлінно ставиться до виконання гігієнічних вимог і фізичних вправ; слабо володіє навичками ведення ЗСЖ

Низький (48%)	Дитина не може пояснити змістовні складові, що характеризують здоровий спосіб життя; здоров'я визначає як відсутність хвороб; не знає чинників, що впливають на ЗСЖ	Дитина не виказує зацікавленість в питаннях збереження здоров'я як цінності; мотивації до ведення ЗСЖ не виказує	Не дотримується режиму дня, має поверхові знання з гігієнічних вимог; фізичну підготовленість не ставить в пріоритеті; навичок ведення ЗСЖ не має

Дані таблиці свідчать, що показник низького рівня сформованості навичок здорового способу життя превалює, зокрема його продемонструвало 48% учнів досліджуваного класу; середній рівень мають 35% дітей і високий – відповідно 17% здобувачів почткової освіти.

Отримані дані можемо пояснити з кількох позицій, зокрема:

діти слабо знайомі з правильним харчуванням як основою здорового способу життя (не завжди готові відмовитися від газованих напоїв шоколаду, тістечок тощо, які наповнені смаковими барвниками і підсилювачами смаку),

діти не завжди готові до вранішньої гімнастики і особистої гігієни (прагнення зранку довше поспати часто обмежує дитину в часі на такі процедури),

діти часто неможуть самотійно розподілити час на виконання домашніх завдань, ігри, відпочинок (за відсутності вчасно поряд дорослих вони захоплюються гаджетами і сидінням перед екраном телевізора майже не рухаючись),

фізична культура для багатьох дітей тільки за необхідності (діти обмежуються тільки виконанням вправ на уроках фізичної культури),

спорт і участь у змаганнях чи спартракіадах у більшості учнів не викликає інтересу (ним займається спеціалізовано невелика кількість).

Відтак, для досягнення здорового способу життя, на нашу думку, необхідно дотримуватися певних правил та попередження захворюваності. Серед яких:

захопленість ідеєю про збереження і зміцнення власного здоров'я (запрограмованість себе на ведення здорового способу життя),

дотримання правил особистої і суспільної гігієни (особиста охайність і чистота),

ефективне поєднання праці і відпочинку (збалансований час на навчання і прогулянки на свіжому повітрі),

виявляти захопленість фізичною культурою (регулювати обсяг фізичних навантажень та занять спортом),

збалансоване харчування (наповнене вітамінами і корисними речовинами і мінералами),

відмова від шкідливих звичок (не вживання алкоголю, наркотиків, паління).

Оскільки наука визначає здоровий спосіб життя як цілісну систему поведінки людей, що спрямована на постійне фізичне вдосконалення, вітамінізоване харчування, високу творчу активність, демонстрування високоморальної поведінки у ставленні до навколишнього середовища, людей і самих себе. Саме тому слід дотримувати цих принципів і правил як дітям, так і дорослим окреслених життєвих позицій.

Така картина констатувального експерименту надає можливість сформулювати ефективні форми і методи позаурочної діяльності з формування здорового способу життя в молодших школярів.

2.2. Добір ефективних форм позаурочної діяльності з формування здорового способу життя в молодших школярів

Однією з найважливіших задач будь якої родини, закладу освіти, чи суспільств загалом є турбота про формування, закріплення і збереження здоров'я кожної особистості. Реалізувати таке завдання можна за умови відповідального ставлення дитини до власного здоров'я через її усвідомлення важливості цього фактору, і, звісно, з урахуванням її звичаїв, інтересів, уподобань.

Нагадаємо, що статистичні дані на рахунок окресленої проблеми є невтішними. Міністерство охорони здоров'я пропонує наступні дані: майже 90% учнів України нині мають відхилення у загальних показниках самопочуття; з них до 30% мають по кілька захворювань (часто уже в цьому віці хронічних), тож проблема збереження здорового покоління як цінності майбутнього нашої держави – не є перебільшеною [25].

Втрата контролю над власним здоров'ям може бути пов'язана з найменшими прогалинами у процесі його формування і збереження. Тому надважливо, щоб з раннього дитинства діти усвідомлювали небезпеку його втрати, а пам'ятали про ефективні шляхи загартування і зміцнення; це й питання цілісності й міцності нашого майбутнього зростаючого покоління.

Освітній заклад – це та сходинка життєвого шляху дитини, де вона перебуває, готуючись до дорослого життя. Тому процес виховання в освітніх закладах має бути спрямований не просто на гармонізацію життя вихованців, він має формувати творчу особистість, яка здатна будувати проєкти свого беззаперечно сталого життя в суспільстві. Важливого значення в цьому ракурсі має позаурочна діяльність.

Практика сьогодення щодо використання різних форм і методів позаурочної діяльності з формування ЗСЖ учнів початкових класів налічує доволі велику їх кількість. Зупинимось цьому питанні докладніше.

Виховна робота позаурочного характеру з означеного її напрямку може передбачати використання фактичного матеріалу не тільки на різних уроках; крім того, учні можуть розширювати, а також активно використовувати свої знання і навички для закріплення вивченого чи досліджуваного.

Стабільність і нескладність даного виду позаурочної діяльності може бути здійсненим як за участі педагога (під безпосереднім його керівництвом), так і здобувачами початкової освіти самостійно (вдома, на прогулянках). Здійснення контролю якості виконання такої форми позаурочної діяльності з формування здорового способу життя учнів можливе через ведення певного щоденника здоров'я, де й фіксуватимуться результати моніторингу як стану здоров'я кожного учня, так і цілого класу. Такий щоденник під час самостійного виконання завдань з формування ЗСЖ дозволить учням виконувати такі важливі завдання як пошукові та пізнавальні.

Адже самостійна робота передбачає такий вид позаурочної діяльності школярів, який «на пряму» залежить від змісту освітнього процесу і є його логічним продовженням. Але не можна не ураховувати той важливий факт, що самостійна робота (що виконується в домашніх умовах) є підготовчою сходинкою до продуктивно-творчого сприйняття тематики уроків, їхню наступність, структурованість, логічність [20].

Пізнавальна самостійно виконана здобувачами робота є перехідною сходинкою між навчанням і самоосвітою дітей, така діяльність характеризується вищим рівнем їхньої самостійності, оскільки учні працюють за завданням педагога, але без його безпосереднього керівництва.

Слід зазначити, що домашню роботу можемо вважати ефективним видом пізнавальної діяльності школярів, оскільки вона пов'язана не тільки із засвоєнням певного навчального предмета, оволодінням тими чи іншими навичками, вона є також певною ланкою на шляху раціонального використання розумових можливостей дитини. Адже від того, яким чином учень зможе розподілити свій робочий час (робота із підручниками, зошитами, самостійне

читання), значною мірою залежить позитивний результат виконання домашніх завдань.

Доцільність виконання учнями завдань в домашніх умовах, з педагогічної точки зору, є незаперечною. Адже, виконуючи самостійно те, чи інше доручення, школяр тренує не тільки психологічні показники пізнавальної діяльності (мислення, пам'ять, увагу тощо), а й розширює власні пізнавальні інтереси, тренує волювості й заглиблюється в досконале оволодіння уподобаннями. Крім того, домашня робота є тим перехідним ланцюгом у засвоєнні пізнавального матеріалу, який створює оптимальні умови для максимальної індивідуалізації вияву власних інтересів дитини, її здібностей і уподобань. Індивідуалізація у нашому контексті – це, перш за все, темпи роботи дитини, її загартованість, стиль і здатність швидко/повідано виконувати ті, чи інші пізнавальні доручення. Домашня робота також значно дисциплінує учня, тренує такі його особистісні риси як наполегливість і відповідальність, рефлексивні можливості, формує охайність, працелюбність, здатність будувати взаємини з однолітками і дорослими (батьками, педагогами). Ефективного рівня виявленості набувають ці здібності і риси за умов, що дитина задоволена власними можливостями, самостійна робота приносить їй радість успіху, учень ще більше потребує пізнавального матеріалу, позитивної оцінки вчителя, а головне його робота не перетворюється в рутину, емоційну напругу з подальшим очікуванням негативного результату [34].

Необхідність виконання домашніх завдань з різних предметів учнями не викликає сумніву, хоча, зрозуміло, що це певним чином переобтяжує дитину; у той же час не слід відмовлятися від завдань для виконання вдома з предметів валеологічного циклу. Для покращення навчальних результатів і мотивації учнів з основ здоров'я, валеології, безпеки життєдіяльності тощо, слід добирати ефективні методики, що зменшуватимуть загальне фізичне і розумове навантаження учнів при їх виконанні. Зазначимо також, що як і будь які навчальні предмети, так і дисципліни валеологічного спрямування, мають дидактичний характер і ґрунтуються, перш за все, на принципах

систематичності та зв'язку навчання з життям, що, у свою чергу, з об'єктивного боку сприяє позитивному залученню учнів до виконання домашніх завдань, доступності способів їх виконання, оцінювання вчителем цих завдань; з суб'єктивної сторони – цей врахування вікових та особистісних характеристик дітей, їх пізнавальних інтересів тощо.

Керівництво (управління) роботою дітей вдома педагог може здійснювати через конкретні вказівки щодо виконання домашніх завдань: підготовка учнів до їх виконання, перевірка результатів домашньої роботи та їх оцінювання [37].

До проблем, що стосуються доцільності домашніх завдань із дисциплін валеологічного циклу відноситься і питання корекції видів домашніх завдань в конкретній ситуації (теми). Адже слід постійно пам'ятати, що домашні завдання можуть мати різний характер виконання, зміст і т.д. Робота, пропонована для виконання в домашніх умовах, ні в якому разі не може бути доручена дітям, якщо її зміст гарно не засвоєний ще під час уроку. Учитель допомагає, пояснює зміст теми і сутність домашнього завдання, яке виступає логічним продовженням теми і процес навчання є системним і керованим.

Завдання з дисциплін валеологічного характеру мають мати такі елементи як конкретні факти про здоров'я, його складові, поняття про взаємозв'язок організму людини з природою й довкіллям, спосіб життя людини тощо. Ці елементи спрямовані, перш за все, на цілеспрямоване закріплення здобувачами знань з основ збереження здоров'я.

Зазначимо, що дидактичні цілі таких предметів дещо різняться. Зокрема, домашні завдання мають бути спрямовані не тільки на опанування знаннями і уміннями з певної теми, а й на практичне їх оволодіння, досягнення оптимальних результатів з пропонованої педагогом методики уроку. З точки зору роботи педагога, це стосується того, які результати домашньої роботи дитини, чи слід їх далі удосконалювати, чи можна пропонувати складніші завдання, чи легко завдання будуть засвоєні на уроці під час вивчення певної теми, чи змотивує це дитину на подальшу самостійну роботу.

Виходячи з цього, дидактичними цілями домашньої роботи з дисциплін валеологічного спрямування можуть бути наступні: розширення і поглиблення засвоєних знань; конкретизація засвоєних знань; застосування засвоєних знань: у знайомій ситуації, у новій ситуації; систематизація засвоєних знань; застосування засвоєних способів діяльності за зразком, у схожій чи новій ситуації [54].

Конкретика вказаних дидактичних цілей пов'язана зі змістом теми уроку. Це й елементи знань завершеної частини теми, наприклад, розширення семантичного змісту певного поняття, використання знань в конкретній (новій) ситуації; або усїєї теми, наприклад, систематизація ЗУН.

Педагогічна наука пропонує певну кількість способів (методів) виконання домашніх завдань з дисциплін валеологічного циклу, адже це пов'язано зі змістом навчальних предметів. Але провідними для визначення показників, що характеризують рівень здоров'я людини є такі два: перший – спостереження, тестування, досліди і другий спосіб – сприймання готової інформації з підручників, гаджетів, фільмів, творів мистецтва і літератури, наочності тощо [42; 43].

Розподіл домашніх завдань має певні характеристики, що визначають способи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачами; вони бувають індивідуальні, групові й фронтальні. Фронтальні домашні завдання однакові для учнів усього класу.

Особливостями групових завдань для учнів є у тому, що вони надають можливість кожному з них виконувати окрему (логічно збудовану) частину загального завдання. Розподіл може бути здійснений як вчителем, так і самі учні можуть обирати доручення відповідно до власних нахилів, уподобань, стиля стосунків у класів і таке інше. Результати і оцінювання виконаної групової роботи на пряму залежать від старанності і здобутків кожного учня, що надає можливість педагогові, підводячи підсумки, зробити загальний висновок. Такий вид сумісної діяльності надає учням можливість утверджуватися в класі, усвідомлювати свою важливість і власний вклад в

загальну справу, допомагає укріплювати товариські відносини дітей між собою тощо.

Прикладом групового завдання може бути наступне: групі учнів пропонується підготувати театралізований виступ на уроці щодо ролі різних мікроелементів в організмі. При цьому інша група учнів може виконати завдання щодо оцінки ефективності забезпечення населення йодованою сіллю через продуктові магазини.

До виконання індивідуальних завдань зазвичай залучаються окремі учні. Характерною рисою індивідуальних завдань має бути урахування індивідуальних особливостей кожної дитини, що виконуються на персоналізованих картках. Такий вид роботи може мати характер як «підтягування» певних учнів до рівня класу, так розширення і поглиблення ЗУН учнів з певних тем, з метою утвердження інтересу до основ здорового способу життя.

Тривалість виконання тих чи інших індивідуальних завдань має співвідноситися з фізичними, психічними і інтелектуальними можливостями учнів. Характерно, що тривалість виконання індивідуальних завдань теж має свою специфіку: невеликі за об'ємом завдання розраховані на використання фізичних і інтелектуальних можливостей дитини без особливого перевантаження; але є незначна кількість завдань, які можуть бути розраховані на виконання протягом певного часу, наприклад, від кількох днів до кількох тижнів. Такі складні тривалі за часом завдання зазвичай представлені в системі, зі спланованою роботою, й урахуванням можливого витрачання часу на них. Самим оптимальним різновидом такого роду завдань є Щоденник здоров'я, що передбачає постійну фіксацію виконання індивідуальних завдань. Серед них можуть бути такі як регулярне виконання фізичних вправ (наприклад, на удосконалення певних якостей і можливостей організму), загартування (наприклад, обливання водою з варіюванням її температури), режим харчування (наприклад, регулярність вживання сирих овочів і фруктів в зимовий період) і т.д.

Крім того, завдання, що виконуються вдома можуть мати різну за характером пізнавальну активність здобувачів початкової освіти. Так це можуть бути завдання репродуктивного спрямування, наприклад, відтворення знань, виконання дії за зразком, а також пізнавально-творчого характеру, наприклад, застосування засвоєних знань та вмінь у новій ситуації) [17].

Показником ефективної роботи педагога є раціональне розподілення домашніх завдань для здобувачів. Позитивно оцінюється педагогічна праця, якщо учні, при виконанні домашніх завдань поліпшують своє здоров'я; для цього мають бути задіяні нетрадиційні методи, серед яких виконання рухових дій з подальшою фіксацією показників стану організму; приготування малокалорійних корисних страв, приготування напоїв з натуральних сухофруктів для підтримки імунної системи і таке інше.

З методичної точки зору, виконання домашніх завдань з дисциплін валеологічного циклу є обов'язковою, адже це, перш за все, стимулювання і заохочення учнів до самостійної пошуково-пізнавальної діяльності. Ефективність такої роботи дітей матиме успіх за умови, якщо в них виникає дійсно об'єктивна необхідність. Бажання вчителя і самих учнів не достатньо, педагог і діти мають чітко усвідомлювати мотивацію щодо виконання того, чи іншого завдання, тут має місце й осмислення його необхідності в житті і здоров'ї дитини; пізнавальних інтересах учнів і очікуванні позитивного результату.

Це досягається за рахунок вдалого добору домашніх завдань (які зацікавлять учня); створення «ситуації успіху» для кожного (яка забезпечить індивідуалізацію самостійної роботи дитини); стимулювання на подальшу користь виконаних завдань (які матимуть користь по життю загалом); спонукання до позитивних емоцій (які стимулюватимуть на подальшу роботу здобувача); об'єктивного оцінювання результатів (яке має бути обов'язком під час перевірки виконаних самостійно завдань [31].

З метою забезпечення вдалого самостійного виконання домашніх завдань учнем, педагог має використовувати різні прийоми і форми його стимулювання.

Зокрема: пояснення деталей виконання, пропонування плану дій по виконанню, наведення прикладів, порівняння, алгоритмізація дій, узагальнення і т. ін.

Отже, важливість домашньої роботи учнів початкових класів є беззаперечною, оскільки вона багатофункціональна: вдало дібрані методики допоможуть здобувачам закріпити уміння самостійно працювати, розширювати власні інтереси й уподобання, стимулюватимуть до відповідальності і працелюбності.

Ефективною формою групової позаурочної діяльності є гурток. До його складу можуть входити до 15-20 учнів. Важливим елементом гурткової роботи є План, який має враховувати об'єктивні обставини роботи (вікові характеристики здобувачів) і суб'єктивні боки його дальності (урахування інтересів і рівня підготовленості учнів). Ще одна важлива деталь – гурток має стимулювати дітей до активності, виявлення своєї відповідальності, прояву організаторських здібностей, можливості працювати в команді.

Робота гуртка також матиме більший успіх якщо в ньому братимуть участь батьки учнів. Ініціатива в налагодженні зв'язків з батьками належить керівнику. Основною формою таких контактів можуть бути батьківські збори. На перших зборах, які проводяться на початку першого семестру, керівник знайомить батьків з тематикою занять, розповідає про завдання гуртка.

Керівник гуртка у щоденнику має відображати поточну роботу з переліком учнів, які виконували певні доручення, а також відмічати практичні навички, набуті учнями.

Добір тематики занять різного характеру (теоретичних і практичних) має бути різнобарвною, не співпадати. Зокрема теоретичні заняття можуть бути спрямовані на повторення питань щодо організації корисного вітамінізованого харчування в зимовій період, профілактики захворювань серцево-судинної системи, шкоди для зростаючого організму вживання алкогольних напоїв, методики загартування влітку (взимку) і т.д.

Практичні заняття можуть бути пов'язані з фізичною культурою, наприклад: виконанням вправ на стимулювання роботи шийних хребців, дихальна гімнастика тощо.

До найпоширеніших форм позаурочної масової роботи належать тематичні читацькі конференції, перегляди науково-популярних і художніх фільмів, масові заходи (валеологічні вечори, КВК, позакласні екскурсії), культурно-просвітницькі заходи Міжнародного рівня (день пам'яті людей, що загинули від СНІДу, день донора, день боротьби з палінням) і т.д.

У рамках нашого дослідження викликають зацікавленість валеологічні свята. Метою такого заходу є стимулювання здобувачів до усвідомлено відповідального ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Задачами педагога є ретельне продумування як змісту, так і форми проведення свята. Головне, що воно має бути жвавим, цікавим і стимулювати учнів до креативно-пізнавальної активності.

Провідного значення в рамках нашого дослідження набувають тематичні вечори з валеології. Такі заходи мають проводитися за сценарієм, що підготували учні і стосуватися широкого спектру питань щодо ведення здорового способу життя. Вдало розподілені обов'язки між учасниками нададуть можливість значно розширити науковий світогляд учнів і стимулюватимуть до вияву організаторських здібностей.

КВК (клуб веселих та кмітливих) є також провідною формою позаурочної діяльності з учнями початкових класів, до нього можуть бути залучені діти різних вікових категорій. Стимульовального значення набуває проведення КВК, якщо глядачі постійно посміхалися від вдало дібраних жартів, пісень, загадок, у той же (як належний висновок для себе) відчули глибшу потребу у веденні здорового способу життя, дотриманні правил гігієни. Важливим елементом КВК є нагородження переможців.

Сучасною і надзвичайно цікавою є така форма позаурочної діяльності як квест (пригодницька гра). Метою такої гри має виступати формування у

здобувачів кмітливості, швидкості реагування, здогадливості, тямущості тощо в питаннях здоров'я як найціннішої вартості життя людини.

Класна година, як одна з форм позакласної виховної роботи, передбачає продуктивне спілкування педагога з підопічними у питаннях, перш за все, їхньої соціальної зрілості до збереження здоров'я.

Класні години з учнями початкових класів мають бути спрямовані на обговорення тем, що стосуються дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Цікавість викликають також масові свята: конкурси, олімпіади, змагання, що спрямовані на стимулювання інтересів, здібностей учнів, сприяють підвищенню їх активності і творчості.

До спортивних відносять змагання – класні, шкільні чи міжшкільні, що мають фізкультурно-оздоровчий характер. Їхній результат залежить від підготовленості дітей, самопочуття кожної дитини. Актуальною темою такого спортивного заходу є «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

Позаурочні фізкультурно-оздоровчі заходи мають передбачати глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури; виконання невстигаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів; організація систематичних занять з різних видів спорту за інтересами учнів; проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму.

У процесі навчальної і позакласної діяльності, форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом [4].

Також однією з форм позаурочної діяльності є факультативні заняття, які проводяться на добровільних засадах, за вибором учнів, це місток між навчальним предметом і наукою. Прикладом назви факультативу може бути такий: «Острів здоров'я». Цей підхід відрізняється від традиційного характеру шкільної освіти, спрямованої передусім на формування у дітей знань, вмінь та навичок шляхом отримання інформації. Факультативне заняття може

проводитися один раз на тиждень. Його мета – організація діяльності молодших школярів із пізнання індивідуальних особливостей здоров'я і здорового способу життя; формування навичок застосування нових знань у повсякденному житті.

Реалізація факультативу має передбачати таку організацію виховної діяльності, в якій школярі могли б реалізувати мотивацію здорового способу життя у різних видах діяльності: ігровій (вікторини, спортивні змагання); творчій (конкурси). Важливою умовою успішного формування здорового способу життя є створення системи стимулювання творчої активності і пізнавальних інтересів молодших школярів у галузі здорового способу життя.

Таким чином, результатами добору ефективних форм позаурочної діяльності з формування здорового способу життя молодших школярів мають бути наступні.

Учні повинні мати уявлення про: взаємозв'язок поведінки і здоров'я людини; розвиток організму і фізіологічні процеси, які відбуваються в ньому; основні рухові здібності; шкідливий вплив тютюнокуріння і зловживання алкоголем; фізіологічний механізм загартування; наслідки і механізми виникнення близорукості і порушення постави; основні поживні речовини, їх вміст у продуктах харчування; емоційні стреси і їх вплив на здоров'я людини.

Учні повинні знати і вміти пояснити: основні компоненти здорового способу життя; методи тренування основних рухових здібностей; раціон і режим харчування у молодшому шкільному віці; методику загартування повітрям, теплою і холодною водою; правила поведінки під час відпочинку в лісі і на березі річки.

Слід зазначити, що позаурочна виховна діяльність, як процес, має специфічні виміри педагогічних цінностей, до них відносяться, перш за все, співтворчість педагога і учнів, вияви глибокого інтересу до честі і гідності кожної дитини, зосередженість на соціальних і духовних цінностях українців. Сюди також відносяться поняття про демократію стосунків і стилів взаємодії педагога і учнів, про дружні стосунки, взаємну зацікавленість у питаннях

збереження здоров'я, виявлення самоцінності кожною дитиною, прогнозування позитивних емоцій, стимулювання суб'єктивної цінності молодшого шкільного віку.

Висновки до розділу 2

Уточнення критеріїв, рівнів та відповідних їм показників здорового способу життя молодших школярів дало гоступні результати: показник низького рівня сформованості навичок здорового способу життя продемонструвало 48% здобувачів почткової освіти; середній рівень мають 35% дітей і високий –17% учнів.

Це пояснюється тим, що діти слабо знайомі з правильним харчуванням як основою здорового способу життя, не завжди готові до вранішньої гімнастики і особистої гігієни, часто неможуть самостійно розподілити час на виконання домашніх завдань, ігри, фізична культура для багатьох дітей тільки за необхідності, спорт і участь у змаганнях чи спартракіадах у більшості учнів не викликає інтересу

Досягнення принципів здорового способу життя вимагає дотримання певних правил та попередження захворюваності. Серед яких: дотримання правил особистої і суспільної гігієни, ефективне поєднання праці і відпочинку, захопленість фізичною культурою, збалансоване харчування.

Результати констатувального експерименту надали можливість сформулювати ефективні форми і методи позаурочної діяльності з формування здорового способу життя в молодших школярів. Серед них: тематичні читацькі конференції, усні журнали, свята, конкурси, клуб веселих та кмітливих, валеологічні вечори, позакласні природознавчі екскурсії, міжнародні культурно-просвітницькі заходи тощо.

Шляхами формування здорового способу життя в молодших школярів у процесі позаурочної діяльності в магістерському проєкті визначено наступні: підбір цікавих форм позаурочної діяльності; систематичне застосування даних форм; а також використання словесних, наочних та практичних методів.

ВИСНОВКИ

Здійснений аналіз науково-педагогічної та методичної літератури в ракурсі обраної проблематики дає підстави на такі висновки й узагальнення.

Стан проблеми формування здорового способу життя школярів у позаурочній роботі дає підстави стверджувати, що потенціал позаурочної роботи недостатньо використовується для зміцнення й збереження здоров'я молодших школярів.

Уточнення критеріїв, рівнів та відповідних їм показників здорового способу життя молодших школярів було здійснено у ході констатувального експерименту. Завданнями констатувального експерименту передбачалося вивчення стану здоров'я і способів життя школярів, дослідження та аналіз особливостей ставлення молодших школярів до збереження власного здоров'я, прояви мотивації до його зміцнення та уточнення рівнів і показників здорового способу життя.

З учнями було проведено анкетування щодо з'ясування оцінки власного фізичного стану. Так, свій фізичний стан як добрий оцінили 50 % учнів, задовільний – 30 %, незадовільний – 6 %, не знають зовсім – 14 %. Учні в цілому спроможні оцінювати стан свого здоров'я, але у власних судженнях вони надають перевагу охоронному підходу до здоров'я. Тобто здоров'я розглядається як: «Бути здоровим – це не бути хворим».

Мотивація збереження здоров'я в учнів пов'язана з: небажанням бути слабким і хворобливим; бажанням бути сильним; бажанням бути гарним.

Отримані в процесі опитувань дані свідчать, що, не дивлячись на зацікавлене ставлення до свого здоров'я, школярі більшу частину свого вільного від навчальних занять часу хочуть проводити перед екраном телевізора або за комп'ютером. Тільки 11,6 % учнів займаються у спортивних секціях, 9,4 % тренуються самостійно і лише 3% з них регулярно виконують ранкову гімнастику.

Дитина з високим рівнем має поняття про здоров'я і хворобу; розуміє, що здоров'я значною мірою залежить від нього самого; знає про основні чинники здоров'я та здорового способу життя (17%); учень, що має середній рівень демонструє поверхові знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, усвідомлює залежність здоров'я від способу життя (35%) і школяр з низьким рівнем уявлення про ЗСЖ не може пояснити зміст здорового способу життя, здоров'я розуміє як протилежність хворобі (48%).

Схарактеристика ефективних форм та методів позаурочної діяльності щодо формування здорового способу життя в молодших школярів дала змогу визначити серед них наступні: домашні завдання (індивідуальні, групові, фронтальні) з навчально-пізнавальної діяльності учнів; гурткова робота.

До найпоширеніших форм позаурочної масової роботи належать тематичні читацькі конференції, усні журнали, тематичний перегляд науково-популярних і художніх фільмів, свята, конкурси, клуб веселих та кмітливих, валеологічні вечори, позакласні природознавчі екскурсії, проведення визначених Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) міжнародних культурно-просвітницьких заходів – днів пам'яті людей, що загинули від СНІДу, всесвітнього дня боротьби з курінням, дня донора і таке інше.

Науково обґрунтованими шляхами формування здорового способу життя в молодших школярів у процесі позаурочної діяльності в магістерському дослідженні визначено: 1) підбір цікавих форм позаурочної діяльності; 2) систематичне застосування даних форм; 3) використання словесних, наочних та практичних методів.

Отже, можна стверджувати, що проведене дослідження не є вичерпним і не претендує на повне вирішення окресленої вище проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя. *Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні*. Житомир : ЖДПУ, 2012. С. 172-173.
2. Бережна Т. Школа сприяння здоров'ю. Мода чи веління часу? *Директор школи*. 2016. № 47. С. 22.
3. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. Львів : НВФ «Українські технології», 20017. Вип. 11. С. 27-35.
4. Білім Г. Активний руховий режим – один із основних компонентів формування навичок здорового способу життя. *Здоров'я та фізична культура*. 2009. № 34. С. 10.
5. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Т. 124.І. К., 2000. С. 117
6. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів. Електронний ресурс : електрон. навч. посіб. Л. : Априорі, 2007.
7. Бурмістрова Е.В. Методика організації дозвіллевих заходів. Електронний ресурс: підручник. 2018. Режим доступу: https://stud.com.ua/126051/pedagogika/metodika_organizatsiyi_dozvillyevih_zahodiv
8. Вакульська Н. А. Батьки очима дітей. Матеріали V науково-практичної конференції «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах». Кіровоград, 1999. С. 197–199.
9. Ващенко О., Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. К. : Шкільний світ, 2008. 128 с.
10. Ващук С. Потреба бути здоровим. *Директор школи*. 2006. № 39. С. 18.
11. Вінда О.В., Коструб О.П., Сомова І.Г., Галябарник М.М., Кириленко С.В. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків . 3-те вид., переробл. і доп. К.: Вістка, 2006.

12. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів. *Практика управління закладом освіти*. 2019. № 12. С. 5.
13. Гільова І. Оздоровча спрямованість фізичного виховання у школі на основі інноваційних освітніх технологій. *Здоров'я та фізична культура*. 2018. № 34-35. С. 41.
14. Глагощук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль. *Вища освіта України*. – 2017. № 1. С. 99.
15. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми. *Наукові записки*. Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2001. № 1. С. 92-99.
16. Дзюба О., Давлетянова О. Інноваційний підхід до науково-методичного супроводу професійного зростання вчителів основ здоров'я. *Здоров'я та фізична культура*. 2019. № 13. С. 5.
17. Дубогай О. Навчання в русі : Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. К. : Видавничий дім «Шкільний світ» : Вид. Л. Галіцина, 2005. 112 с.
18. Єфімова В.М. Інструментальна складова здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці майбутніх учителів. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2010 р.: У 3-х т. / За ред. М.С. Гончаренко. Харків, 2010. Т. I. С. 132-139.
19. Жабокрицька О. В. Самопізнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя. *Наукові записки*. Випуск 23. Частина I. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2002 С. 129-134.
20. Задорожна-Княгницька Л. В. Загальні основи педагогіки : навч. посіб. для здоб. вищої освіти за освітнім ступенем «Бакалавр» спец. 013 «Початкова освіта» / Л. В. Задорожна-Княгницька, І. Б. Тимофєєва. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. – 192 с

21. Закопайло С. А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять Наука і сучасність. Зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. К.: Логос, 2002. Т. XXX. С. 16
22. Зберігаємо здоров'я : Спецвипуск. *Завуч*. 2006. № 23-24.
23. Здоров'я як особистий, освітній і суспільний феномен: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Суми, 26 листопада 2020 р. / за заг. ред. В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. – 220 с.
24. Зубалій М. Д., Гурман Л. Д. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. Хотин Кам'янець-Подільський, 2000. С. 26
25. Зубалій М., Закопайло М. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників. *Освіта і управління*. 2005. № 2. С. 153.
26. Капранова Г. Як бути здоровим та успішним учнем : Науково-методичні рекомендації для вчителя. *Здоров'я і фізична культура*. 2009. № 11.
27. Кириченко В. Розроблення і реалізація здоров'яформуючої політики навчального закладу : міжсекторальний підхід. *Практика управління закладом освіти*. 2009. № 12. С. 7.
28. Климчик С. Сучасні педагогічні технології у навчанні здорового способу життя. Засідання педради у формі тренінгу. *Школа*. 2009. № 12. С. 88.
29. Козак Є. П. Самовиховання як шлях до здорового способу життя підлітків. Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. Хотин-Кам'янець-Подільський, 2000. С. 26
30. Козак Л. В. Особистісно орієнтоване навчання як здоров'язберігаюча технологія. Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. / Редкол.: Огнев'юк В. О., Бех І. Д., Хоружа Л. Л. та ін.. К.: Університет, 2008. № 10 (част. 2). С. 37-41.

31. Кондратюк С.М. Анатомія, патологія дітей з основами валеології. Навч. посібник. Суми, ФОП Цьома С.П., 2021. 214 с.
32. Кондратюк С.М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис...канд.. пед. наук: 13.00.07. Ін-т пробл. виховання АПН України. К., 2003. 20 с.
33. Копельчук Я. В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2002. № 3. С. 92
34. Кравчук О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навчальний посібник. Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка. 2002. 196 с.
35. Кузьменко В. Ю. Виховання у підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2002. № 4. С. 102.
36. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. Книга I. К., 2002. С. 153.
37. Лузан В. Школа сприяння здоров'ю. *Директор школи*. 2008. № 11. С. 17.
38. Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 11.
39. Мокринська Л. Створення ефективної фізкультурно-оздоровчої системи в загальноосвітньому закладі. *Здоров'я та фізична культура*. 2008. – № 34-35. С. 21.
40. Нова українська школа. Електронний ресурс: Навчально-методичний посібник. Режим доступу: <file:///F:/Електрона%20%20бібліотека%202019-2020/Навчально-методичний%20посібник.pdf>
41. Новицька О. В. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків *Теорія і практика фізичного виховання*. 2001. № 1.
42. Овчарова А. Управління сучасною Школою сприяння здоров'ю. *Управління школою*. 2009. № 31. С. 2.

43. Оржеховська В. М. Педагогіка здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2010, №1(3) С. 101-107.

44. Основи громадського здоров'я: теорія і практика : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О.В. Беспалько. Ужгород : ВАТ «Патент», 2008. 322 с.

45. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти *Фізичне виховання в школі*. 2002. №4. С. 35-38.

46. Романова Н. Ф. Теоретичні аспекти розробки стандарту формування здорового способу життя. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : *Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління*. 2014. Вип. 19. С. 69-75. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_011_2014_19_13.

47. Свириденко С. Формування культури здоров'я школярів. *Шкільний світ*. 2003. № 19. С. 1-3.

48. Свириденко С. Формування навичок здорового способу життя *Початкова освіта*. 2007. № 16. С. 12-15.

49. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в 5-ти томах. К.: Вид. Рад.шк., 1997. Т.4. 637 с.

50. Сущенко Л. П. Історичний аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини у давньому світі та середніх віках. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». К.: ІЗМН, 1997.

51. Тарасова Ю. Подаруймо дитині здоров'я! *Завуч*. 2010. № 1. С. 25.

52. Федорець М. Зниження здоров'явитратності й валеологічне виховання в школі. *Управління школою*. 2009. № 26. С. 10.

53. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків : За проектом «Діалог» Навчально-методичний посібник / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін. ; під. ред. О.В. Вінда. К., 2003. 284 с.

54. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / автор та упорядник Л. Мазуренко. К. : Шкільний світ, 2008. 128 с.
55. Черненко Н. Школа сприяння здоров'ю від «А» до «Я». *Здоров'я та фізична культура*. 2008. № 9. С. 3.
56. Човбан В. За здоровий спосіб життя : Методична розробка. *Шкільний світ*. 2009. № 45.
57. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Х. Навчальна книга. Частина 2. 2008. С. 194-197.
58. Шульга С. Оздоровчі технології (школа сприяння здоров'ю). *Директор школи*. 2008. № 9. С. 17.
59. Юхимук В. Олімпійська освіта школярів в діяльності Міжнародної олімпійської академії. Електронний ресурс. *Спортивна наука України*. 2007. № 3. С.36-43. Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/ejournals/>.
60. Язловецька О.В, Язловецький В.С. Учням про здоров'я. Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2000. 212 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Електронні посилання на Казки про здоровий спосіб життя

1. <https://vseosvita.ua/library/nus-opovidanna-pro-zdorovij-sposib-zitta-cudesne-peretvorennia-153506.html>
2. https://pidru4niki.com/83813/pedagogika/kazki_opovidannya_zdoroviy_sposib_zhittya
3. <http://ukped.com/okhorona-zdorov-ia/5829-u-kazkoviy-krayini-zdorov-ya-kazky-valeolohichnoho-spriamuvannia-dlia-shchodennoho-vykorystannia.html>
4. <http://ukped.com/okhorona-zdorov-ia/5829-u-kazkoviy-krayini-zdorov-ya-kazky-valeolohichnoho-spriamuvannia-dlia-shchodennoho-vykorystannia.html>
5. <https://ua.waykun.com/articles/kazki-pro-zdorovij-sposib-zhittja.php>

Вислови видатних людей про здоров'я та здоровий спосіб життя

1. Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях. Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати (**Авіценна**).

2. Знай, що хвороба, яка відповідає натурі, віку, порі року менш небезпечна, ніж хвороба, яка не відповідає цьому і трапляється як результат значної причини (**Гіппократ**).

3. Людина своїми звичками приводить в рух сили, які зрештою її й гублять (**Піфагор**).

4. Добути і зберегти своє здоров'я може тільки сама людина.

5. Поведінка є таким самим джерелом патології, як гени й середовище. Неправильна поведінка людей є більш частою причиною їхніх захворювань, аніж зовнішні дії чи слабкість природи людини.

6. Щоб бути здоровим, потрібно мати власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх не можна нічим.

7. Якби не було хвороб, хто б взагалі згадував про здоров'я (**Микола Амосов**).

8. Майбутнє належить медицині запобіжній. Ця наука, йдучи під руку з державністю, принесе безперечну користь людству (**Микола Пирогов**).

9. Людина може жити до 100 років. Ми самі своєю безладністю, своїм жахливим ставленням до власного організму зменшуємо цей нормальний термін до значно меншої цифри (**Іван Павлов**).

10. Уміння проводити життя – це насамперед уміння не вкорочувати його (**О. Богомолець**).