

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

Міфтахова Дарина Алмазівна

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

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

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник
_____ С. М. Кондратюк,
кандидат педагогічних наук, професор
кафедри дошкільної і початкової освіти
«__» _____ 2021 року
Виконавець _____ Д.А. Міфтахова
«__» _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	9
1.1. Сучасні підходи до визначення змісту і структури понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»	9
1.2. Педагогічні технології у початковій школі як інноваційна діяльність	18
1.3. Технологічний підхід до формування здорового способу життя учнів початкових класів.....	28
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	36
2.1. Використання здоров'язбережувальних технологій у сучасній педагогічній практиці початкової школи.....	36
2.2. Експериментальне дослідження застосування методики застосування здоров'язбережувальних технологій у педагогічній практиці початкової школи.....	44
Висновки до розділу 2.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Головною передумовою соціального та економічного розвитку нашої держави є здоров'я населення. Виховання у молодого покоління відповідального відношення до здоров'я, як до найбільшої цінності, стає одним з першорядних завдань країни.

Нині в Україні статистика свідчить про негативний стан здоров'я населення, особливо дитячого. Однією з причин погіршення стану здоров'я підростаючого покоління дослідники вважають недостатність уваги формування загальнолюдських цінностей та до етичного, естетичного і морального виховання дітей, що збільшує час для неорганізованого дозвілля. Діти заповнюють цю прогалину зверненням до шкідливих звичок, інертним відпочинком перед монітором комп'ютеру чи телефону, зниженням рухової активності в умовах зростання психоемоційного напруження процесу навчання. Тому одним із визначальних напрямів державної політики є посилення заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, формування в них навичок здорового способу життя. Так, зокрема у Статті 3 Конституції України визначено, що найбільшою соціальною значущістю держави є людина, її життя і здоров'я. У законі України «Про загальну середню освіту» одним із головних завдань сучасних освітніх закладів встановлено формування відповідального ставлення в учнів до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, навчання гігієнічним навичкам і основам здорового способу життя, методам збереження і зміцнення психофізичного стану школярів. Національною доктриною розвитку освіти визначено пріоритетні напрями, серед яких «популяризація здорового способу життя, виховання у підростаючого покоління необхідності вести здоровий спосіб життя». Впроваджуються державні програми, спрямовані на популяризацію здорового способу життя молодого покоління: Закон України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Національна програма «Діти України», Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні, цільова

комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації, соціальна програма «Здорова нація» та інше.

Основи психофізичного та соціального здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період можна вважати вирішальним для виховання загартованої, витривалої фізично людини та формування її здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових розвідках проблема здоров'я розглядається як одна зі стрижневих проблем цілого комплексу наук про людину. Значна кількість досліджень проводиться у сфері збереження і зміцнення фізичного здоров'я особистості і представляє різні наукові позиції (Г. Апанасенко, Т. Бойченко, О. Ващенко, В. Горашука, С. Лапаєнко, Л.Сущенко та ін.). Концептуальні основи здоров'язбережувального виховання закладені в працях Є.Бойченко, Є. Бондаревської, І. Брехмана, О. Дубогай, З. Малькової, Л. Новікової, Н. Полетаєвої, М. Таланчука.

Психолого-педагогічні та соціальні аспекти здоров'язбережувального виховання дітей і молоді представлено у роботах В. Бехтерева, П. Блонського, С. Гессена, Я. Коменського, Дж.Локка, В. Сухомлинського, К. Ушинського. У роботах Ю. Змановського, В. Колбанова, А. Лаптева, Ю. Науменко відображені напрями вдосконалення навчально-виховного процесу з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків; вченими Г. Зайцевим, Л. Татарниковою та ін. розроблено здоров'язбережувальні технології для роботи з учнями; вивченню умов та прийомів формування здорового способу життя школярів присвятили свої дослідження А. Арсен'єв, В. Беленов, Г. Власюк, К. Гуз, Н. Іванова, В. Ільченко, С. Свириденко.

Сучасні теоретико-методологічні підходи до формування здорового способу життя школярів викладено С. Омельченко; С. Кондратюк висвітлено інтегрований підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя.

Психічний та фізичний стан здоров'я дітей – це нині загальнодержавна і загальнолюдська справа. Адже сучасні школярі складатимуть потенціал

суспільства України XXI століття. Тільки здорова дитина здатна у подальшому реалізуватися.

Отже, актуальність дослідження **«Формування здорового способу життя учнів початкових класів засобами здоров'язбережувальних технологій»** зумовлена необхідністю вирішення проблеми використання здоров'язбережувальних технологій, що передбачає систематичний комплекс заходів, спрямованих на усвідомлення здорового способу життя учнів початкових класів, як однієї з основних соціальних цінностей.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні здорового способу життя учнів початкових класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну і методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Розкрити сутність дефініцій «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбережувальні технології».
3. Визначити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні здорового способу життя учнів початкових класів.

Об'єкт дослідження – формування в учнів початкових класів здорового способу життя.

Предмет дослідження – методика застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні здорового способу життя учнів початкових класів.

Матеріали та методи дослідження. Досягненню мети і розв'язанню поставлених завдань сприяло використання комплексу методів дослідження:
- теоретичних: аналіз та зіставлення різних поглядів на досліджувану проблему, розгляд теоретичних питань з метою визначення поняттєво-категоріального апарату дослідження, обґрунтування доцільності застосування

здоров'язберезувальних технологій при формуванні здорового способу життя учнів початкових класів;

- емпіричних: педагогічного експерименту; діагностичних методів (спостереження, анкетування, бесіди, методи статистичної обробки і якісного аналізу результатів дослідження).

Наукова новизна одержаних результатів: узагальнено напрями формування здорового способу життя учнів початкових класів (сформулювало ключові положення, які лежать в основі здорового способу життя як головного чинника збереження здоров'я, зокрема: активним носієм здорового способу життя є конкретна людина як суб'єкт і об'єкт своєї життєдіяльності і соціального статусу; у реалізації здорового способу життя людина виступає в єдності своїх біологічного та соціального начал; в основі формуванні здорового способу життя лежить особистісно-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей та здібностей; здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я); *удосконалено* методика застосування здоров'язберезувальних технологій при формуванні здорового способу життя учнів початкових класів: перша складова – впровадження здоров'язберезувальних освітніх технологій (педагогічні технології, забезпечення санітарно-гігієнічними нормами, психологічний супровід навчального процесу); друга складова – оздоровчі технології (уроки фізкультури, фізкультхвилинки, динамічні паузи, фізкультурно-оздоровча позакласна робота); третя складова – впровадження технологій навчання здоров'я (уроки з вивчення здоров'язберезувальної освітньої галузі, інтеграція валеологічної тематики у зміст інших предметів, виховні заходи здоров'язберезувального змісту); *дістали подальший розвиток* підходи до здоров'язбереження учнів початкових класів (дидактичні: використання можливостей програмового матеріалу, представленого у підручниках, посібниках, зошитах тощо щодо розуміння поняття здоров'я та навчання основам його збереження і зміцнення), подієві (відпрацювання практичних

навичок здорового способу життя та невимушене застосування їх у повсякденному житті), проблемні (вирішення певного конкретного завдання, яке сприятиме забезпеченню здоров'я школярів, їхніх батьків та педагогів, наприклад, організація оптимальної рухової активності, профілактики перевтоми), індивідуальний підхід до кожного учня з урахуванням його фізичних та психологічних особливостей.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у застосуванні здоров'язбережувальних технологій у сучасній педагогічній практиці при формуванні здорового способу життя учнів початкових класів. Дослідницько-експериментальна робота проводилась на базі Комунальної установи Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №17 м. Суми. Сутність методики полягає у впровадженні здоров'язбережувальних технологій, забезпеченні санітарно-гігієнічних нормам, психологічного супроводу навчального процесу, фізкультурно-оздоровчої позакласної роботи, інтеграції валеологічної тематики у зміст інших предметів, виховні заходи валеологічного змісту.

Апробація результатів та публікації. Основні положення і висновки дослідження оприлюднювалися і обговорювалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції для студентів та молоді «Вивчення й впровадження ідей Василя Сухомлинського в практику сьогодення» (Кропивницький, 2021) та на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Розвиток гнучких умінь (soft skills) у процесі освітньої діяльності: теорія і практика» (Глухів, 2021).

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається з вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних літературних джерел (73 найменування), 4 додатки, також вміщує 3 таблиці і 3 рисунка. Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок, з них основного тексту 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Сучасні підходи до визначення змісту і структури понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»

У сучасному процесі реформування української освітньої системи, нової школи найвагомішого значення набуває виховання у підростаючого покоління культури здоров'я, формування здорового способу життя, посилення валеологічного виховання. Від того, наскільки успішно вдасться сформувати та закріпити у свідомості правила здорового способу життя у шкільному віці, залежить у майбутньому стан здоров'я та працездатність людини. Тобто, здоровий спосіб життя здатен зміцнювати або погіршувати стан здоров'я. Тому, варто розглянути наукові підходи до висвітлення проблеми формування здорового способу життя учнів у педагогіці, психології, філософії, медицині. На сьогодні відокремлено такі напрями дослідження окресленої проблеми як: нормативно-правовий, соціально-медичний, педагогічний, філософський.

У нашій державі запровадження здорового способу життя передбачає подальший розвиток національних традицій та їх взаємозумовленість з гуманістичними і демократичними здобутками світової співдружності. Тому провідні урядові документи: Конституція України, «Основи законодавства України про охорону здоров'я» [53], «Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті» [54], Державні національні програми «Діти України» [54] та «Планування сім'ї» [56], комплексна цільова програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [55], Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян

України» [60] визначають завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування соціально активної, фізично здорової та духовно багаті особистості. Сутність Закону України «Про охорону дитинства», крім умов державної політики та зобов'язань держави, включає напрями і систему, в яких має розвиватися дитина, де повинна бути атмосфера спокою, достоїнства, поваги, незалежності, рівноправності. Відповідно до постанови Генеральної Асамблеї ООН здоров'я людей вважається головним еталоном доцільності і необхідності всіх видів їх праці. Зокрема, соціальне замовлення суспільства вимагає системного і технологічного підходів до формування здорового способу життя учнів.

Серед основних напрямків, що визначені у Національній доктрині розвитку освіти, є «популяризація здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя» [53].

Для вирішення завдань нашого дослідження варто, по-перше, з'ясувати сутність категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

Єдиного підходу до трактування дефініції «здоров'я» людини як цілісної системи на сьогодні не існує. Зміст зазначеного поняття у теперішній науковій думці викладено у 300 інтерпретаціях. Міжнародна спільнота своє бачення змісту здоров'я представила у Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я, прийняте у 1968 році: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [45].

Здоров'я визначається як нестабільний стан організму людини і характеризується високим внутрішньорганізменним запасом, оптимальними пристосувальними функціями до змін навколишнього середовища, які забезпечують всебічний психофізичний та соціальноадаптивний розвиток людини, здорову і повноцінну тривалість життя, активне протистояння хворобам.

Дискусії у колі науковців про зміст дефініції «здоров'я» тривають. Хоча у сучасній теорії здоров'я науко-дослідне товариство ВООЗ радить наступне

формулювання: «це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, вдовольняти свої бажання і потреби, з другого, пристосовуватися до навколишнього середовища або змінювати його» [21]. Отже, здоров'я пропонується розглядати як можливість, а не як ціль існування людини. Таку саму наукову думку запропонував В.Ананьєв (2006), який вбачає здоров'я як механізм збереження і розвитку можливостей людини, як стан природної життєдіяльності з високою активністю, максимальною працездатністю і суспільною активністю. Виходячи із такої концепції, здоров'я людини інтерпретується як необхідна умова для здійснення нею життєвих потреб [9].

Більш зважено, на нашу думку, сформулювало зміст вищезазначеного поняття у великому тлумачному словнику сучасної української мови, а саме: «здоров'я» - це стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи [59].

Значення складових здорового способу життя, як головного чинника збереження здоров'я, представлено у дослідженнях різних наукових галузей (М. Амосова, Г. Апанасенко, І. Брехмана, Е. Булич, В. Войтенко, С. Громбах, В. Казначеева, В. Колбанова, С.Кондратюк, Н. Куїнджі, Ю. Лісичина, І. Муравова, Л. Сущенко, А. Щедріної, Г.Власюк, Г.Голобородько, М.Гончаренко, О.Дубогай, Г.Зайцева та інших вчених).

Теперішня наука визначає сутність здоров'я людини як тонкий механізм, як складне багатогранне явище. Здоров'я розглядається, з одного боку, як індивідуальна, з іншого боку, як суспільно значуща цінність, що являє собою нестійке явище, на яке постійно впливає навколишнє середовищем. Таким чином можемо констатувати, що сучасна наука наполягає на зміні ставлення до здоров'я як медичної категорії. Зазначена дефініція перехрещується з поняттям благополуччя, здебільшого західні вчені порівнюють здоров'я як благополуччя [25].

Аналіз феномену здоров'я та благополуччя людини доводить, що воно не відокремлюється від засобів його досягнення, що включають діяльність, зв'язки з факторами оточуючого життя, які покращують або погіршують

здоров'я людини. Елементом самозбереження є оцінка індивіди щодо складових здоров'я (фізичного, психічного, морального) [49].

Останніми роками формується новий науковий напрям – «Психологія здоров'я», який є галуззю знань, синтезом психології і валеології (наука про індивідуальне здоров'я людини). Психологія здоров'я ще тільки утверджується у вітчизняній психології як нова та самостійна галузь наукового знання, так як її офіційна поява пов'язана зі створенням у 1978 році відділення психології здоров'я при Американській психологічній асоціації [9].

Загальноприйнятого визначення психології здоров'я поки що не склалося, однак у зарубіжній психології можна часто зустріти її коротке визначення – «вся сукупність базових знань з психології, які можуть знайти застосування для розуміння здоров'я і хвороби» [36].

У теперішніх дослідженнях визначають психологію здоров'я як науку про психологічні причини здоров'я, про методи та засоби його збереження, зміцнення і розвитку. Психологія здоров'я включає практику підтримки здоров'я людини від народження до смерті. Сучасні вчені розглядають здоров'я не як стан, а як процес збереження і розвитку фізіологічних властивостей, психічного і соціального потенціалів. Здоров'я в цьому випадку тлумачиться як процес максимально природної тривалості життя при високій якості життя, оптимальної працездатності і соціальної активності [9; 25].

О. Вакуленко посилається на оригінальне визначення здоров'я, яке дав Е. Олдсміт: «Здоров'я – такий стан організму, який дає можливість зберігати здоров'я», підкреслює роль свідомості людини. Отже, здоров'я – це одна з передумов для реалізації людиною життєвих цілей і завдань, у процесі якої кожна людина стикається з кризовими, перехідними ситуаціями, в яких вона знаходить у собі сили і ресурси для їх подолання [18].

Поняття «здоров'я» не можна розглядати без тих конкретних форм поведінки, які дозволяють покращувати людині якість життя, і відносини до здоров'я, як ширшого феномена «ставлення здоров'я», яке засноване на теорії відносин В. М'ясацева, в якій психологічне ставлення розуміється як цілісна

система індивідуальних, виборчих, свідомих зв'язків з різними сторонами об'єктивної дійсності. Безпосередньо ставлення до здоров'я є системою індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану; один з елементів поведінки самозбереження. Спеціальні дослідження, які проведенні в останні десятиріччя минулого століття, довели, що однією з основних детермінант здоров'я є поведінка особистості, її спосіб життя, який разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відносяться до чотирьох основних складових, які визначають рівень здоров'я [66].

Як і будь-яке психологічне ставлення, ставлення до здоров'я містить три основні компоненти: когнітивний - характеризує знання людини про здоров'я; емоційний відображає переживання людини, пов'язані зі станом його здоров'я; мотиваційно-поведінковий - визначає місце здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, особливості мотивації та поведінки у сфері здоров'я [51].

Здоров'я людини, за твердження вчених, залежить на 60% від її способу життя, на 20% – від навколишнього середовища та генетичного успадкування і лише на 8% – від якості медичного обслуговування [43].

Зі всіх чинників, які детермінують здоров'я, найбільше значення має спосіб життя людини, як одна з найважливіших біосоціальних категорій, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців доводять, що здоров'я людини знаходиться в прямій залежності від її способу життя. «Спосіб життя – уклад, характер життя» [28; 25].

Дефініція «Спосіб» вченими пропонується розглядати як певну дію, прийом або систему прийомів, яка має можливість зробити, здійснити щонебудь, досягти чогось» [5; 6; 61].

Вчені визначають спосіб життя як вид життєдіяльності людини, обумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Основними

параметрами способу життя є праця (навчання для підростаючого покоління), побут, суспільно-політична і культурна діяльність людей, а також різні поведінкові звички та прояви. У наукових розвідках можемо знайти таке визначення феномену «спосіб життя – певний, історичний обумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній та нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей» [14]. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплює її трудову діяльність, побутові форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми і правила поведінки. Як підкреслює С.Кондратюк, спосіб життя тим і відрізняється від умов, що це конкретна життєдіяльність людей [43].

При розгляді способу життя варто розглянути різні його складові: професійну, суспільну, соціально-культурну, побутову та інші види діяльності. Серед основних виділяють соціальну, трудову і фізичну активність. Тобто, головним у способі життя людини є те, як вона живе, які у неї основні способи і форми життєдіяльності, її спрямованість. Будучи обумовленим у значній мірі соціально – економічними умовами, спосіб життя залежить від мотивів діяльності конкретної людини, особливостей її психіки, стану здоров'я та функціональних можливостей організму.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям знайшов своє відображення в понятті «здоровий спосіб життя», який об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах, і виражає орієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження та зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Дефініція «здоровий спосіб життя» має глибоке наукове підґрунтя. Перші концепції здорового способу життя («турбуйся про самого себе»), традиції оздоровчої поведінки з'явилися ще в античному світі (Гіппократ, Цицерон, Гален, Платон, Піфагор). Специфіка означеного періоду полягає в тому, що пріоритетним був фізичний компонент здорового способу життя, духовний і

соціальний лише починали формуватись, а уявлення про них мали міфологічний характер і пояснювались недосконалістю суспільної та наукової свідомості. У середньовіччі завдання виховання зливалися із проблемами оздоровлення душі, однак у праці філософів-богословів зустрічалися рідкісні для того часу поради гігієнічного характеру щодо зміцнення здоров'я дітей (А. Августин, К. Боецій, І. Златоус та ін.).

За часів Відродження у працях педагогічного характеру питання гармонійного, розумового і фізичного розвитку зростаючої особистості ставилися поряд з організацією доцільного способу життя дитини відповідно до її вікових та індивідуальних особливостей (Ф. Рабле).

Видатні педагоги минулого включали норми здорового способу життя до правил моральної поведінки народу та розглядали їх як важливу характеристику індивідуального стилю життя, який підтримує здоров'я (Я. Коменський, Д. Локк, І. Песталоцці).

У давньоукраїнських джерелах здоров'я розглядалося як ідеал життя, а дотримання гігієнічних норм – як фактор оздоровлення. Питанню пропагування здорового способу життя приділяло не аби яку увагу запорізьке козацтво.

Відомий український просвітник Г. Сковорода наполягав на вивченні основ здоров'я на засадах народної мудрості, а серед умінь і навичок, які зберігають здоров'я, називав уміння володіти собою, поміркованість, працьовитість, бадьорість духу [57].

Питання щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів ставилися в різні роки існування радянської школи. Аналіз того часу в галузі освіти свідчить про те, що особлива увага приділялася фізичному вихованню, популяризації фізичної культури та спорту, організації пропаганди боротьби зі шкідливими звичками. Одним з важливих напрямів оздоровчої діяльності були санітарно-гігієнічне виховання та організація спортивно-масової роботи.

Розгляд стану зазначеного питання в ретроспективі засвідчив, що формування поняття «здоровий спосіб життя» має глибоке наукове підґрунтя. Окремі науковці, розкривають поняття «здоровий спосіб життя» людини як

«особливу суспільну цінність», яка є основою активності особистості як міри діяльності, сутнісної якості, яка виявляє високий ступінь «включеності» індивіда в суспільні стосунки [3].

Ми притримуємось наукового погляду визначення поняття «здоровий спосіб життя – це цілісний світогляд людини, коректне ставлення до себе, свого здоров'я і в ширшому розумінні – свого життя». Зокрема, здоровий спосіб життя повинен бути відповідно до віку ритмічним, самообмежувальним, вольовим, моральним, естетичним, зміцнюючим і обов'язково забезпеченим енергетично. Ці вимоги до здорового способу життя молоде покоління мають засвоїти та широко застосовувати у повсякденному житті, усвідомлюючи при цьому, що функції здорового способу життя значно ширші й виходять далеко за рамки профілактики захворювань або суто медичної проблеми.

Значний поштовх до вироблення наукової концепції здорового способу життя людини одержано завдяки працям ряду дослідників, які дотримувались думки, що «здоров'я є загальнолюдською цінністю і поступово перетворюється на значущий показник і одночасно на необхідну передумову прогресу соціальної системи в цілому і особистості зокрема» [39]. Вчені також тлумачать здоровий спосіб життя як сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці і відпочинку, в яких проявляються звички, режим та темп життя, які сприяють формуванню, збереженню, зміцненню, відновленню та передачі здоров'я [47].

Сучасні уявлення світової науки щодо феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі.

В кінці ХХ століття лідери світової науки стали вважати проблему здоров'я як одну з глобальних проблем, розв'язання якої обумовлює факт подальшого існування людства на планеті Земля.

До останнього етапу розвитку людства (до початку ХХ століття) умови його існування формувала природа, і саме до цих умов організм людини пристосувався біологічно протягом попереднього еволюційного періоду. Але з

того часу як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету, вона почала істотно змінювати умови життєдіяльності, до яких була пристосована в своєму історико-біологічному розвитку. Ці зміни в останній чверті століття, як свідчать об'єктивні дослідження, набули катастрофічного масштабу.

За даними медичних статистичних даних, підвищення показників захворюваності і смертності спостерігається саме з другої половини ХХ ст., і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси досягли планетарного розмаху.

Глобальність та актуальність цієї проблеми викликали необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я людини та його складових частин, зокрема здоров'я школярів, формування в них умінь та навичок здорового способу життя. Отже, здоровий спосіб життя слід розглядати як типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють, покращують і підсилюють резервні можливості людського організму, надаючи можливість успішно здійснювати свою соціальну і професійну функції, незважаючи на економічні і соціально-психологічні ситуації. І виявляє спрямованість діяльності особистості у напрямку формування, збереження і зміцнення як власного, так і суспільного здоров'я.

Отже, починаючи з наймолодшого віку, слід формувати у дітей позитивне відношення до свого здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, яка дарована людині природою.

Сучасна освіта, яка забезпечила б розвиток суспільства, потребує нових підходів до формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, які задовольнить технологічний підхід в освіті.

1.2. Педагогічні технології у початковій школі як інноваційна діяльність

Сучасні переформатування освіти в Україні пов'язані з накопиченням суперечностей і кризових станів, які полягають у невідповідності темпів

соціально-педагогічних змін у державі. Наростаючі темпи науково-технічного прогресу, диджиталізація, інформаційна перевантаженість, динамічність світу потребують уведення інновацій в освітній процес навчальних закладів.

Напрацьовані десятиріччями шляхи організації навчально-виховного процесу перестали забезпечувати в повній мірі знаннями сучасних учнів, не готують їх до результативного входження в оновлений соціум з іншою картиною всесвіту, новими вимогами до існування в антропогенно зміненому навколишньому середовищі. Відтак традиційна освітня система не здатна за існуючими шаблонами забезпечити всебічний розвиток особистості. Час вимагає пошуків ефективних підходів як до засвоєння шкільних знань так і практичних навичок для активної трансформації підростаючого покоління у доросле життя. Застосування педагогічних технологій, що ґрунтується на оновлених методологічних засадах, сучасних сентенційних принципах та психолого-педагогічних вченнях спроможне здебільшого вирішити зазначені проблеми.

Проблеми педагогічної інноватики постійно привертають увагу сучасних дослідників. Серед них О. Арламов, К. Ангеловські, І. Бех, М. Бургін, Ю. Гільбух, І. Дичківська, В. Журавльов, С. Поляков, М. Поташник, Г. Селевко, А. Ніколс та ін. Ними визначено та обґрунтовано основні методологічні положення інноваційної педагогічної діяльності. Разом з тим, значна кількість наявних сьогодні педагогічних технологій потребує від педагога обізнаності з їх основами та вмінь щодо їх запровадження в освітній процес початкової школи.

Спочатку розглянемо й уточнимо поняття «інновація» та «інноваційна педагогічна технологія». Слово «інновація» в перекладі з латинського означає оновлення, зміну, введення нового. У педагогічній тлумаченні інновація пояснюється як нововведення, що покращує шляхи і результати освітнього процесу. Більшість науковців трактують інновацію як незвичайні, нові способи та прийоми педагогічних дій і засобів [19].

Деякі науковці упевнені, що інноваціями потрібно вважати лише те нове, яке має своїм наслідком вагомі зміни в певній системі, інші зараховують до цієї категорії найменші, навіть незначні, нововведення. Поділяємо обидва судження науковців, будемо вважати інновацією кожне нововведення, яке зумовлює отримання кращого за попередній результату. Розглядаючи інновацію як зміну системи, відповідну діяльність і результат, вона визначає поняття «інноваційні педагогічні технології як цілеспрямоване, систематичне й послідовне впровадження в практику оригінальних, новаторських способів, прийомів педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний навчальний процес від визначення його мети до очікування результатів» [36].

Відтак основу і сутність інноваційних освітніх процесів становить інноваційна діяльність, сутність якої полягає в оновленні педагогічного процесу, введенні новоутворень у традиційну систему з метою досягнення ефективних наслідків. Прагнення педагогів до неодмінної оптимізації освітнього процесу спричинило виникнення нових і удосконалення використовуваних раніше педагогічних технологій різних рівнів і цільової спрямованості.

Сучасними науковцями схарактеризовано й обґрунтовано низку методологічних вимог, яким повинна відповідати педагогічна технологія. Їх визначають як критерії технологічності і відносять до них: концептуальність (опора на певну концепцію, що містить обґрунтування досягнення освітньої мети); системність (з усіма ознаками системи: логіка процесу, взаємозв'язок всіх його частин, цілісність); можливість управління (можливість діагностичного ціле покладання, планування, проектування процесу навчання поетапної діагностики, варіювання засобів та методів з метою корекції результатів); ефективність (оптимальність результатів за витратами, досягнення певного стандарту освіти); відтворюваність (можливість використання педагогічної технології в ідентичних освітніх закладах, іншими суб'єктами); візуалізація (з використанням аудіовізуальної та електронно-

обчислювальної техніки, а також конструювання та застосування різноманітних дидактичних матеріалів і оригінальних наочних посібників) [51].

Нині у початковій ланці освіти застосовується велика кількість інноваційних технологій, зокрема акцентують увагу на таких групах:

- технології особистісно-орієнтовані;
- стандартні освітні технології, що засновані на активній і пришвидшеній навчальній діяльності школярів;
- педагогічні технології на основі підвищення ефективності управління та організації навчального процесу;
- технології засновані на навчальному вдосконаленні і перебудуванні дидактичного матеріалу;
- незв'язані предметні освітні технології;
- перевага освітніх технологій;
- авторські і розвивальні педагогічні технології [71].

Схарактеризуємо окремі із наведених технологій, при застосування яких у навчально-виховній діяльності початкової ланки освіти належним чином відбувається особистісноорієнтовний підхід. Впровадження зазначених технологій, на нашу думку, призведе до реалізації завдань щодо навчання збереженню здоров'я та вихованню здорового способу життя, надасть можливість для всебічного розвитку учнів початкових класів.

Перелік методологічних підходів, на яких ґрунтується сутність особистісно-орієнтованої освіти, доволі великий: ігрові технології, вальдорфські педагогічні підходи, саморозвивальне навчання за Г. Селевка, дальтон-технологія, колективне навчання авторів О. Рівін та В. Дяченко, система виховання М. Монтесорі, технології модульного і модульно-розвивального навчання, проектні технології, рівнева диференціація М. Гузика, адаптивне навчання А. Границької, проблемне навчання, сугестивні технології, продуктивна освіта, особистісноорієнтоване розвивальне навчання І. Якиманської, школа «діалогу культур», інтерактивні технології та інші.

Дослідно-експериментальні розвідки засвідчують, що становлення особистості відбувається через особистісноорієнтовану систему освіти, яка ґрунтується на принципах демократизації і гуманізації. Основним технологіям, що забезпечують впровадження принципів особистісноорієнтованого навчання і виховання, властиві такі ознаки:

- діяльність, спрямована на розвиток і саморозвиток дитини, здійснюється за умов зважання на її здібності, можливості, схильності, потенціал, зацікавленість, ціннісні орієнтації і власний досвід;
- створення середовища для саморозвитку і самореалізації учня;
- забезпечення індивідуальності молодшого школяра шляхом впливу на процес діяльності;
- освітній процес ґрунтується на підходах вибірковості; фінальним продуктом вбачається не стільки отримання знань, відтворення певних вправ і навичок, але і формування обізнаності;
- молодший школяр вважається суб'єктом діяльності у разі його реальних можливостей впливу на таку діяльність протягом всіх етапів;
- діти навчаються самі одержувати й використовувати знання [13].

Привабливою технологією для учнів початкових класів є «Написання синквейна». Синквейн – це вірш, написаний із п'яти рядків, які складають за певними правилами. Першим пишеться іменник – назва синквейна. Друга стрічка – два прикметники, третя – три дієслова, що стосуються назви синквейна. У четвертій стрічці автор цілою фразою висловлює своє ставлення до теми синквейна. У п'ятій одним іменником проголошує підсумок, резюме.

Технологія «Написання синквейна» знайшла досить широке застосування саме в початковій ланці освіти завдяки тому, що передбачає розвиток словарного запасу, формує вміння стисло, кількома словами виражати власну думку. Зазначена технологія ефективно застосовується на уроках рідної мови та читання. Це форма вільної творчості, яка стимулює повторення частин

мови, надає можливість учителю об'єктивно оцінити предмет вивчення, обговорити його властивості, сформулювати своє враження про нього.

Технологія групового навчання визначає створення освітнього процесу, у ході якого навчання відбувається шляхом комунікації між учасниками групи. У групі може нараховуватися кілька учнів, крім того вона може бути недиференційованою або різнорідною за певними відзнаками, а також сталою чи динамічною. Колективні форми освітньої діяльності допомагають не лише роздрібнювати, а й індивідуалізувати навчальний процес; формувати особисту зацікавленість при сприйнятті знань, прискорюють опанування і передання змісту засвоєного; допомагають засвоювати вміння спілкуватися, посилюють інтелектуальну діяльність. Спільна робота у групах досягає найбільшого результату в опануванні знань, отриманні вмінь і навичок. Диференціація відноситься до інтерактивної діяльності (закріплення знань на практиці, залучення до навчання других, швидке винахідливе використання отриманих знань). В. Сухомлинський наголошував на тому, що до будь-кого учня потрібно знаходити окремий підхід, пізнати труднощі дитини, кожному слід дати пораду, дібрати лише їй посильне завдання» [68].

Характеризуючи напрями і прийоми диференціації освітнього процесу учнів початкових класів, педагогу необхідно дотримуються спеціальних підходів, що допомагають посилити ефективність застосування індивідуальних, колективних та групових завдань на уроці, зокрема:

- Навчальні завдання розподіляти за складністю, за обсягом роботи та по мірі самостійності.
- Поєднувати учнів у групи добровільно, вони не повинні бути постійними. Варто надавати можливість учням самостійно здійснювати вибір посильний вид навчальної діяльності.
- Впроваджувати диференційовані завдання регулярно, практично на що уроку, ухиляючись від шаблону.
- Диференціація повинна на різних етапах уроку здійснюватися.

– Диференціацію варто частіше впроваджувати на етапі фронтальної роботи з учнями, при розв'язуванні загальних завдань.

– Хід засвоєння бажано проводити під неодмінним контролем якості знань, умінь, навичок шляхом самоперевірки, взаємодопомоги з подальшою взаємо-та самооцінкою.

У ході професійної діяльності учителі застосовують технологію «Розвиток критичного мислення», метою якої є допомога у підготовці учнів нового покоління, які вміють розмірковувати, комунікувати, чути та слухати інших. У зміст зазначеної технології покладено ідеї Ж. Піаже та Л. Виготського щодо творчого співробітництва вчителя і учня. Під час запровадження цієї технології, суттєво покращується процес засвоєння знань учнями, через те що інтерактивні методики передбачають не запам'ятовування, а вдумливість, творчий процес пізнання світу та пошуку вирішень завдань. Для впровадження технології «Розвиток критичного мислення» не має потреби у додаткових умовах, що утворюються в школах спеціально для оволодіння новітніх технологій. Лише одна необхідна умова для роботи за цією технологією – це бажання вчителя працювати творчо, інноваційно, що сприятиме досягненню позитивних результатів при викладанні складних тем з предмету навчання. Практичні дослідження засвідчили гарні результати при застосуванні таких методик, методів та прийомів навчання з розвитку критичного мислення як «Мозкова атака», «Система позначок», метод «Вільне письмо», методика «Гронування», «Сенкан», «Кубування», «Кероване читання з передбаченням», методика «Передбачення». Педагоги-новатори найчастіше послуговуються у своїх методиках навчаннях роботою в парах, в групах, каруселлю, розігруванням ситуацій за ролями, мікрофоном, незакінченими реченнями, мозковим штурмом, деревом рішень, займанням позиції, дебатами. Обов'язковою складовою інтерактивних технологій є використання комунікативних вправ, які виконують такі функції:

1. Навчальну – розвиток умінь сприймати інформацію різної модальності.

2. Релаксаційну – усунення емоційного напруження, створення сприятливої атмосфери на заняттях.
3. Розвивальну – гармонійний розвиток особистісних якостей для активізації резервних можливостей.
4. Виховну – психотренінг і психокорекція поведінки в ігрових моделях життєвих ситуацій.

Технології індивідуалізації процесу навчання, за твердженням вчених, це організація навчально-виховного процесу, за якої добір педагогічних засобів та темпу навчання спрямований на вираховування особистісних якостей учнів, рівень розвитку їх можливостей та існуючого досвіду. Його основне призначення полягає в тому, щоб забезпечити максимальну продуктивність діяльності всіх учнів в існуючій системі організації навчання. Індивідуальне навчання – це форма, модель організації освітнього процесу, котрий передбачає взаємодію вчителя лише з одним учнем, а один учень працює лише із засобами навчання (книги, комп'ютер тощо). Головною перевагою індивідуального навчання дослідники пропонують вважати повну адаптацію до змісту, методів та темпу освітньої діяльності школяра, до її особливостей, спостерігати за кожною дією та вправою під час виконання запропонованих завдань, за її шляхом від незнання до пізнання, вчасно вносити потрібні корективи у роботу як учня, так і вчителя. У діяльності сучасної вітчизняної освітньої практики та теорії найбільш репрезентативними прикладами технологій індивідуалізації навчання є такі як: технологія індивідуального навчання І. Унт; адаптивна система навчання А. Границької; навчання на основі індивідуально-орієнтованого навчального плану В. Шадрікова; технологія продуктивного навчання; проектний метод [12].

Сучасна педагогічна практика найбільше уваги надає проектній технології. Зміст її полягає у стимулюванні інтересів до окремих проблем, які передбачають наявність певних знань, якими оволодів учень завдяки проектній діяльності, а саме розв'язання однієї або кількох проблем; практичне представлення застосування отриманих знань – від теорії до практики.

Проектна технологія вимагає творчого підходу при виконання проекту. Ми вбачаємо застосування цієї технології в об'єднанні з технологією навчання у співпраці, а тому варто практикувати колективні (групові) проекти для 3-4 учнів. Доцільним для учнів початкових класів є робота над створенням ілюстрованої книжки до казки. Школярі обирають казку, разом розділяють її на частини або ключові моменти порівню між собою і вдома виконують ілюстрації до обраних фрагментів. У школі знову разом компонують «книжку», дотримуючись логічності сюжету. Виконання такого проекту формує навички командної діяльності, почуття відповідальності. Варто зазначити, що метод проектів при професійному навчанні досить ефективний у роботі з учнями початкових класів. Переваги технології «метод проектів» полягають у тому, що у молодших школярів розвиваються пізнавальні інтереси; використовуються різні форми роботи (дискусії, робота з літературою, збір емпіричної інформації і т.ін.); формується мотивування, виникає задоволення від праці, учні спостерігають кінцевий результат своєї праці; відсутній формалістика знань; у випадку застосування групових проектів розвивається вміння співпрацювати; утворюється зв'язок з життєвим досвідом; спостерігається вміння ставити мету; відбувається саморегуляція діяльності.

Технології ігрового навчання – це організація навчального процесу, що передбачає включення учня в навчальну гру (ігрове моделювання явищ, «проживання» ситуації).

У сучасному освітньому просторі України розроблена та пропагується технологія інтерактивного навчання. Інтерактивне навчання вбачають як спеціальну форму організації пізнавальної активності, що має за мету створення позитивних умов для навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність та інтелектуальну спроможність. Зміст інтерактивного навчання полягає в тому, що освітній процес проходить за умови систематичної активної взаємодії всіх учнів; учитель і учень є рівноправними суб'єктами навчання. Це пов'язано з тим, що при їх застосуванні моделюються справжні життєві ситуації, визначають проблеми для спільного розв'язання,

використовують рольові ігри. Доцільність інтерактивних технологій залежать від уміння вчителя давати завдання учням для попередньої підготовки, добирати до уроку такі інтерактивні вправи, які дали б учням знання для освоєння теми. На одному занятті використовувати одну-дві інтерактивні вправи, проводити спокійне глибоке обговорення за підсумками інтерактивної вправи, зокрема акцентуючи увагу й на іншому матеріалі теми, прямо не порушеному в інтерактивній вправі. Інтерактивне навчання сприяє виробленню певних умінь та навичок; усвідомленню основних духовно-моральних цінностей; створенню атмосфери співробітництва, творчої взаємодії; розвитку комунікативних якостей. Технологія передбачає проектування, прогнозування, моделювання та спільне розв'язання проблемних ситуацій [27].

Мультимедійні технології пов'язані зі створенням мультимедіа-продуктів: електронних книг, енциклопедій, комп'ютерних фільмів, баз даних. У цих продуктах об'єднуються текстова, графічна, аудіо- та відео-інформація, анімація.

Велика кількість сучасних інноваційних педагогічних технологій, їх різноманітність вимагає від учителів початкових класів пильної уваги та відповідної підготовки до вибору та впровадження їх в освітній процес початкової школи. Інноваційна діяльність вбачає професійну готовність у вчителя до найвищого ступеня педагогічної творчості, оскільки зміст такої діяльності вимагає оновлення педагогічного процесу, внесення прогресивного у стандартну систему навчання й виховання. А головне, що саме такі технології треба спрямувати на здоров'язбереження учнів початкових класів.

1.3. Технологічний підхід до формування здорового способу життя учнів початкових класів

Вимоги сьогодення до засобів, форм та методів збереження здоров'я молодого покоління пов'язані, в першу чергу, з існуючими суперечностями, до

яких дослідники відносять такі: між рівнем здоров'язбережувальної діяльності вчителів та нагальними потребами суспільства в прогресивних підходах вчителів з креативним мисленням; між замовленням суспільства у здорових нащадках та низьким рівнем здоров'я дітей. Найважчим є те, що освітня система, зміни в змісті та структурі функціонування освітніх закладів, їх новий напрям мають бути тісно пов'язані з проблемою збереження та зміцнення здоров'я всіх членів навчально-виховного процесу.

Вчені вказують на такі фактори погіршення стану здоров'я дітей, що виникають здебільшого через педагогічні обставини, як-то: невідповідність освітньої діяльності віковим і фізіологічним можливостям учнів, нераціональна організація та/або інтенсифікація процесу навчання, професійна некомпетентність учителя щодо питань збереження, зміцнення та відтворення здоров'я школярів, відсутність системності та послідовності у роботі з формування здорового способу життя. Таким чином можемо стверджувати, що ефективним і найбільш дієвим шляхом у здоров'я збереженні молодших школярів є превентивний підхід, який ґрунтується на втіленні в освітній процес початкової школи здоров'я збережувальних освітніх технологій навчання, саме вони будуть формувати здоровий спосіб життя учнів початкових класів.

Нова українська школа рекомендує широке впровадженням технологічного підходу. І це є об'єктивним прогресом, сучасним періодом у розвитку освіти, на якому будуть змінені напрями і підходи до забезпечення природного розвитку дитини.

Поняття «технологія» педагогіка запозичила у виробництва, там воно позначається як об'єднання певних частин (елементів, прийомів, операцій, дій, процесів) та їхню послідовність. «Технологія» видається як алгоритм за сприянням якого досягається запланований результат.

Наприкінці ХХ століття в Україні активно розвиваються педагогічні технології. Проте і на сьогодні відносно поняття «педагогічна технологія» спільних думок науковці не пропонують. Аналіз джерельної бази дослідження виявив понад 300 тлумачень зазначеного поняття в залежності від авторського

уявлення структури й складних освітнього технологічного процесу. Усе ж їх поєднує те, що всі вони мають єдність при визначенні мети педагогічної технології, яку вбачають у підвищенні ефективності освітнього процесу і запевняють у досягненні школярами передбачуваних наслідків навчання.

Головне завдання педагогічної технології – вона повинна відповідати головним еталонам технологічності: відтворюваності, системності, керованості, концептуальності, ефективності. Проте, треба розуміти, що зміни в освіті, які покликані розвивати сучасне суспільство, можуть бути досягнуті лише за певних умов організації освітнього процесу, який не завдасть шкоди здоров'ю учням і буде цілеспрямований на збереження, зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя всіх учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від учителя застосування специфічних (здоров'язбережувальних) підходів в освітньому процесі.

Результатом технології навчання здоров'я є формування здорового способу життя шляхом застосування організаційного і методичного інструментарію педагогічного процесу, серед яких методи, засоби та сукупність освітніх прийомів [53].

Останнім часом у систематизації освітніх технологій (адміністративної функції, організації освітньої діяльності, виховної роботи та інші.) відокремилася своєрідна група – здоров'язбережувальні технології.

Доречно зауважити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може розглядатися як окрема освітня технологія. Водночас, зміст поняття «здоров'язбережувальні технології» інтегрує в собі декілька напрямків роботи освітнього закладу зі збереження, укріплення та відновлення здоров'я учнів.

У наукових розвідках сучасних вчених ця дефініція віднайшла своє трактування, зважаючи на сутність поняття технології: як спеціального методу, прийому або методики; як інтегрування окремих технік, за сприянням яких забезпечується освітнє завдання; як опис процесу успіху передбачуваних результатів, об'єднання яких показує деякі зміни у стані здоров'я молодших школярів.

Педагогічні технології, які застосовує учитель у своїй професійній діяльності, варто визначати за ступенем впливу їх на здоров'я учнів (кількісно чи якісно).

Сучасні науковці під здоров'язбережувальними технологіями пропонують розуміти:

- оптимальні умови перебування школярів у навчальному закладі (без стресових обставин, унормованість вимог, відповідних методик навчання та виховання);
- спеціально організований навчальний процес (згідно вікових та індивідуальних якостей дитини та санітарно-гігієнічних правил);
- достатній у якісному і кількісному значенні руховий режим.

Програма здоров'я, яка пропонується сьогодні для шкільних колективів, включає такі складові:

- здоров'язбережувальна освіченість;
- фізкультурна освіта;
- служба здоров'я колективу закладу;
- служба раціонального харчування;
- соціально-педагогічні служби;
- медична служба закладу ;
- психологічна служба;
- об'єднання батьків та громадськості.

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності освітніх закладів показує, що існуючі технології втілюються за такими напрямками освітньої діяльності як:

- гармонійний розвиток особистості при створенні освітнього середовища для збереження здоров'я молодших школярів;
- побудова навчально-виховного процесу з передбаченням його психологічного і фізіологічного впливу на зростаючий організм дитини;
- навчання культури здоров'я і попередження шкідливих звичок шляхом розроблення і втілення здоров'язбережувальних програм;

- відновлення погіршеного фізичного стану із застосуванням спеціально дібраних оздоровчих форм, методів і вправ;
- всебічний моніторинг психофізичного розвитку школярів і стану їхнього здоров'я;
- діяльність служби психологічної підтримки усього шкільного колективу, з метою подолання тривожності і стресів;
- формування доброзичливості і взаємоповаги у колективі;
- доброзичливого ставлення до усіх учнів;
- інспекція дотримання санітарно-гігієнічних нормативів при організації освітнього процесу, унормування навчального навантаження і попередження перевантаження учнів початкових класів;
- забезпечення раціонального шкільного харчування дітей [49].

Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Неодмінною умовою до використання технологій навчання здоров'я у початковій школі є валеологізація змісту всіх навчальних предметів. Кожен урок повинен мати валеологічну спрямованість, включати здоров'язбережувальний навчальний матеріал, наприклад, математика - задачі валеологічного змісту, «Я і Україна» – інформацію про вплив навколишнього середовища на стан здоров'я людини, оволодіння правилами поведінки, умінням приятелювати, спілкуватися, залучення дітей до народних звичаїв збереження і зміцнення здоров'я тощо. Виокремити здоров'язбережувальну складову можливо в будь-якій дисципліні, але важливо, щоб ця робота мала послідовний і системний характер.

Нова українська школи покликана забезпечити якість освіти, розвиток сучасного суспільства. Така мета може бути досягнута лише при: створенні спеціальних умов організації такого освітнього процесу, який буде позитивно впливати на стан здоров'я учнів; внесення змін в організацію життєдіяльності дітей у школі, забезпеченні емоційного і фізичного комфорту, безпеки

перебування. Це зумовило появу інноваційного типу навчальних закладів, покликаних реалізувати оздоровчу функцію освіти. Такими закладами в Україні на сьогодні є Школи сприяння здоров'ю. Саме діяльність означеного закладу – Школи сприяння здоров'ю – забезпечує широкомасштабний вплив, необхідний для формування у школярів здорового способу життя. Перспективні концепції Шкіл сприяння здоров'ю спрямовані на сприяння здорового способу життя усіх членів шкільного колективу за допомогою створення такого навчального середовища, яке забезпечує зміцнення здоров'я, гармонійному розвитку індивідуальних здібностей, становленню і розвитку творчої, здатної до соціалізації, гуманістичноспрямованої і фізично досконалої особистості.

У сучасних освітніх умовах підвищується значення компенсаційної функції навчального закладу, оскільки саме у «Школі сприяння здоров'ю» створюється така модель взаємостосунків суб'єктів освітньооздоровчої діяльності, формується така атмосфера високої духовності, якої не вистачає дітям у навколишньому житті. Саме у «Школі сприяння здоров'ю» створюються такі умови для навчання учнів початкових класів, щоб не тільки не нашкодити, а навіть лікувати, якщо це потрібно, у процесі навчання. Досвід «Шкіл сприяння здоров'ю» з використання здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій та організації оздоровчого середовища буде важливим для впровадження їх в освітній процес початкової ланки освіти України.

Отже, поняття «здоров'язберезувальні технології» об'єднує всі складові діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я учнів. Функціонування загальноосвітнього закладу може вважатися повноцінним і ефективним лише за умов використання повною мірою, професійно й творчо, в єдиній системі здоров'язберезувальних технологій. Процес запровадження технологій формування здорового способу життя складається з низки компонентів, які є нероздільними у своїй взаємозумовленості: здоров'язберігаючі і здоров'язберезувальні технології,

оздоровчі технології, технології навчання здоров'я, формування культури здоров'я.

На нашу думку, у класифікації існуючих здоров'язбережувальних технологій можна виокремити технології навчання здоров'я, що спрямовані на підвищення у дітей рівня знань, умінь і навичок щодо протидії загрозливим явищам та формування відповідальної поведінки, санітарно-гігієнічних навичок, розвиток життєвих звичок (стримувати емоції, попереджати конфлікти і девіантні випадки тощо), формування в учнів безпечної поведінки.

Таким чином можемо констатувати, що головні умови, які необхідні для успішного використання технологій навчання здоров'я у практиці роботи початкової школи, це: повноцінне викладання здоров'язбережувальної освітньої галузі, валеологізація змісту усіх навчальних предметів, формування та розвитку життєвих навичок через використання педагогічних методів, що ґрунтуються на активній участі й співпраці між учнями і вчителем, необхідність активної співпраці з батьками, високого професіоналізму вчителя. Вкрай важливо комплексно та систематично підійти до використання технологій навчання здоров'я і створення здоров'язбережувального освітнього середовища в початковій школі.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз джерельної бази з проблеми дослідження дозволив стверджувати, що у наукових розвідках вітчизняних вчених приділяється чимало уваги питанням збереження здоров'я учнів початкових класів з теоретичної точки зору, визначення наукових підходів до класифікації причин та форм його прояву, розробки змістовного забезпечення, методів та технологій, які застосовуються в процесі формування здорового способу життя, а також корисний практичний досвід у цьому питанні.

За сучасними даними здоров'я – це інтегральний показник фізичного, психічного та соціального стану людини, як складний феномен глобального

значення. Здоров'я також включає медичну, педагогічну біологічну, соціальну, філософську та економічну категорії, розглядається як об'єкт споживання, особиста та суспільна значущість, явище динамічне, системне, безперервно взаємодіюче з навколишнім середовищем.

Аналіз наукової думки з проблеми дослідження дозволив нам сформулювати провідні домінанти, на яких ґрунтується процес формування здорового способу життя учнів початкових класів як головного чинника збереження здоров'я:

- ініціативним представником здорового способу життя як суб'єкт і об'єкт своєї життєдіяльності і соціального статусу є конкретна особа;
- людина виступає в єдності своїх біологічного та соціального начал у реалізації здорового способу життя;
- при формуванні здорового способу життя провідне значення має особистісно-мотиваційна установка на втілення фізичних, психічних, інтелектуальних і соціальних можливостей та здібностей;
- найбільш дієвим методом і засобом забезпечення здоров'я, попередження захворювань і задоволення життєво важливої потреби в здоров'ї є здоровий спосіб життя.

Таким чином можемо констатувати, що покращити стан здоров'я молодших школярів можливий за умов активного використання здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі загальноосвітніх шкіл. Зміст здоров'язберезувальних технологій достатньо різний і включає заходи, які цілеспрямовані на збереження психофізичної складової здоров'я учнів початкових класів. Ефективність застосування здоров'язберезувальних технологій залежить від професійної підготовленості педагогів та активної взаємодії між педагогами, учнями та батьками.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ

2.1. Використання здоров'язбережувальних технологій у сучасній педагогічній практиці початкової школи

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язбережувальні та здоров'яформуючі технології.

Серед здоров'язбережувальних технологій, які використовуються в педагогічній освітній системі, виділяє кілька груп:

- 1) медико-гігієнічні технології , які включають дотримання відповідних умов навчання та виховання;
- 2) фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток, який відбувається шляхом загартування, тренування сили, витривалості, швидкості та інших якостей;
- 3) екологічні здоров'язбережувальні технології передбачають виховання в учнів початкових класів любові до природи, прагнення опікуватися нею тощо;
- 4) технології гарантування безпеки життєдіяльності спрямовані на визначення і впровадження застережливих рекомендацій спеціалістів різних сфер у навчально-виховний процес;
- 5) здоров'язбережувальні освітні технології призначені для використання психолого-педагогічних прийомів, методів, підходів до розв'язання проблем у стані здоров'я дітей;

б) соціально-адаптуючі та особистісно-розвивальні технології спрямовані на пристосування організму дитини до здоров'яформуючих факторів освітнього процесу;

7) лікувально-оздоровчі визначають упровадження ідей лікувальної педагогіки та лікувальної фізичної культури [65].

Основну групу складають здоров'язберезувальні освітні технології, які розподіляються на: організаційно-педагогічні технології, що характеризують структуру освітнього процесу, регламентовану санітарно-гігієнічними нормами, і сприяють попередженню перевтоми, гіподинамії та іншим дезадаптаційним станам; психолого-педагогічні, що пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на занятті та психолого-педагогічним супроводом усіх елементів освітнього процесу; навчально-виховні технології, які вміщують програми, спрямовані на зміцнення здоров'я і формування культури здоров'я молодших школярів, виховання мотивації до ведення здорового способу життя, превенцію шкідливих звичок та ін. [61].

Під здоров'язберезувальними технологіями О. Ващенко і С. Свириденко (2006) розуміють сприятливі умови для навчання дитини у школі, оптимальну організацію навчального процесу та повноцінний і раціонально організований руховий режим [24].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберезувальних технологій дає змогу виокремити такі їх *типи*:

– здоров'язберезувальні, до них відносяться технології, що утворюють безпечні умови для перебування, навчання в освітньому закладі та вирішують завдання доцільної організації навчально-виховного процесу (з урахуванням вікових, індивідуальних властивостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження природним можливостям дитини;

– оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, збільшення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія. Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно

від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть використовуватись як у межах здоров'язбережувальних, так і в межах оздоровчих технологій.

– технології навчання здоров'я передбачають гігієнічну просвіту (догляд за тілом, якісні харчування та сон тощо); вироблення життєвих навичок (розв'язання конфліктних ситуацій, недопущення емоційних вибухів тощо); попередження травматизму вживання психоактивних речовин; своєчасне статеве виховання. Такі технології виконуються завдяки введенню відповідних тем до навчальних дисциплін загальнонавчального циклу, запровадження до варіативної складової навчального плану нових предметів, організації факультативних курсів та додаткової освіти;

– виховання культури здоров'я спрямоване на формування в учнів індивідуальних якостей, які допомагають збереженню і зміцненню здоров'я, вивчення сутності здоров'я як цінності, підсилення мотивування до здорового способу життя, підвищення власної відповідальності за своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

Ієрархічна будова вищезазначених технологій передбачає можливості залучення кожного учня до навчального здоров'язбережувального процесу:

– позасуб'єктні: технології доцільної організації навчального процесу, формування здоров'язберігаючого освітнього середовища, організація здорового харчування (беручи до уваги і дієтичне харчування);

– такі, що позначаються бездіяльною участю школярів: офтальмо-тренажери, фітотерапія тощо;

– такі, що відбуваються за активної позиції учнів: технології формування здорового способу життя, навчання культури здоров'я, різні види фізкультурної зарядки [73].

Принципи навчання, що відображують найважливіші та нові вимоги суспільства, узгоджуються з цілями здоров'язбережувальних освітніх технологій. Загальнометодичні та специфічні принципи знаходяться у відносній

єдності, вони визначають закономірності здоров'язберезувальної педагогіки, створюючи дійову оздоровчу систему.

Щодо *специфічних принципів, то їх поділяють на:* принцип доступності; принцип свідомості; принцип наочності; принцип активного навчання; принцип систематичності та послідовності; принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання школярів; принцип поступовості; принцип повторення; принцип «Не зашкодь!»; принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості; принцип формування відповідальності учнів на своє здоров'я та здоров'я оточуючих; принцип індивідуалізації; принцип неперервності; принцип циклічності; принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв'язку теорії з практикою.

Професійна майстерність учителя, при застосуванні у своїй роботі зазначених принципів полягає в тому, щоб він, опираючись на знання про закономірності здоров'язберезувальної педагогіки, реалізував їх в освітньому процесі, а також зважав на те, що це явище впливає на опанування здоров'язберезувальних знань, і що його можна застосовувати як засіб додаткової мотивації.

Для досягнення мети здоров'язберезувальних освітніх технологій впроваджуються такі групи засобів:

- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);
- оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія та ін.);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.).

Безперервний вплив на фізичний та психічний стан учнів початкових класів може бути вдалим лише за умови раціонального використання методів навчання, що мають здоров'язберезувальну дію.

При обговорюванні методів навчання вчені вбачають впорядковану діяльність учителя, що передбачає досягнення конкретної цілі у ході навчання. Також методи навчання нерідко розглядаються як комплекс шляхів, прийомів та засобів для здобутку цілі чи вирішенні завдань, а, відтак, завдання педагогіки оздоровлення забезпечується використанням методів здоров'язбережувальних педагогічних технологій.

У здоров'язбережувальних педагогічних технологіях визначають дві групи методів: специфічні, ті що властиві лише педагогічним процесам та загально-педагогічні, ті що використовуються в інших видах навчальної роботи та виховання. Специфічні методи, що ґрунтуються на існуючій педагогічній практиці, поділяються на наступні: розповіді, дидактичні оповідання, виклад, демонстрації, ілюстрації, відеоматеріали, практичні та ситуативні методи ігрові та активні методи навчання та ін. У побудові методу вирізняють окремі прийоми як його частини та неповні складові під час реалізації.

У ході дослідження ми дійшли висновку, що прийоми доцільно класифікувати за такими напрямками:

- запобіжно-захисні (озброєння гігієнічними знаннями та дотримання вимог особистої гігієни);
- відновлювально-нейтралізуючі (застосування методів оздоровлення, зокрема таких як фізкультурні хвилинки, оздоровчі і пальчикові гімнастики, дихальні вправи, лікувальні вправи; самомасажі, психогімнастики та ін.);
- мотивуючі (загартувальні елементи, фізичні напруження, прийоми психо та фітотерапевтичні прийоми);
- інформаційно-когнітивні (послання від дітей, що звертаються до батьків, учнів, педагогів).

Застосування педагогічного інструментарію залежить від професійної обізнаності та власної заінтересованості педагога; від оточуючих його умов. Лише інтегруючи окремі підходи, можна забезпечити здоров'язбережувальний освітній простір, де відбуватиметься впровадження ідей здоров'язбережувальної педагогіки.

Здоров'язбережувальні освітні технології покликані формувати у молодших школярів спеціальні знання, практичні навички щодо ведення здорового способу життя, навчити дітей застосовувати отримані знання та уміння у повсякденних життєвих обставинах.

Навчальний процес в системі здоров'язбережувальної педагогіки відбуватиметься у певній послідовності, із впровадженнями специфічних методик і особливими завдань:

По-перше, це первинне ознайомлення зі здоров'язбережувальними змістом, поняттями та уявленнями, що передбачає ознайомлення молодших школярів з початковими уявленнями про складові здорового способу життя.

Основними завданнями є:

- сформувані поняття про нескладні засади здоров'язбереження;
- домогтися реалізації елементарних правил збереження здоров'я (на рівні первинних умінь);
- сформувані мотивування дотримуватись здорового способу життя.

По-друге, це деталізоване вивчення навчального матеріалу та забезпечення повноцінного уявлення про здоровий спосіб життя.

Основними завданнями є:

- з'ясувати уявлення про початкові уявлення здоров'язбереження;
- вибороти свідоме здійснення нескладних правил збереження та зміцнення здоров'я;
- навчити практичним умінням і навичкам, які потрібні у повсякденному існування.

По-третє, закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення; досягнення використання учнями початкових класів навичок збереження здоров'я у повсякденному житті.

Основними завданнями є:

- досягнути стабільності у дотриманні вмінь збереження здоров'я;
- забезпечити виконання основних складових здорового способу життя відповідно до вимог їх практичного застосування;

-досягти вибіркоче дотримання складових здорового способу життя відповідно до конкретних практичних умов.

У закладі середньої освіти найбільш раціональними для застосування є такі здоров'язберезувальні технології, що:

- ґрунтуються на комплексному підході до збереження здоров'я;
- використовують щонайбільше чинників, які впливають на стан здоров'я;
- зважають на вікові, психофізичні та індивідуальні особливості молодшого школяра;
- мають можливість запровадження завдань, мети та змісту здоров'язберезувальної освіти молодших школярів та виховання у них здорового способу життя;
- контролюють реалізацію і регулюють здійснення розпоряджень, сутність яких має здоров'язберезувальний та превентивний характер;
- безперервно вдосконалюють санітарно-гігієнічні норми освітнього закладу середньої освіти, матеріально-технічну та освітню складові, психологічний та соціальний мікроклімат у дитячому колективі згідно з вимогами нової української школи;
- мотивують молодших школярів до участі у плануванні та аналізу результатів здоров'язберезувальної діяльності освітнього закладу;
- виховують у дітей молодшого шкільного віку позитивне відношення до навчальної діяльності, взаєморозуміння і взаємоповагу у колективі та з учителем;
- аргументують умови черговості при застосуванні технологій;
- ранжують ефективність здоров'язберезувальних технологій;
- вимагають взаємодію з батьками при впровадженні технологій зміцнення та збереження здоров'я дітей;
- забезпечують особистісно зорієнтований компетентнісний підхід у навчанні;
- створюють навчально-виховний осередок, який забезпечує практичні та незагрозливі умови життєдіяльності учасників виховного процесу.

Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Аналіз здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- коректування порушень соматичного здоров'я з застосуванням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різні форми організації освітнього процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів.
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Таким чином, впровадження в навчання здоров'язбережувальних технологій призводить до зниження показників захворюваності дітей, до покращення психологічного клімату в колективах. Учителям, що опанували дану технологію, легше і цікавіше працювати, оскільки зникає проблема навчальної дисципліни, відкривається простір для педагогічної творчості.

Життя та здоров'я людини є найвищими соціальними цінностями, і саме вчитель має формувати навички турботи про власне здоров'я. Держава і школа повинні забезпечити реалізацію цих цінностей, виховуючи здорове, активне, творче покоління як майбутні продуктивні сили країни, які мають добре розвинутий інтелектуальний і духовний потенціал.

2.2. Експериментальне дослідження застосування методики здоров'язбережувальних технологій у педагогічній практиці початкової школи

Експериментальне дослідження проводилося на базі Комунальної установи ССШ 1-3 ст. №17 м. Суми Сумської області протягом 2020-2021 навчального року.

Констатувальне дослідження спрямоване на з'ясування уявлення вчителів про вагомість використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі під час навчального процесу та виявлення ставлення дітей до використання їх, рівень знань молодших школярів про збереження здоров'я та здоровий спосіб життя.

Формувальне дослідження стосується впровадження та оцінки ефективності застосування методики здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі початкової школи.

Дане дослідження проводилось у три етапи.

На першому етапі вивчалась психолого-педагогічна, методична і навчальна література з даного питання, з'ясовувався досвід роботи вчителів початкових класів, визначились мета й завдання дослідження.

На другому етапі розроблялися матеріали експериментального дослідження (анкети, методика використання здоров'язбережувальних технологій, а у методах дослідження зазначили і тести, і спостереження).

На третьому етапі аналізувалися, узагальнювалися та систематизувалися результати формуального експерименту.

З метою виявлення відношення вчителів до використання здоров'язберезувальних технологій в початковій школі, було проведено анкетування вчителів початкових класів (Додаток А). З опитуваних 15 респондентів, які дали відповіді на питання розробленої анкети, більшість позитивно ставляться до використання здоров'язберезувальних технологій в навчальному процесі. Проте, не всі систематично та в повному обсязі застосовують оздоровчі технології у навчанні: брак часу, відсутність належних умов тощо. Але серед учителів початкових класів є такі, які використовують здоров'язберезувальні технології систематично. Вони стверджують, що в учнів збільшується інтерес до навчання, підвищується працездатність та ефективність розумової діяльності, покращуються показники здоров'я дитини.

Методологічним орієнтиром проведеної роботи було припущення, що впровадження в навчальний процес здоров'язберезувальних технологій надасть можливість покращити якість освітнього процесу й формування стійкого інтересу до потреби в отриманні навичок здорового способу життя.

У ході експериментального дослідження значну увагу приділили організації навчального процесу з використанням здоров'язберігаючих технологій, їх місцю на уроках, перервах та позакласній роботі.

Усю різноманітність методів дослідження ми розподілили на три групи. До першої групи віднесли методи та прийоми, що базуються на висловлюваннях і судженнях: бесіди, анкетування, аналіз навчальної та методичної літератури. Друга група – методи та прийоми, що базуються на спостереженні за навчальною діяльністю учнів і роботою вчителів. До третьої групи віднесли методи та прийоми, що базуються на судженнях про діяльність учнів тих людей, що безпосередньо з ними спілкуються – це анкети отримані від вчителів.

Експериментального дослідження, яке проводилося у других класах, спрямовувалася на підвищення ефективності використання здоров'язберезувальних технологій, які сприятимуть збереженню здоров'я в учнів початкової школи.

Завдання експерименту:

- обґрунтувати систему оздоровлення учнів, комплекс організаційних форм і методів діяльності, спрямованих на збереження й поліпшення здоров'я учасників освітнього процесу;

- використовувати здоров'язбережувальні технології при формуванні здорового способу життя молодших школярів та засвоєння учнями навчального матеріалу;

- виявити вплив здоров'язбережувальних технологій на пізнавальну активність молодших школярів.

Для цього в рамках експерименту було залучено 65 учнів Комунальної установи Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №17 м. Суми. Серед них визначено контрольний (2 – А) – 32 учні та експериментальний (2 – В) класи – 35 учнів.

На констатувальному етапі дослідження ми отримали дані про початковий стан здоров'я учнів в обох класах. Перед початком дослідження ми ознайомилися з медичними картками учнів, даними останнього медичного огляду та підраховували кількість пропусків в обох класах одночасно (рис.2.1).

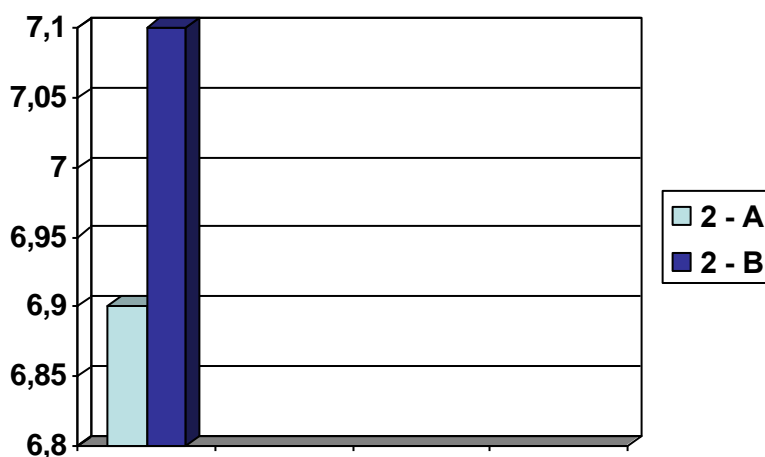


Рис. 2.1. Відвідування школи учнями за 2020 н.р.

У нашому дослідженні ми виділили критерії оцінювання рівнів сформованості здорового способу життя молодшими школярами (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Критерії оцінювання рівнів сформованості у учнів початкових класів
здорового способу життя**

Рівні	Показники
Оптимальний	Спостерігається сформованість культури ведення здорового способу життя. Показники виявляються постійно. Показники виявляються в діях і вчинках, але не в повному об'ємі.
Допустимий	Сформованість культури ведення здорового способу життя виявляється нестійко. Показники виявляються інколи.
Критичний	Потрібен контроль та втручання педагогів.

У таблиці 2.2 представлено рівні сформованості здорового способу життя молодших школярів.

Таблиця 2.2

**Розподіл учнів за рівнями сформованості здорового способу життя
(констатувальний етап експерименту)**

Група	К – сть учнів	Рівні сформованості культури здорового способу життя		
		оптимальний к-ть / %	допустимий к-ть / %	критичний к-ть / %
Експериментальна	35	10(28,6%)	24(68,6%)	1(2,8%)
Контрольна	32	11(34,4%)	19(59,4%)	2(6,2%)

У контрольному класі проводився навчальний процес у традиційній обстановці. У експериментальному класі протягом усього навчання інтенсивно застосовувалися здоров'язбережувальні технології у всіх сферах навчального процесу. Робота була спрямована на забезпечення повноцінного фізичного, психологічного, соціального здоров'я учнів, орієнтована на формування в дітей

стійкої позиції, що передбачає розуміння цінності здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я.

Опрацьовані та проаналізовані медичні дані, які показали, що у 2 - А (контрольному) – рівень показників здоров'я суттєво не змінився, а результати роботи у 2 – В (експериментальному) підтвердили ефективність запропонованої методики (таблиця 2. 3) .

Таблиця 2.3

**Розподіл учнів за рівнями сформованості здорового способу життя
(формувальний етап експерименту)**

Група	К –сть учнів	Рівні сформованості культури здорового способу життя		
		оптимальний к-ть / %	допустимий к-ть / %	критичний к-ть / %
Експериментальна	35	20(57,1%)	15(42,9%)	0
Контрольна	32	10(28,6%)	24(68,6%)	1(2,8%)

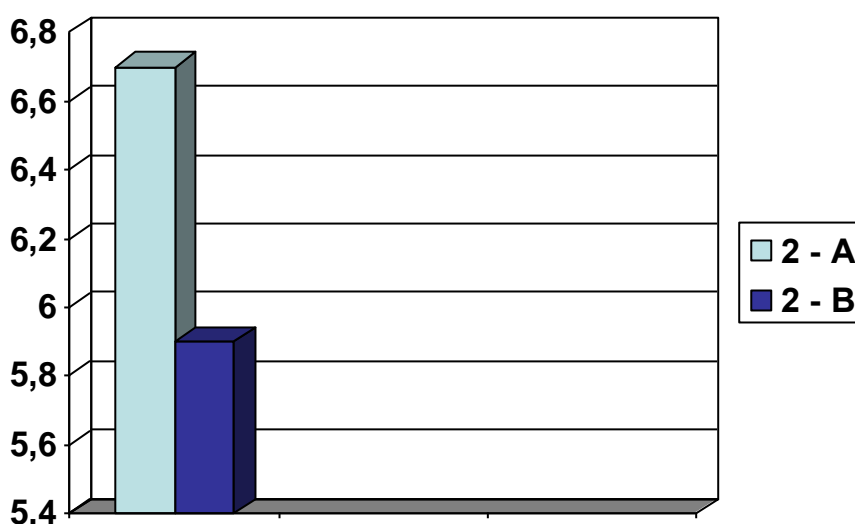


Рис. 2.2 Відвідування школи учнями за 2021 н.р.

Таким чином, застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі забезпечили учням початкових класів можливість збереження здоров'я шляхом здорового способу життя за період навчання в школі, дали необхідні знання та навички щодо здорового способу життя, навчили використовувати отримані знання в повсякденному житті, що також сприяло підвищенню рівня якості оволодіння учнями навчального матеріалу.

Дослідно-експериментальна робота з перевірки ефективності застосування здоров'язбережувальних технологій у навчанні молодших школярів надала можливість стверджувати, що застосування здоров'язбережувальних технологій у початковій школі покращило рівень здоров'я молодших школярів.

Використовуючи здоров'язбережувальні технології у навчальному процесі, ми зможемо вплинути на вирішення питання щодо збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, формування в них навичок здорового способу життя. Адже сьогодні перед освітою суспільство висунуло невідкладне соціальне замовлення: пошук шляхів збереження етносу, його здоров'я, формування здорового способу життя, яке повинно інтегрувати через шкільну освіту.

Ми вважаємо, що саме використання здоров'язбережувальних технологій повинно зіграти важливу роль, сприяти розвитку життєвих навичок, зниженню рівня захворюваності серед молодших школярів, підвищити рівень обізнаності учнів з питань здорового способу життя, сформуєть і закріплять стиль поведінки.

Спираючись на наукові дослідження та власний практичний досвід розробили власну методику застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі початкової школи, яка ґрунтується на таких підходах до здоров'язбереження:

- **дидактичному** (використання можливостей програмового матеріалу, представленого у підручниках, посібниках, зошитах тощо щодо розуміння поняття здоров'я та навчання основам його збереження і зміцнення);

- **подієвому** (відпрацювання практичних навичок здорового способу життя та невимушене застосування їх у повсякденному житті);

- **проблемному** (вирішення певного конкретного завдання, яке сприятиме забезпеченню здоров'я школярів, їхніх батьків та педагогів, наприклад, організація оптимальної рухової активності, профілактики перевтоми);

- *індивідуальному* підхід до кожного учня з урахуванням його фізичних та психологічних особливостей;

- *фізкультурному* (турбота про здоров'я школярів включає забезпечення їхнього фізичного розвитку (Рис.2.3)



Рис. 2.3. Форми і методи здоров'язберезувальних технологій

На нашу думку, лише в сукупності і взаємодії здоров'язберезувальні технології мають позитивний вплив на формування здорової особистості учня.

Здоров'я дитини, її соціально-психологічна адаптація і розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Враховуючи те, що для дітей таким середовищем є школа (де вони проводять 70 % часу), головним завданням якої вважаємо:

- формування в учнів знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, взаємозв'язок організму із природним, техногенним та соціальним оточенням;
- навчання безпечної поведінки;
- забезпечення психологічно комфортного середовища для учнів;
- створення сприятливих умов для їхнього розвитку та саморозвитку;
- покращення функціонального стану організму;

- підвищення адаптаційних можливостей та формування мотивації на здоровий спосіб життя;
- формування потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності.

Одним із нагальних завдань є створення комфортного середовища перебування учня у приміщенні класу. Для цього були враховані вимоги ДСанПіНу 5.5.2.008-01: колір стін класу – бежевий, стелі – білий. У класній кімнаті створений сприятливий мікроклімат: оптимальне освітлення, температурний режим, регулярне провітрювання, дотримання правил гігієни. Спільно з батьками були створені «доріжки здоров'я» – дерев'яні лотки, поділені на три комірки й послідовно заповнені квасолею, каштанами, керамзитом. Ходіння у шкарпетках по такій доріжці допомагає активізувати рефлекторні зони стопи, зміцнити імунну систему.

Одномісні парти дають можливість моделювати різні положення при проведенні уроків, зокрема організації групової та парної роботи тощо. При розсаджуванні дітей за парти користувалися такими критеріями: стан здоров'я (зір, слух, спина), зріст, психологічна сумісність. Окремі стільці та площа класної кімнати дозволяють проводити уроки-тренінги, під час яких молодші школярі вчаться співпрацювати у групах, бачити один одного, невимушено спілкуватися, активно рухатися, дотримуючись самостійно вироблених правил.

У куточку фітотерапії, за відсутності протипоказань, за відповідним дозволом та рекомендаціями лікаря з метою профілактики різноманітних застудних та вірусних захворювань учні класу п'ють смачні трав'яні чаї.

Періодично проводимо профілактичну аромотерапію, використовуючи аромомасла, які діють антивірусно, зокрема суміш запахів сосни, м'яти та лаванди, що допомагає майже повністю відновлювати мікрофлору приміщення впродовж дня. Під час відпочинку пропонуємо дітям передавати один одному мішечок з травами (м'ята, ялівець). В результаті відчутно знизився рівень захворюваності школярів на гострі респіраторні та вірусні інфекції.

Для забезпечення дозвілля учнів у класі створені розвивально-ігрові зони-центри, які забезпечують розвиток їхніх здібностей та обдарувань.

У центрі пізнавальної та ігрової діяльності діти мають можливість зіграти в шашки, скласти пазли, розгадати головоломки, кросворди, прочитати дитячі книги і журнали, пограти у сюжетно-рольові ігри.

Центр фізичного розвитку містить атрибути (скакалки, м'ячі, гімнастичні палки, кеглі тощо), які діти використовують на уроках фізичної культури та під час перерв, що проводяться на шкільному подвір'ї.

Навчальний день розпочинаємо із ранкових зустрічей, під час яких учні обмінюються компліментами, підбадьорюють один одного, подумки посилають добрі слова своїм рідним, знайомим. Щирі почуття, виражені під час спілкування, допомагають школярам позитивно налаштуватися на роботу. З метою підвищення бадьорості та працездатності проводимо точковий самомасаж біологічно активних зон організму. Діти вправно масажують ділянки вух, носа, голови, очей. Самий найкращий спосіб розпочати навчання із ранкової гімнастики. Вона може бути представлена фізкультхвилиною або дихальною гімнастикою, або у вигляді сміхотерапії. Варіантів багато, головне, в цьому прийомі, що уся школа збирається разом та налагоджується на робочий лад, отримує позитивні емоції, які допоможуть зробити робочий день кращим (Додаток Б).

Обов'язковим елементом здоров'язберезувальної організації уроку, для запобігання втомленості учнів, є фізкультхвилинка, яка позитивно впливає на аналітико-синтетичну діяльність мозку, активує серцево-судинну і дихальну системи, покращує кровообіг і працездатність нервової системи. Є різні види фізкультхвилинок:

- вправи для зняття загальної або локальної втомленості;
- вправи, які корегують поставу;
- дихальна гімнастика;
- вправи для кистей рук;
- гімнастика для очей;
- гімнастика для слуху.

В процесі письма учень початкових класів, як правило, пише не рукою, а «всім тілом». М'язи дитини, які підтримують поставу і беруть участь в письмі, знаходяться у стані тривалого напруження. Тому рекомендовано вправи не тільки для кистей рук, а й для зняття загальної або локальної втомленості.

Переважаючий вид діяльності на уроці – читання. Навантаження на очі у сучасних школярів величезне, а відпочивають вони тільки під час сну, тому необхідно розширити зорово-просторову активність у режимі уроку і використовувати гімнастику для очей:

- використання схеми зорово-рухових траєкторій;
- робота з картками, які розташовані на стінах класної кімнати, із силуетними зображеннями предметів.

На прохання вчителя діти встають і виконують ряд завдань: знайти малюнки, які є відгадками до загадок; знайти зображення предметів, у яких є необхідний звук і т. д.;

- малювання носом;
- розфарбовування: пропонується закрити очі і уявити перед собою великий білий екран. Необхідно подумки розфарбувати цей екран почергово будь-яким кольорами.

З метою оздоровлення психологічного клімату на уроці, створення доброзичливої атмосфери ми широко використовували інтерактивні форми і методи навчання. Найбільше школярам подобаються такі інтерактивні методи, як «Мікрофон», «Мозковий штурм», «Займи позицію», «Робота в парах», «Робота в групах», «Два – чотири – разом», «Коло ідей», «Акваріум», «Прес», «Незакінчені речення», «Асоціативний куш». Учні – рівноправні партнери на уроці, які вчаться продукувати ідеї, бережно ставитися до свого здоров'я, доглядати за тілом, зміцнювати своє фізичне здоров'я.

Залучення дітей до проектної діяльності дає можливість самостійно знаходити здоров'язбережувальну інформацію, використовуючи різні джерела, формувати навички здорового способу життя, осмислювати свої можливості та усвідомлювати власну значущість під час роботи у команді. Переконалися, що

коли результати досягаються взаємними зусиллями учасників процесу навчання, в учнів стає адекватною самооцінка, розвиваються комунікативні навички, створюється атмосфера порозуміння і доброзичливості, що у свою чергу сприяє зміцненню здоров'я дітей.

Технології навчання здоров'я використовують на різних уроках: української мови і читання, математики, природознавства, трудового навчання, образотворчого мистецтва, фізичної культури. Але провідна роль у набутті в учнів власного досвіду збереження здоров'я, оволодінні основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної поведінки, формуванні в учнів здоров'язберезувальної компетентності належить валеоспрямованим урокам, а саме фізичної культури та основ здоров'я (Додаток В).

У формувальному експерименті застосували ряд нестандартних уроків: подорожей, змагань, вікторин, казок, тренінгів, проектів, ігор, діалогів, прес-конференцій, досліджень, бінарних та інтегрованих уроків тощо. Переконані, що проведення нестандартних уроків сприяє оптимальному засвоєнню знань молодшими школярами про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Під час уроків використовували мультимедійні презентації, які, поєднуючи в собі високоякісне зображення, звук і динаміку, сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, активізації пізнавальної діяльності.

Для зменшення втоми учнів на кожному уроці проводилися дві фізкультурні паузи: на 15-ій і на 30-ій хвилині у 2-4 класах або 25-ій у 1-ому класі.

Оздоровчі хвилинки знімали напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців, нормалізували увагу, відновлювали сили, викликали відчуття бадьорості, поліпшували настрій, підвищували працездатність.

Під впливом м'язової діяльності прискорюється кровообіг, поглиблюється дихання, кора головного мозку дістає заряд енергії для подальшої розумової діяльності. Позитивні емоції сприяють регуляції діяльності всіх внутрішніх органів, спонукають дитину до праці. Оздоровчі хвилинки на уроках учні виконували різні: віршовані, з музичним супроводом,

танцювальні (флеш-моб, народні танці тощо), імітаційні вправи, ігрові завдання, вправи для зору, комбіновані комплекси, пальчикову гімнастику (Додаток Г).

Одним із методів зняти втому кистей рук під час письма, розвитку дрібної моторики, укріплення м'язової системи, зняття напруги стала пальчикова гімнастика.

На уроках читання, фізичної культури пропонували вправи з дихальної гімнастики, яка добре впливає на органи дихання, покращує їх роботу, розвиває уяву. Артикуляційна і звукова гімнастики зміцнює органи мовленнєвого апарату, формує навички правильної вимови звуків.

Для формування правильної постави, профілактики її порушень школярі періодично впродовж дня утримують на тім'яній частині голови мішечки із чистим річковим піском розміром 15x15 см, вагою 300-400 г.

Для оздоровлення дітей використовували кольоротерапію (кольорові смужки, ілюстрації, пейзажі). Для зняття зорової втоми діти споглядали зображення, де переважали зелений та блакитний кольори, для заспокоєння – рожевий. Кольоротерапію поєднували з музикотерапією. При прослуховуванні музичних творів у молодших школярів формувалося абстрактне мислення; пропонувалось учням обирати картки за кольором для зафарбування прослуханого фрагменту музики. Відомо, що музична терапія оздоровчо впливає на учнів, тому має широке застосування музичний акомпанемент вивчення творів при викладанні предмету читання, виконання практичних завдань на уроках образотворчого мистецтва та трудового навчання. Прерогативу надавали класичним творам, які знімають напруженість, стреси, активізують працездатність, активізують або релаксують.

В освітньому процесі використовували музичнотерапевтичну технологію «Піснєзнайко», засновану на лікувально-оздоровчих особливостях музики, що допомагає активному впровадженню творчих здібностей учнів початкових класів, легкому вільному оволодінню навчальних знань, зміцненню здоров'я дітей.

Психологічна гімнастика допомагає виправити поведження молодших школярів і зменшити навантаження, зняти тривожність, девіантність, навчати самонавіюванню. Застосовування завдань «Уяви себе зайчиком, який грається у лісі», «Розкажи про казкового героя, на якого хотів би бути схожим» та інші допомагає розвиненню уявлень і образному мисленню, надає молодшим школярам безліч радісних емоцій.

З метою створювання активності та ентузіазму молодших школярів, створення доброзичливого психологічного клімату, посилення уваги використовували вправи-енергізатори. Ці невеликі за часом вправи надають можливість зменшити подолання втоми молодших школярів, збільшити зацікавленість навчанням, інтенсифікувати когнітивні здібності та потенціал, поліпшити настрій і одержати задоволення від колективної праці.

В освітньому процесі застосовували ще й казкотерапію. Активна участь молодших школярів у здоров'язберезувальних театролізованих виставах, представлення казкових дій під час уроків чи у ході роботи гуртків визначає їхню обдарованість, забезпечує здоров'язберезувальні знання дітей, формує орієнтири на загальнолюдські цінності.

Визначальне значення у життєдіяльності дітей молодшого шкільного віку виконують ігри, що впливають на індивідуальність дитини через значний дидактичний зміст ігор – це спеціальні завдання, вправи з покращення розвитку уваги, уявлень та пам'яті; ігри на здогадливість тощо. Ігрові методи, як спосіб психотерапії для учнів, забезпечує їх всебічний гармонійний розвиток, надає можливість у захопливій безпосередній формі здійснити потрібні у житті необхідні звички та вміння, утворити ключові та предметні компетентності.

Для дітей молодшого шкільного віку природнім є позитивний настрій, адже радість і сміх забезпечує щасливий стан дитини, попереджає стрес та втому. Таким чином, застосовування сміхотерапії впливає як релакс при напрузі, боязні і переживанні дітей. Хвилинки-смішинки під час уроку чи на позаурочній годині прискорюють роботу серцево-судинних м'язів, забезпечують дитячий організм киснем, очищують верхні шляхи дихальної

системи, покращують стан несприйнятливості хвороб. Сміхові вправи об'єднуються із фонетичними та казкотерапією.

Методика здоров'язбереження ґрунтувалася на пораді В.О. Сухомлинського: «Умійте примусити дитину дивуватись», а зробити це можливо лише на неординарних уроках, таких, як уроки-екскурсії чи уроки на природі. Вони позитивно впливають на освітній процес, здоров'язбережувальне виховання, пам'ятаються учнями все життя. Підготовлений разом із батьками теренкур «Стежка здоров'я» надав змогу учням дозовано здійснювати фізичні вправи, зокрема такі як: ходіння, рухливі ігри на природі, емоційне вдоволення від перебування серед прекрасного, висловлення почуттів та ділення враженнями при спілкуванні з однолітками.

Вагомою частиною дослідження було налагодження спільної діяльності учнів з батьками. Традиційна взаємодія з родиною учнів початкових класів, батьківські збори, на яких розглядалися питання здоров'язбереження і посилення природних сил дітей молодшого шкільного віку, групові спортивні ігри чи свята, запобігали конфліктам, зміцнювали сімейні взаємини. Планомірна діяльність з сім'ями учнів при навчанні здоровому способу життя позитивно впливала на: стан здоров'я молодших школярів; покращення медичних показників щодо кількості гострих вірусних інфекцій в учнів; зниження втоми, занепокоєння, агресивних станів у дітей; підвищення здоров'язбережувальних інтересів, психологічної підготовленості до життя. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі застосовуються у позакласних та позашкільних заходах, безпосередніми учасниками яких є батьки. Вони допомагають у проведенні прогулянок вихідного дня, екскурсій, спортивних змагань, днів здоров'я.

Особлива увага приділялася просвітницькій роботі у сім'ях. На зустрічах з батьками розглядалися складові здорового способу життя, вправи для зміцнення здоров'я дітей. З цією метою запрошували медичних працівників, які надавали поради та проводили бесіди з батьками. Теми для обговорення добирались з урахуванням фізичних можливостей дітей молодшого шкільного

віку та можливостей їх виконувати вдома. Крім того, запрошую батьків на відкриті уроки та спортивні свята.

Для формування здорового клімату в колективі застосовували моніторинг психологічного стану учнів. З цією метою ми використовували календар настроїв. Цей календар діти заповнювали самостійно, прийшовши до школи. Інформація про настрій дитини в ранковий період використовувалася для навчання дітей слідкувати за психологічним станом друзів і намагатися покращити їхній настрій, що сприяє формуванню здорового колективу. Така інформація слугувала і вчителю специфічним індикатором для розуміння психологічного стану в родині та закладу освіти.

При вивченні здоров'язбережувальної освітньої галузі молодші школярі опановують норми безпечної поведінки вдома, на вулиці, в навчальному закладі, у громадських місцях, діти ознайомлюються з правилами особистої гігієни, гігієни одягу і взуття, гігієни оселі, складовими здорового способу життя. У першому класі починалися наші подорожі до Країни здоров'я і до четвертого класу кожен урок був продовженням цієї мандрівки.

Формуванню навичок здорового і безпечного способу життя сприяє також оформлення класної кімнати за тематикою здоров'язбережувальної освітньої галузі.

Висновки до розділу 2

Встановлено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Результати експериментального дослідження засвідчили, що відбулося покращення показників здоров'я при формуванні здорового способу життя учнів початкових класів засобами здоров'язбережувальних технологій. Динаміка рівнів сформованості здорового способу життя в експериментальному

класі була значно більшого в порівнянні з контрольним класом і встановили відповідно 57% (експериментальний клас) та 28,6% (контрольний клас).

Результатом нашої діяльності з питання здоров'язбереження є: покращення результатів навчання молодших школярів; сформованість складових здорового способу життя; покращення фізичної складової здоров'я дітей молодшого шкільного віку; підвищення опірності організму дітей; врівноваження психічного стану учнів; посилення взаємодії коли з сім'єю при застосуванні здоров'язбережувальних технологій.

Розроблено методику застосування здоров'язбережувальних технологій при формування здорового способу життя учнів початкових класів, сутність якої полягає: 1 складова - впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій (педагогічні технології, забезпечення санітарно-гігієнічними нормами, психологічний супровід навчального процесу); 2 складова – оздоровчі технології (уроки фізкультури, фізкультхвилинки, динамічні паузи, фізкультурно-оздоровча позакласна робота); 3 складова – впровадження технологій навчання здоров'я (здоров'язбережувальна освітня галузь, інтеграція валеологічної тематики у зміст інших предметів, виховні заходи здоров'язбережувального змісту).

Результати експериментальної роботи дозволяють стверджувати, що планомірне та безперервне запровадження комплексу здоров'язбережувальних технологій позитивно впливає на ведення учнями початкових класів здорового способу життя, на виховання обізнаної особистості щодо збереження і зміцнення здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз психолого-педагогічних та методичних джерел з проблеми нашої розвідки засвідчили її актуальність у теорії і практиці. У вітчизняній педагогіці активно досліджуються питання формування в учнів початкових класів здорового способу життя, як основного чинника здоров'язбереження. Вивчення філософської, соціологічної, медичної, психолого-педагогічної літератури дав змогу розкрити сутність феномену «здорового способу життя» учнів як категорії та методики освітнього процесу, встановити співвідношення понять «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоровий спосіб життя».

2. Сучасні вчені розглядають здоров'я як несталий стан організму людини, що характеризується високим внутрішнім запасом, оптимальними пристосувальними функціями до змін навколишнього середовища, які забезпечують психофізичний та соціальноадаптивний розвиток людини, здорову і повноцінну тривалість життя, активне протистояння хворобам.

Учені розкривають поняття «здоровий спосіб життя» людини як «особливу суспільну цінність», яка є основою активності особистості як показника діяльності, сутнісної якості, яка виявляє високий ступінь «включеності» індивіда в суспільні стосунки.

Дефініцію «здоров'язбережувальні технології» дослідники радять розуміти як сприятливі умови для навчання дитини у школі, оптимальну організацію навчального процесу та повноцінний і раціонально організований руховий режим. З'ясовано типи класифікацій здоров'язбережувальних технологій: здоров'язбережувальні; оздоровчі; технології навчання здоров'я; виховання культури здоров'я.

3. У ході дослідження виділено критерії оцінювання рівнів сформованості здорового способу життя учнів початкових класів. оптимальний, допустимий, критичний.

Визначено, обґрунтовано та експериментально перевірено методику застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні здорового

способу життя учнів початкових класів, яка ґрунтується на таких підходах до здоров'язбереження:

- дидактичному (використання можливостей програмового матеріалу, представленого у підручниках, посібниках, зошитах тощо щодо розуміння поняття здоров'я та навчання основам його збереження і зміцнення);

- подієвому (відпрацювання практичних навичок здорового способу життя та невимушене застосування їх у повсякденному житті);

- проблемному (вирішення певного конкретного завдання, яке сприятиме забезпеченню здоров'я школярів, їхніх батьків та педагогів, наприклад, організація оптимальної рухової активності, профілактики перевтоми);

- індивідуальному підхід до кожного учня з урахуванням його фізичних та психологічних особливостей;

- фізкультурному (турбота про здоров'я школярів включає забезпечення їхнього фізичного розвитку).

Методика застосування здоров'язбережувальних технологій при формування здорового способу життя учнів початкових класів, полягає у впровадженні; здоров'язбережувальних освітніх технологій; оздоровчих технологій); технологій навчання здоров'я, інтеграції валеологічної тематики у зміст інших предметів, виховні заходи валеологічного змісту.

Результати експериментального дослідження засвідчили, що відбулися позитивні зміни в показниках здоров'я та рівнях сформованості здорового способу життя учнів початкових класів. Динаміка розвитку рівнів сформованості здорового способу життя в експериментальному класі була значно більшого в порівнянні з контрольним класом і встановили відповідно 57% (експериментальний клас) та 28,6% (контрольний клас).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми стану здоров'я учнів початкових класів. Подальшого вивчення та розробки потребують такі напрями: оптимальні форми і методи індивідуальної та групової роботи з питання здоров'язбереження учнів початкової школи для усвідомлення цінності здорового способу життя; створення

здоров'язберезувального простору в роботі класного керівника, шляхом впровадження елективних курсів зі збереження здоров'я учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Л. О. Абрекова, В. А. Макухин, А. Ф. Хрусталева // Вестник СевГТУ. Сер. Педагогика: сб. науч. тр. Севастополь, 2009. Вып. 96. С. 77.
2. Абрекова Л. О. О гуманитарных аспектах образовательного процесса / С.84.
3. Алексюк А. М. та ін. організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. /А. М. Алексюк, А. А. Аюрзанайн, П. І. Підкасистий, В. А. Козаков та ін. К. : ІСДО, 1993. 336 с.
4. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. К.: Здоров'я, 1990. 166 с.
5. Астахова О. В., Тихоплав С. М. Динамічні паузи як один із ефективних методів забезпечення оптимізації рухової активності школяра. Х.: Вид. група «Основа», 2011. №12(269) травень. С.2 – 9.
6. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения / Бабанский Ю. К. М.: Педагогика, 1997. С. 92 .
7. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: дидактический аспект. М.: Педагогика, 1982. – 254 с.
8. Бех І. Психологічні резерви виховання особистості [Текст] / І. Бех // Рідна школа. 2005. №2. С. 11 – 13.
9. Бібік Н., Коваль Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар / Н. Бібік., Н. Коваль // Початкова школа. 2005. № 10. С. 42-47.
10. Богданова О. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / О. Богданова // Здоров'я та фізична культура. 2007. №9. С. 67.
11. Бобрицька В. І. здоров'я в ієрархії цінностей майбутніх учителів // Рідна школа. 2003. №10. С.66 – 69.
12. Богініч О. Л. сутність здоров'язбережувального середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / О. Л. Богініч // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Випуск XVII – XVIII. Івано – Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. С. 191 – 199.

13. Богініч О. Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят // Дошкільне виховання. №7. 2006. – С. 7 – 9.
14. Бойченко Т. Є. Валеологія – мистецтво бути здоровими / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. 2005. № 2. С. 14.
15. Бойченко Т. Є. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. Є. Бойченко. К., 1994. С. 257.
16. Булич Е. Г., Мурахов І. В. валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. Посібник. К.: ІЗМН, 1997. С.224.
17. Буркова, Л. Ключ до управління: Класифікація педагогічних інновацій як елемент механізму керування інноваційним процесом в освіті / Л. Буркова // Директор школи, ліцею, гімназії. 2000. №1. С. 31–37.
18. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціальнопедагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. К., 2001. – С. 260.
19. Васійчук О.В. Соціальнопедагогічні аспекти формування здорового способу життя молодших школярів / О.В. Васійчук // Збірник наукових праць ЧНУ (Педагогічні науки). Черкаси : ЧНУ, 2009. Вип. 121. С. 4348.
20. Василенко Н. Проблема здорового способу життя в освіті європейських країн // Шлях освіти. 2000. №1. С.19 – 22.
21. Вашуленко О. Питання наступності в педагогічній теорії / О. Вашуленко // Педагогіка і психологія. 2005. №4. С. 49–58.
22. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій / О.Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 26.
23. Ващенко О. М. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретикометодологічний аспект // Освіта вчителя. 2007. №5. С. 48 – 51.
24. Ващенко О. М. Педагогічна взаємодія як складова здоров'я // Директор шк. 2000. №3. С.65 - 68.

25. Ващенко О., Свиреденко С. Організація здоров'язбережувальної діяльності початкової школи // Початкова освіта. 2005. №46. – С. 4.
26. Ващенко О. М. Особливості формування у молодших школярів здоров'язбережувальних умінь і навичок / О. М. Ващенко // Сучасні технології навчання в початковій освіті: матеріали Всеукр. наук.практ. конф. (13 – 14 квітня 2006 р.) / Редкол.: З. Сіверс. О. Кононко та ін. К.: КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. С.19 – 21.
27. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «ГТрун», 2004. С. 14-40.
28. Гавриш, І. В. (2006). Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності (автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04). Луганськ. (Gavrish, I. V. (2006). Theoretical and methodological bases of forming of readiness of future teachers to innovative professional activity (DSc thesis abstract). Lugansk.).
29. Гриньова М. В. Методика викладання валеології: Навч.метод. посіб. / М. В. Гриньова. Полтавський держ. педагогічний унт імені В.Г.Короленка. Полтава: АСМІ. 2001. 156 с.
30. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: дис... доктора пед. наук: 13.00.01 / Горащук Валерий Павлович. Х., 2004. С. 324.
31. Гуз К. Ж. Теоретичні та методичні основи формування в учнів цілісності знань про природу / К. Ж. Гуз. Полтава: Довкілля. К., 2004. С.471.
32. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. 2007. №7. С. 8 – 10.
33. Державна національна програма «Освіта» / Україна ХХІ століття. К.: Райдуга, 1994. С. 61.
34. Дубровський О. О. Лікувальна педагогіка: Метод. Посібник учителям, лікарям, вихователям. М., 1989.
35. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. С. 10-40.

36. Зайцев Г. К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования // Валеология. 1997. №4. С. 16 – 21.
37. Закон України про загальну середню освіту // Початкова школа. 1999. №8. С. 1 – 11.
38. Законодавство України про освіту. Збірник законів. К.: Парламентське видво, 2002. С. 159.
39. Іонова О. М. Функції шкільної освіти і здоров'я дитини /О.М. Іонова // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матер. III міжнар. наук.практич. конф.: У 2х т. Харків: ХНУ, 2005. Т. 1. с. 98 - 103.
40. Изуткин Д. А., Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Сов. Здравоохранение. 1981. №5. С. 24 – 26.
41. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 року № 605 // Директор школи. 2004. № 40. С. 23-29.
42. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения / Я. А. Коменский. М.: Госпедиздат. Мин. Просвещения РСФСР, 1955. С.655.
43. Корзун В.Н. Гігієнічна оцінка стану харчування дітей в дошкільних дитячих закладах м. Києва //Гігієна населених місць. Вип.48, Т.ІІ, , 2006. С. 355-362.
44. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / С. М. Кондратюк. К., 2003.С. 20.
45. Кондратюк С. М. Сучасні проблеми формування здорового способу життя молодших школярів / С. М. Кондратюк // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. С. 180 – 188.

46. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій та ін. // Початкова школа. 1994. №8. С. 50 – 54.
47. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. №605. С. 15.
48. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні. К.: Освіта, 1994. С. 4.
49. Колесов Д. В. Здоров'є школьників: нове тенденції // Д. в. Колесов. Біологія в школі. 1996. №2. С. 5 – 9.
50. Кремень В. Г. Нові вимоги до якості освіти // Освіта України. 2006. №45 46. С. 6 – 7.
51. Кулинич Р. О. Про здоров'я [Електронний Ресурс] / Кулинич Рима Олександрівна. – Профспілковий комітет студентів Львівського національного університету ім. І. Франка. Режим доступу: http://rpos.lnu.edu.ua/about_health.
52. Мельник І. М. Аксіологічний аспект технології здорового способу життя молодших школярів / І. М. Мельник та ін. // Сучасні технології навчання в початковій освіті: матеріали Всеукр. наук.практ. конф. (13 – 14 квітня 2006 р.) / Редкол.: З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. К.: КМПУ ім.. Б. Д. Грінченка, 2006. С. 105 – 108.
53. Національна доктрина розвитку освіти у ХХІ столітті // Освіта України. 2001. №1. С. 22 – 25.
54. Національна програма «Діти України» // Виховна робота в закладах освіти в Україні. Вип. 2. К.: Освіта, 1998. С. 116 – 145.
55. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні // Світ виховання. 2004. №4(5). С. 7 – 23.
56. Нагорнюк О.М. екологія харчування важливий елемент національної безпеки / Мат. І Міжнарод. наук.практ. конф. "Екотрофологія. Сучасні проблеми" (30 травня 1 червня 2005 р.). Біла Церква, 2005. 285 с.

57. Никифоренко О. Школа на шляху до здорового способу життя //Завуч. 2008. №19 – 20.
58. Олійник В. Система педагогічної освіти та педагогічні інновації / В. Олійник // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2001. – №4. – С. 61–69.
59. Омельченко Ж. Формування в учнів загальнолюдських цінностей // Рідна школа. 1999. №10. С. 15 – 17.
60. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки /Валентина Михайлівна Оржеховська // Теоретикометодичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : [збірник наукових праць / Інститут проблем виховання АПН України; за ред. І.Д. Беха]. Вип. 10, т. 1. Кам'янецьПодільський : Видавець Зволейко Д.Г., 2007. С. 461 – 466.
61. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції з валеології, м. Дніпропетровск / За аг. ред. С. В. Кириленко. К.: ІЗМН, 1997. С. 296.
62. Півненко Ю. Школа розвитку і здоров'я / Ю.Півненко // Початкова школа, 2005. № 11. С. 1821.
63. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти. / А. Полулях //Фізичне виховання в школі. 2002. №4. С. 35-38.
64. Рибальченко С. Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій. Модель навчального закладу – Школа сприяння здоров'ю / Рибальченко С. Є. Х.: «Основа», 2010. С. 143.
65. Савченко О. Здоров'язберігаючий вимір шкільної освіти / О. Савченко // Педагогічна газета. 2006. - №8.С. 1 – 2.
66. Савченко О.Я. Виховний потенціал початкової освіти / Олександра Яківна Савченко. К.: «Цудзинович Т.І.», 2007. - С. 204.

67. Свириденко С., Ващенко О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: дис. ..канд. наук: 13.00.01 / Свириденко Світлана Олександрівна. К., 1998. С. 216.
68. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи / С. О. Свириденко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. Праць. К.: Волинь, 2003. Кн. 2. С. 161 – 166.
69. Сухомлинський, В. О. (1976) Вибрані твори в 5-ти т. Т. 4. К., «Радянська школа», 640.
70. Становлення шкіл сприяння здоров'ю / [Волкова І. В., Марнушкіна О. Є., Покроєва Л. Д., Рябова З. В.]. Х. : ХОНМІБО, 2007. С. 40.
71. Ткаченко, Л. І. Г. С. Сковорода і В. О. Сухомлинський про розвиток особистості: традиція гуманістичної педагогічної думки. Педагогіка і психологія. 2012. № 2. С. 77–83. Читальна зала № 1.
72. Химинець В.В. Інновації в початковій школі / В. Химинець, М. Кірик. Тернопіль: Мандрівець, 2009. - С. 312 .

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для вчителів початкових класів

1. Чи вважаєте Ви, що знання про здоров'я і здоровий спосіб життя є необхідними для учнів?

А. Так; Б. Ні.

2. Як ви ставитесь до застосування здоров'язберезувальних технологій в початкових класах?

А. Позитивно; Б. Негативно.

3. Чи вважаєте доцільним використання здоров'язберезувальних технологій в початковій школі?

А. Так; Б. Ні.

4. Чи використовуєте здоров'язберезувальні технології на уроках?

А. Так; Б. Ні.

5. Чи доцільним є викладання курсу «Основ здоров'я» в початковій школі?

А. Так; Б. Ні.

6. Як часто Ви проводите з класом заходи оздоровчого напрямку?

7. Як Ви оцінюєте гігієнічний стан робочих місць учнів, шкільних кабінетів, спортивного залу, їдальні?

8. Якими на Вашу думку, повинні бути основні джерела отримання молодшими школярами валеологічної інформації?

Орієнтовний комплекс ранкової гімнастики для учнів молодших класів

1. Ходьба на місці у середньому темпі на носках і п'ятках.
2. Піднімання рук угору.
В.п. (вихідне положення) – ноги разом, руки за голову, лікті розвести.
1-2. Підняти руки вгору, протягнутися, відставити ліву (праву) ногу назад на носок. 3-4. Повернутися у в.п. Повторити 2-4 рази.
3. Нахили тулуба в сторони.
В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.
1-2. Нахилиючись ліворуч, ковзати лівою рукою вниз по нозі, водночас праву піднімати вгору по тулубу. 3-4. Повернутись у в.п. Те саме праворуч.
Повторити 2-4 рази.
4. Присідання.
В.п. – стоячи, п'ятки разом, носки нарізно, руки на поясі. 1-2. Присісти, руки підняти вгору, спину тримати прямо, дивитися вперед. 3-4. Встати, випрямитися, руки на пояс. Повторити 3-4 рази.
5. Нахили тулуба вперед.
В.п. – стоячи, ноги нарізно на ширину плечей, руки вздовж тулуба.
1-2. Нахилитися вперед, дивлячись перед собою, зберігаючи пряму спину, руки витягнуті вперед. 3-4. Повернутися у в.п. Повторити 3-4 рази.
6. Стрибки на місці.
В.п. – зімкнута стійка, руки опущені вниз. 1. Стрибок, ноги нарізно, руки підняті через сторони вгору. 2. Стрибком у в.п. Повторити 4-5 разів.
7. Ходьба в повільному темпі з підніманням рук угору та опусканням їх через сторони вниз.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тема. Подорож до зоопарку.

Мета. Формувати первинні навички здорового способу життя. Вправляти дітей у найпростіших видах самомасажу пальців рук.

Сприяти активізації функцій внутрішніх органів, розвиненню моторики, координації рухів і довільної уваги.

Вчити узгоджувати свої дії з діями інших дітей, змінювати напрямок, характер руху відповідно до сигналу під час ходьби та бігу.

Закріплювати навички рівноваги під час ходьби, по лавці боком, уміння підлазити, прогинаючи спину, метати м'яча у горизонтальну ціль із-за голови.

Вправляти у лазанні під час рухливої гри. Виховувати бажання активно включатися в ігрові вправи та рухові ігри, організовані дорослими.

Виховувати у дітей прагнення бути здоровими та веселими.

Матеріал. «Доріжка здоров'я» — шишки, камінчики, палички, каштани, торбинки тощо; лавка, м'ячі, нестандартне обладнання.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Підготовча частина

— У нас сьогодні ніби свято:

Гостей зібралось багатої

А ну ж, — на мене подивіться

І веселенько усміхніться.

А зараз я вас запрошую у подорож до зоопарку. Спинки свої випрямили, животики втягнули. А щоб туди дійти, треба довгий шлях пройти.

(Ігрова розминка під супровід віршованого тексту.)

1) *Вище руки, вище ноги, —*

Непроста у нас дорога. (Ходьба в колоні по одному, з високим підняттям колін.)

2) По стежині йде вервечка,

Може, річка недалечко. (Ходьба дрібним кроком з поворотом голови у сторони.)

3) *А тепер ідемо боком,*

Раз з підскоком, два з підскоком. (Ходьба приставним кроком почергово, правим і лівим боком. Перехід на ходу з підскоками.)

4) *Походили на носочках, а тепер — на п'ятках,*

Випростали гарно спинки і звели лопатки. (Ходьба на носках і п'ятах з фіксованим положенням тулуба — руки за спиною.)

5) *Ось рівнесенька доріжка —*

Тут ми зробимо пробіжку. (Легкий біг з поступовим переходом на ходьбу.)

Перешиккування в ланки:

- гра «Сонячний зайчик» («Сонячний зайчик зазирнув нам в обличчя»);
- гра «Заряд бадьорості»;
- крапчастий масаж («Аби бути дужими, міцними, прудкими, треба, щоб кожна клітинка вашого тіла була здорова...»).

ЗРВ у зоопарку:

1. Мавпочки.
2. Кенгуру.
3. Чапля.
4. Тигр.
5. Зайчик.

II. Основна частина

—А хто вам більше сподобався? Мавпочки? Тепер мавпочки вирушать на пошуки їжі. Вони проповзуть під кущами, на яких сидять папуги, так, щоб їх не злякати. Знайшли кокосові горіхи. їх треба розбити. Мавпочки сідають на камінці й обома руками кидають кокоси з-за голови... А це що за сліди на вузькій доріжці? Мавпочки вирішили пройти по них.

(Діляться на дві групи.)

Перша група — у великому залі (основні рухи):

1. Підлізання під дуги.

2. Кидання м'яча з-за голови.
3. Ходьба приставним кроком по гімнастичній лаві.

Друга група — у малому залі (тренінг):

1. Прес.
2. Спина.

Гра «Хто швидше набере бананів: «команда «жу- жу» або «чи-чи»? (Лазіння по гімнастичній стінці.)

III. Заключна частина

Гра «Весела група».

- Станьмо у чародійне коло. Ми всі з вами друзі і в колі відчуваємо тепло одне одного. І це тепло ми віддаємо всім, хто біля нас: квітам, тваринам, батькам, братикам, сестричкам. Вірні друзі йдуть доріжкою здоров'я, допомагають одне одному. На купинки стали — п'яти розім'яли. Далі стрибнули сюди, де камінчики малі, гудзики в ступню давили і каштани тут зустріли, на них стали — ніжками потоптали. Ось драбинка, а за нею зірочки, а на зірочки стали — кашель відігнали. Далі — на мурашку, на сліди змії бочком, на сліди — і в групу.

Пальчикова гімнастика

- 1) «Двоє розмовляють» - стиснути руки в кулаки, великі пальці витягнуті вгору й зблизити.
- 2) «Стіл» - праву руку стиснути в кулак, на неї покласти горизонтальну ліву руку.
- 3) «Крісло» - праву руку стиснути в кулак, а ліву вертикально прикласти до неї.
- 4) «Ворота» - з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук, великі пальці підняти вгору або сховати всередину.
- 5) «Пташки» - великий палець по черзі з'єднувати з іншими.
- 6) Забавлянка «Жменьки» (із силою по черзі учні стискають пальці обох рук в кулак):

П'ять гарненьких діточок

Заховались в кулачок.

Потім інші діточки

Поховались в кулачки.

Так вони по черзі грались,

Поки в жменькі поховались.

- 7) Забавлянка «Мир»: (усі п'ять пальців витягнуті і розведені – «посварились», потім всі пальці притиснуті один до одного – «помирились»):

Посварились - та одразу

Помирились – і разом!

- 8) Забавлянка «Миємо руки» (наче миємо руки):

Узяли пахуче мило,

Добре руки з ним помили та інші.