

## **Хореографія як засіб формування мотивації у молодших школярів до здорового способу життя**

Формування здорового способу життя молодших школярів є однією з найважливіших функцій шкільної освіти. Пріоритет формування здорового способу життя у молодших школярів визначається освітніми нормативними-правовими документами: Закон України «Про освіту», «Концепція Нової української школи», «Державний стандарт загальної початкової освіти», в яких описується вагомість створення оптимальних умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Здоров'я учнів молодшого шкільного віку також відіграє визначальну роль у створенні здорового майбутнього країни. Формування здорового способу життя, культури здоров'я потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери підростаючого покоління у прагненні бути здоровими.

Критеріями формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя в учнів вважають:

- загальну фізичну працездатність, дотримання раціонального режиму дня, загартованість організму, виконання вимог особистості гігієни, правильне харчування, прагнення до фізичної досконалості, фізична розвиненість (рівень фізичного здоров'я);
- розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції та адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій характеру й шкідливих поведінкових звичок (рівень психічного здоров'я);
- узгодженість загальнолюдських й національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, відчуття прекрасного у житті, природі, мистецтві, працелюбність (рівень духовного здоров'я);
- позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя,

здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання (рівень соціального благополуччя) [1].

Підготовка учнів до ведення здорового способу життя розкривається у змісті здоров'яформуючих навчальних предметів початкової школи.

Одним із ефективних шляхів досягнення цієї мети може виступати хореографія як унікальний синтез фізичної культури та мистецтва, що сприяє всебічному й гармонійному розвитку учнівської молоді. Рухова активність сприяє дотриманню дитиною здорового способу життя, спрямована на збереження здоров'я, запобігає стомленню та має важливе значення для відновлення розумової й м'язової працездатності школярів [2]. У процесі хореографічної діяльності ефективно реалізується формування позитивної мотивації до здорового способу життя, оскільки заняття танцями здійснюються у сприятливій дружній атмосфері, яка допомагає активізації творчого мислення, розвитку творчої уяви й фантазії, ініціативи та самостійності, що, відповідно, відбувається невимушено, природнім шляхом та відзначається високим ступенем ефективності [3].

Танцювальні заняття створюють можливості досягти успіху, вести цікавий, насичений спосіб життя, здобувати авторитет серед ровесників, що загалом позитивно впливає на вихованців та спонукає їх до самовдосконалення й саморозвитку. Водночас у процесі занять танцями ефективно відбувається здоров'язбереження – дотримання режиму дня, раціональне харчування, застосування правил особистої гігієни, формування негативного ставлення до таких шкідливих звичок тощо.

### **Список літератури**

1. В'яла А.А., Денисюк О.М. Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти. *Молодий вчений*. 2020. №11 (87), листопад. С.375-378.
2. Коча І.А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах*. 2018. № 39. С. 10–16.
3. Хольченкова Н. М. Хореографія як засіб формування культури здоров'я збереження дітей та молоді. *Інноваційні підходи до створення здоров'язберезувального освітнього середовища у навчальному закладі*. 2017. Вип. 143. С. 315-318.