

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ  
ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Кваліфікаційна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

**Виконала: студентка 6 курсу, 613  
групи, спеціальності «Початкова  
освіта»**

**Божовська Зоряна Вікторівна**

**Керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Бигар Г.П.**

**До захисту допущено  
на засіданні кафедри  
протокол №3 від 7 листопада 2023 р.**

**Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ проф. Романюк С.З.**

**ЧЕРНІВЦІ – 2023**

## АНОТАЦІЯ

**Божовська З.В. Формування мотивації молодших школярів до здорового способу життя.** – Рукопис. Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності 013 Початкова освіта. – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2023. – 99с.

У першому розділі «Теоретичні основи формування мотивації у молодших школярів до здорового способу життя» розкрито проблему формування мотивації у молодших школярів до здорового способу життя, яка є актуальною у сучасному освітньому середовищі. Здійснений аналіз наукової літератури, спрямований на визначення основних теоретичних підходів та досліджень, пов'язаних з формуванням мотивації до здорового способу життя у молодших школярів. Розкрито особливості формування мотивації до здорового способу життя в дітей молодшого шкільного віку, враховуючи психологічні та педагогічні аспекти. Визначено критерії та показники, які дозволяють визначити рівень сформованості мотивації до здорового способу життя у молодших школярів.

У другому розділі «Особливості формування в учнів початкової школи мотивації до здорового способу життя» розкрито особливості формування мотивації учнів початкової школи до здорового способу життя, зосереджуючи увагу на практичних аспектах та виховному потенціалі. Досліджено стан сформованості мотивації в учнів молодшого шкільного віку до здорового способу життя на основі проведеного емпіричного дослідження. Визначено виховний потенціал змісту соціальної та здоров'язберезувальної освітньої галузі в контексті формування мотивації учнів до здорового способу життя.

*Ключові поняття:* мотивація, молодші школярі, здоровий спосіб життя, формування мотивації, здоров'язбереження, розвиток мотивації, виховний потенціал, діагностика мотивації.

## ABSTRACT

**Formation of motivation of younger schoolchildren for a healthy lifestyle**  
– **The manuscript.** Master's thesis for obtaining a master's degree in specialty 013 primary education. – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. – Chernivtsi, 2023. – 99P.

This abstract covers a topical topic related to the process of forming the motivation of younger schoolchildren towards a healthy lifestyle. The study of this problem is important because it affects the physical and mental health of children, as well as their further development.

The study focuses on the process of forming the motivation of younger schoolchildren towards a healthy lifestyle. Emphasis is placed on the peculiarities of the formation of motivation in primary school children, taking into account their age and psychological characteristics.

The key aspects investigated in the work include the specifics of the formation of motivation for a healthy lifestyle, the influence of age characteristics and the socio-cultural environment on this process, criteria for the formation of motivation in primary school students and methods of its diagnosis.

The study is aimed at increasing the level of awareness and development of motivation for a healthy lifestyle among junior high school students, which can lead to an improvement in their physical condition and general well-being. The results of the work can be useful for teachers, parents and specialists in the field of education aimed at the formation of healthy life skills in young children.

**Key concepts:** motivation, younger schoolchildren, healthy lifestyle, formation of motivation, health care, development of motivation, educational potential, diagnosis of motivation.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b> .....	9
1.1. Аналіз проблеми «мотивація» у працях науковців.....	9
1.2. Формування мотивації особистості до здорового способу життя як психолого-педагогічна проблема.....	20
1.3. Специфіка формування у дітей молодшого шкільного віку мотивації до здорового способу життя.....	29
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	39
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b> .....	42
2.1. Критерії сформованості в учнів початкової школи мотивації до здорового способу життя.....	42
2.2. Стан сформованості мотивації в учнів молодшого шкільного віку до здорового способу життя.....	55
2.3. Організація процесу формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя в умовах Нової української школи.....	68
2.4. Методичний супровід щодо формування мотивації учнів початкової школи до здорового способу життя.....	78
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	82
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	84
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	86
<b>ДОДАТКИ</b> .....	92

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя є актуальною та важливою для сучасного освітнього середовища. Здоровий спосіб життя включає в себе різні аспекти, такі як фізична активність, правильне харчування, режим сну та інші, і має вирішальне значення для фізичного, психічного та духовного здоров'я дітей.

У науковій літературі з'являються все більше досліджень, присвячених аналізу факторів, які впливають на формування мотивації у молодших школярів щодо здорового способу життя. Деякі з цих факторів включають роль сім'ї, школи та суспільства у сприянні здоровому способу життя, вплив реклами та медіа, а також особисті переконання та цінності дітей. Питання, які досліджуються, стосуються не лише фізичного здоров'я, але й розвитку соціальних навичок, самооцінки та благополуччя молодших школярів.

Відомо, що молодший шкільний вік є одним із найважливіших періодів у житті дитини, коли відбувається активний розвиток її фізичних, емоційних та соціальних аспектів. Це також час, коли формуються ключові психологічні та соціальні основи, на яких буде опиратися подальший життєвий шлях дитини. Однією з найважливіших складових цього процесу є формування мотивації до здорового способу життя.

Мотивація до здорового способу життя становить собою сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають дитину до здорових звичок, включаючи правильне харчування, фізичну активність, гігієну, а також відмову від шкідливих звичок. Формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів має надзвичайну важливість, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи здорового життя на все життя.

У наш час, коли зростає кількість випадків дитячого ожиріння, психосоматичних захворювань та інших проблем, пов'язаних із нездоровим способом життя, формування мотивації до здорового життя серед молодших

школярів стає важливішим завданням, ніж будь-коли. Освіта та виховання в цьому віці можуть суттєво вплинути на майбутнє фізичне та психічне, духовне здоров'я дітей, а також на їхнє місце у суспільстві.

У цьому контексті, дослідження формування мотивації молодших школярів до здорового способу життя набуває особливого значення. Воно спрямоване на вивчення ключових факторів, які впливають на мотивацію дітей, розуміння їхніх потреб і особливостей, а також розробку ефективних педагогічних стратегій, спрямованих на підвищення інтересу дітей до здорового способу життя.

**Стан дослідження.** Сучасні дослідження з проблеми формування мотивації до здорового способу життя дають можливість зробити висновок про багатоплановість підходів у розв'язанні даної проблеми. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя молодших школярів та оптимізації умов цього процесу розкрито в роботах І.Большакова, І.Дроздова, О.Дубогай, Я.Демченко, О. Ващенко та ін., психолого-педагогічні аспекти стимулювання мотивації до здорового способу життя учнів розглянуті в дослідженнях І, Бех Бланк Т., Демченко Я., Є.Козак, В. Оржеховської та ін.

З погляду психологів, молодший шкільний вік є важливим для формування особистості, включаючи ставлення дітей до самих себе, до свого здоров'я та їх здатність адекватно реагувати на оточуючий світ. Науковий інтерес до цієї теми свідчить про її актуальність. Таким чином, актуальність цієї проблеми, її соціальна та педагогічна важливість, а також практична потреба в її вивченні були факторами, які визначили вибір теми нашого дослідження: **«Формування мотивації молодших школярів до здорового способу життя».**

**Мета дослідження** – обґрунтувати особливості формування в учнів початкової школи мотивації до здорового способу життя.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз проблеми формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя у науковій літературі.
2. Розкрити специфіку формування у дітей молодшого шкільного віку мотивації до здорового способу життя.
3. Визначити критерії та з'ясувати стан сформованості в учнів початкової школи мотивації до здорового способу життя.
4. Обґрунтувати особливості та описати методичний супровід формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя.

**Об'єкт дослідження** – формування в учнів початкової школи мотивації до здорового способу життя.

**Предмет дослідження** – особливості формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя.

**Методи дослідження:** аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, узагальнення, констатувальний експеримент, спостереження за поведінкою учнів, методи статистичної обробки даних.

**Теоретичне значення дослідження.** З теоретичної точки зору, дослідження мотивації до здорового способу життя розширює наше розуміння психологічних та педагогічних аспектів формування мотивації в дітей. Це важливо для розвитку теоретичних концепцій та підходів, спрямованих на стимулювання здорового способу життя серед молодших школярів.

**Практична значення дослідження.** З практичної точки зору, ця проблема стає актуальною для забезпечення фізичного та психічного та духовного здоров'я дітей, розвитку їх соціальних навичок та підготовки до майбутнього. Вивчення мотивації має сприяти покращенню здоров'я та якості життя молодших школярів.

Отже, вивчення та розв'язання проблеми формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів є важливим завданням в умовах сьогодення. Що сприятиме покращенню якості життя дітей, розвитку їхнього фізичного, духовного та психічного здоров'я, а також сприятиме створенню більш здорового та щасливого суспільства в цілому.

**Структура роботи.** Дослідження включає: анотацію (українською та англійською мовам), вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки.



# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗДОРОВГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### 1.1 Аналіз проблеми «мотивація» у працях науковців

В умовах реформаційних процесів сучасних освітніх реалій спостерігається значний інтерес до проблеми мотивації у навчанні та діяльності, і цей інтерес поширюється як на вітчизняних, так і на зарубіжних психологів та педагогів. Як стверджує Г. Костюк «мотивація визначає успіх будь-якої діяльності та виступає основною ланкою в структурі поведінки особистості, Зокрема, мотивація до навчання, тобто бажання вчитися та стійкий інтерес до пізнавальної та навчальної діяльності, визначається як основний чинник наскрізної компетентності, яку визначають як «уміння вчитися»» [38, с.450].

Успіх навчання не лише залежить від того, наскільки добре учні освоюють знання, але й від їхньої мотивації до навчання, бажання самореалізуватися і досягати високих результатів. Чим сильніше в учнів розвинута мотивація, тим більше факторів стимулює їх до активності, і тим більше можливостей для досягнення великих результатів вони мають. Розвиток позитивної мотивації є ключем до ефективного навчального процесу.

У психолого-педагогічних дослідженнях зазначено, що питання мотивації навчання завжди викликали інтерес серед вчених. Відомі педагоги, такі як Я. Коменський, Я. Корчак, А. Макаренко, С. Русова, В. Сухомлинський, К. Ушинський, акцентували увагу на використанні реальних ситуацій у навчальному матеріалі і важливості створення емоційно сприятливого середовища для інтелектуальної праці учнів. Вони вбачали в негативних оцінках вчителя, пригніченні та обмеженні внутрішньої свободи дітей

серйозні перешкоди для розвитку їхньої природної цікавості та допитливості [20, с.24-29].

В психолого-педагогічній літературі акцентується увага на розгляді мотивації досягнень як внутрішнього стану людини, що приводить до активності досліджуючи прогнози успіху в різних сферах діяльності (навчальній, професійній) за допомогою тестів інтелекту, науковці зробили висновок, що «рівень мотивації ефективніше передбачає успіх, ніж рівень інтелекту» [55, с.12-17].

У сучасній українській психології вивчали проблему мотивації досягнень з різних поглядів: «як психологічні детермінанти успіху молодших школярів та як засіб підвищення знань учнів (М. Воронка) та як фактор формування позитивного емоційно-позитивного ставлення до навчання (Н. Ібряшкіна)» [10; 26].

Проблема формування мотивації навчання розглядається і сучасними педагогами-дослідниками, такими як Н. Бордовська, А. Маркова та ін. які «вважають, що наявність позитивних мотивів підштовхує особистість до якісної та інтенсивної реалізації власних задумів та цілей» [4, с.7-8].

Проблема мотивації та мотивів поведінки людини, у тому числі в галузі збереження здоров'я, розкривається у дослідженнях психологів, педагогів, (Демченко Я., Грошовенко О., Д.). Однак немає єдиного підходу до поняття «мотивація» та аналізу цього явища. Дослідники розглядають мотивацію як:

- ✓ комплекс факторів, що підтримують особистість та визначають її діяльність;
- ✓ сукупність мотивів,
- ✓ деяке спонукання, що впливає на мобільність організму,
- ✓ організовану систему відносин, мотивів, потреб, інтересів, ідеалів, прагнень, які визначають напрямок активності людини.

У зв'язку з цим проблема мотивації є актуальною і важливою, у тому числі в навчанні молодших школярів основ здорового способу життя.

До однієї з основних проблем вивчення мотивації у всіх видах діяльності можна віднести відсутність єдиного підходу до самого поняття «мотивація» та дослідження даного явища.

Ми виявили зацікавлення в аналізі наукових досліджень щодо проблем мотивації, проведених О.В.Малихіна [44, с.180-183]. Вона класифікує всі теорії мотивації, розроблені за останні роки, на три основні категорії:

- а) гедоністичні (теорії задоволення);
- б) теорії росту (актуалізації);
- в) когнітивні (теорії потреби у знаннях).

Теорії першої групи підкреслюють роль задоволення в організації поведінки. Деякі з них, такі як теорія задоволення потреб О.Грошовенко акцентує увагу на зусиллях, спрямованих на зниження напруги [16, с.25]. Задоволення потреб розглядається як джерело рушійної сили для функціонування організму, пов'язане з поняттям потреби. Н.Бондаренко «визначає потребу як основне мотиваційне поняття, а також стверджує, що потреба – це сила, яка підштовхує організм до дій» [6, с.124-129].

Гедоністичні теорії мотивації розглядають поняття зовнішнього стимулу чи спонукання. Теорія спонукань [60, с.45]. В.Страшко, наприклад, підкреслює асоціацію стимулів із задоволенням та метою організму досягти різноманітних наслідків.

До другої групи теорій, відносяться теорії росту чи актуалізації, представлені гуманістичною парадигмою. Такі теорії, як «піраміда потреб» А.Маслоу та концепція К. Роджерса, покладають акцент на тенденцію до самоактуалізації, до зростання та розвитку, як основний мотиваційний фактор [50].

Мотив діяльності постає як матеріальний чи ідеальний предмет, досягнення якого виступає у ролі сенсу діяльності. Мотив представлений суб'єкту у вигляді специфічних переживань і пов'язану з емоціями внутрішню роботу. Таким чином, мотив є ключовим поняттям діяльності і безпосередньо пов'язаний з мотивацією.

Козак Є. та Озарук В. відзначають, що мотивація визначає енергетичну силу цілеспрямованої діяльності людини і тісно пов'язана з формуванням таких послідовно розгортаючих стадій центральної архітекτονіки поведінкових актів, як аферентний синтез, прийняття рішення, передбачення потрібних результатів [35; 50].

Слід зазначити, що досить часто автори ототожнюють мотивацію і мотиви, потреби, потяг. Так, С.С. Занюк розуміє під мотивацією до здорового способу життя потребу в здоров'ї [24]. Яроменко Л. зазначає: «усвідомлення цінності здоров'я, комплекс заходів, спрямованих на появу у дітей прагнення дотримуватися всіх правил і норм здорового способу життя» [64, с.70]. Г.Костюк говорить про те, що поняття мотивації значно ширше і повинно розглядатися як ієрархізована динамічна мотиваційна система, в якій потреби, мотиви і цілі певним чином співпідпорядковані, взаємопов'язані і взаємообумовлені, тобто складають «мотиваційну сферу» людини [38, с. 19].

З цієї точки зору, мотивація до ведення здорового способу життя у учнів може бути пов'язана з іншими мотиваціями, наприклад мотивацією до благополуччя, підпорядкування суспільним вимогам, схвалення з боку дорослих. Багато авторів, як зазначає Грошовенко О. відзначають, що «формування мотивації, в тому числі і до здорового способу життя, відбувається в перші п'ятнадцять років життя, тобто переважно у період навчання у школі» [16, с. 103].

Отже, аналізуючи особливості мотивації особистості, прихильники гуманістичного підходу оперували ідеєю про активну природу людини, яка відповідає за своє життя і має здатність впливати на нього. Дослідники, такі як Мельник О., Мельник А. та інші, вважали, що «мотивація особистісного та інтелектуального зростання, яка є вродженою для людини, не може бути повністю пояснена лише принципом задоволення. Люди завжди мають бажання бути щасливішими, ефективнішими, реалізовуватися, ставати кращими та працювати над досягненням ідеалу, навіть якщо це досягне лише в образах уяви» [47, с. 34].

Також важливо звернутися до досліджень Страшко С. до глибокого аналізу впевненості в собі [60]. На жаль, цей аспект мотивації рідко висвітлюється психологами та педагогами належним чином. Вчений стверджував, що впевненість в собі є ключовим джерелом творчої енергії для індивіда.

У теорії гуманістичної психології розвинувся когнітивний підхід, де для вирішення питань мотивації звертається увага на пізнавальні процеси. У цих теоріях, які відносяться до третьої групи, мотивацію розглядають як когнітивно-афективний процес, спрямований на стимулювання і підтримку поведінки з певною метою [60, с. 49]. Представники когнітивного підходу акцентують увагу на внутрішній мотивації, розглядаючи її як базовий елемент, який потребує стимуляції для розвитку. Таким чином, увага вчених зміщується від зовнішніх виявів мотивації та зовнішніх факторів, що впливають на неї, до внутрішніх показників, таких як очікування результатів, уявлення про причини успіхів і невдач, їх пояснення і передбачення і так далі [55; 58].

У рамках когнітивного підходу виникла зацікавленість у мотивації досягнень, яка, за думкою американських психологів, стала ключовим напрямком із вражаючою емпіричною базою. Дослідження в цьому контексті зосереджуються на складних когнітивно-афективних процесах, що лежать в основі людської мотивації і впливають на результативність у продуктивній діяльності. Також робляться спроби створити інтегральну картину, основу на аналізі взаємодії людини з оточуючим середовищем [18]. Саму мотивацію досягнень вважають або узагальненим, стійким явищем (розподіленим приблизно однаково між різними видами діяльності, такими як навчання, робота, спорт, або взаємодія з іншими людьми), [19], або ситуаційно-специфічним конструктом (залежним від конкретної сфери діяльності індивіда, де може виявлятися мотивація досягнень) [60]. В якості когнітивних попередників мотивації досягнень розглядають безліч психологічних конструкцій, таких як фокус контролю (Дж. Роттер), атрибуції (Б. Вайнер),

стиль пояснення успіхів і невдач (М. Селігман), тип уявлень про здібності (К. Двек), віра в свої здібності виконати певну роботу або самоефективність (А. Бандура), контроль, сприйнятий суб'єктом (Е. Скіннер), самооцінка (М. Кавінгтон), орієнтація на себе чи на завдання і т.д [55].

У сучасній психології головну роль у розумінні того, що мотивує людину та як задовольняються її базові потреби, відіграє соціально-когнітивний підхід. Особливий внесок в цю область зробила соціально-когнітивна теорія М.Воронка, яка визначає «психологічне функціонування людини через взаємодію трьох груп факторів: поведінкових, когнітивних і тих, що стосуються оточуючого середовища» [10, с.29]. Важливий постулат цієї теорії полягає в тому, що взаємодія між особистістю та оточенням є постійною, тобто присутній взаємний детермінізм. Хоча оточення впливає на поведінку, люди також мають здатність впливати на свою власну поведінку.

Однією з ключових складових теорії Я.Демченко є концепція самоефективності, яка визначається як судження людей про свої здібності організувати та виконувати ланцюжок дій, необхідних для досягнення певних результатів. Ця концепція визнана в психології як ключовий фактор, що визначає людську поведінку, і вона об'єднує результати досліджень у галузі фокусу контролю, каузальних атрибуцій і навченої безпомічності. Таким чином, самоефективність, за словами Я.Демченко, виступає центральною та ключовою детермінантою людської поведінки [18].

У своїх працях М.Воронка розглядає джерела та механізми самоефективності, а також її вплив на мотиваційні, когнітивні і емоційні процеси, а також успішність діяльності [10]. Згідно з його теорією, оцінка самоефективності базується на чотирьох джерелах інформації: власних досягненнях у діяльності, спостереженнях за досягненнями інших, вербальних переконаннях і емоційному та фізіологічному стані. Іншими словами, самоефективність є результатом складного процесу самопереконання, який відбувається через когнітивну обробку (оцінку, порівняння, інтеграцію) різних джерел інформації про ефективність [63, с. 335].

Теорія самоефективності І.Большакова стимулювала інтерес до подальших досліджень в області психології мотивації та саморегуляції. Ці дослідження вказують на важливий вплив уявлення про ефективність на всі аспекти людської діяльності [5, с.22]. Зокрема, особи з високим рівнем самоефективності виявляють більшу наполегливість при зіткненні з труднощами, отримують вищі оцінки під час навчання, ставлять перед собою вищі цілі, досягають більше успіхів і характеризуються кращим фізичним і психічним здоров'ям, а також показують кращі навчальні вміння і т.д. [55].

Дослідження С.Страшко сприяли появі інтересу до вивчення конкретних соціальних і когнітивно-афективних механізмів мотивації. Це призвело до розширення наукового розуміння концепцій цілей і намірів, зокрема, шляхом розгляду когнітивної оцінки індивідом зовнішніх стимулів, що спонукають його до діяльності. Дослідження також призвели до розробки взаємопов'язаних когнітивних змінних, які безпосередньо пов'язані з поведінкою, спрямованою на досягнення: очікування щодо виконання дій (ймовірність досягнення результату), сприйняття власної компетентності і розуміння причин конкретних результатів, а також їхніх зв'язків з емоційними процесами, що супроводжують діяльність [60].

Е. Десі та Р. Райан провели глибокий аналіз внутрішніх та зовнішніх мотивацій людини під час розроблення теорії самодетермінації. Вони переосмислили базові потреби особи, опираючись на гуманістичний підхід та власні дослідження. За їхніми висновками, внутрішня мотивація ґрунтується на трьох вроджених потребах: компетентності, самодетермінації та взаємозв'язку з іншими людьми. Остання включає формування надійних відносин, що задовольняють індивіда і ґрунтуються на почутті приналежності і прив'язаності. Ці вроджені потреби є важливими для внутрішньої мотивації всіх людей і повинні розвиватися у процесі навчання та виховання [18; 19, 50].

Багато досліджень зосереджувалися на факторах, що впливають на розвиток внутрішньої мотивації та виявили ті, які можуть її знижувати. Деякі фактори можуть бути пояснені через фрустрацію базових потреб у контролі та

самодетермінації, які, за теорією Е. Десі та Р. Райана, є основою внутрішньої мотивації [18]. Також виявлено, що зовнішня та внутрішня мотивації не існують як окремі та протилежні, навпаки між ними існують взаємопереходи, особливо через процес інтерналізації, що сприяє переходу від регуляції за допомогою зовнішніх факторів до саморегуляції [50].

Дослідники приділяють значну увагу процесам цілеутворення, розглядаючи його як важливий аспект мотивації. Цілі виконують різні функції, такі як запуск, підтримка та регуляція діяльності. Вчені також вказують на тісний зв'язок між цілями та мотивами, зазначаючи, що результативні цілі пов'язані з показниками зовнішньої мотивації, а навчальні цілі – з показниками внутрішньої мотивації. Експериментальні дослідження підтверджують важливість постановки цілей для розвитку мотивації до навчання, таких як розвиток внутрішнього інтересу до завдань.

Озарук В. висловлював думку, що досягнення цілей сприяє відчуттю успіху. Згідно з його поглядом, саме це відчуття є ключовим джерелом самоефективності, яке допомагає особі утримувати зусилля протягом усього процесу виконання завдань [50, с.69].

Воронов Н. пропонує таке робоче визначення поняття «мотив»: «Мотив – це внутрішня спонука особистості до різних видів активності (діяльності, спілкування, поведінки), пов'язана із задоволенням конкретної потреби. Ідеали, інтереси, переконання, соціальні установки, цінності можуть виступати як мотиви. Все це зводиться до різноманітних потреб особистості, від базових і життєвих до біологічних і вищих соціальних» [11, с. 5-6].

В.Степаненко визначає мотиви як усвідомлювані особистістю сили, які спонукають до конкретних виборів, рішень і дій. Його визначення полягає в тому, що мета – це те, чого людина прагне досягти, а мотив – це причина або ціль, для якої це їй необхідно [59, с.23-30].

Отже, уся сукупність мотивів поведінки і діяльності становить основу мотивації особистості. Л. Дзюбка та Л. Гриценюк визначають мотивацію як процес спонукання до діяльності й спілкування задля досягнення певних



цілей. Дослідниці виділяють два спонукальних аспекти мотивування: мету і потребу. Потреба людини виявляється з її внутрішнього боку, тоді як мету складають зовнішні чинники мотивації, зокрема інтереси, цілі, устремління, цінності, ідеали тощо [19, с. 35-43].

С.Страшко мотивацію розглядає як багаторівневу форму регуляції життєдіяльності людини [60, с. 100]. Озарук В. дає таке визначення мотивації – це загальна назва для процесів, методів, засобів спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного освоєння змісту освіти [50, с. 68]. Науковець зазначає, що мотивація, як динамічний процес, має базуватись на мотивах, які спонукатимуть до певних дій та вчинків, адже саме від них залежить, яким буде подальше рішення.

Отже, на сьогодні в науці немає єдиної думки щодо сутності феномену мотивації. Навчальну мотивацію вчені трактують як процес дії мотивів, що виражає спрямованість особистості активно засвоювати зміст освіти, визначає її діяльність, формуючись у процесі виховання. Уважаємо, що навчальна мотивація є спонуканням учнів до продуктивної пізнавальної діяльності представляє собою активний процес освоєння освітнього матеріалу за допомогою різноманітних методів, прийомів та засобів навчання. Вона визначається полімотивованістю, яка виявляється в різних класифікаціях навчальної мотивації. Однією з найпоширеніших є класифікація А. Маркової, яка визначає соціальні мотиви (широкі та вузькі), спрямовані на утвердження в суспільстві, та пізнавальні мотиви (широкі та навчально-пізнавальні), орієнтовані на задоволення від навчання та здобуття знань.

Інша класифікація від О.Малихіна розрізняє внутрішні мотиви (зацікавлення процесом здобування знань) та зовнішні (соціальні, самовизначення, самовдосконалення, особистісні, лідерства, престижу, негативні) [44, с.260].

Є. Козак пропонує класифікацію за відношенням до діяльності мотивів, розрізняючи зовнішні (суспільні та особистісні) та внутрішні (процесуальні, результативні, мотиви саморозвитку) [35, с.51-52].

Зрозуміло, що дослідження мотивації учнів ускладнене через комплексність мотивів, які взаємодіють та іноді протистоять один одному.

Отже, сукупність мотивів становить основу мотивації особистості і визначають мотивацію як процес, який спонукає до діяльності та спілкування для досягнення конкретних цілей. Вони виділяють два аспекти мотивації: внутрішню потребу та зовнішні чинники, такі як інтереси, цілі, цінності, ідеали і т. д. [19, с. 33-43].

На наш погляд, дослідження щодо мотивації, які ми розглядали, мають широкі можливості для пояснення механізмів мотивації у поведінці та діяльності. В сучасній психології мотивації спостерігаються спроби інтеграції основних конструктів, що описують різні аспекти мотивації, які були запропоновані в межах різних теорій (таких як фокус контролю, самоефективність і т. д.). Взаємодія цих конструктів, за їхніми словами, є більш ефективним показником успішності діяльності, ніж окремий конструкт [5; 30; 55; 60; 64].

З фізіологічної точки зору мотивація є активним станом мозкових структур, що спонукає людину здійснювати спадково закріплені або набуті досвідом дії, спрямовані на задоволення індивідуальних або групових потреб. Мотивація, таким чином, є провідним компонентом системної організації діяльності людини, у тому числі і пов'язаної зі збереженням та укріпленням свого здоров'я.

Аналіз наукових джерел підтверджує, що в сучасній психолого-педагогічній літературі існує багато визначень терміна «мотивація». В педагогічному словнику С. Гончаренка зазначено, «мотив – (франц. *motif*, від лат. *moveo* – рухаю) – спонукальна причина дій і вчинків людини (те, що штовхає до дії). Основою мотиву діяльності людини є її різноманітні потреби. Внаслідок усвідомлення і переживання потреб первинних (природжених) і вторинних (матеріальних і духовних) у людини виникають певні спонуки до дії, завдяки яким ці потреби задовольняються. В дошкільному віці провідними є ігрові мотиви. У шкільному віці вони відступають на другий план,

поступаючись місцем навчальним мотиви, до яких у подальшому приєднуються трудові мотиви. Особливо важливе значення мають моральні мотиви. поведінки. Саме мотиви надають моральний (або аморальний) смисл діям і вчинкам. Виховання й закріплення в досвіді правильних мотивів поведінки – одне з найважливіших завдань педагога» [12].

Мотивація – це внутрішня або зовнішня сила, яка підштовхує та спонукає людину до певних дій, прагнень і цілей. Вона визначає, чому людина робить те, що вона робить, і впливає на рівень енергії, наполегливість та напрямок її поведінки.

Як зазначено в українському педагогічному словнику «мотивація – система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки. Як мотиви можуть виступати: уявлення й ідеї, почуття й переживання, що виражають матеріальні або духовні потреби людини. Одна й та сама діяльність може здійснюватися з різних мотивів. Значення мотивів для поведінки, діяльності й формування особистості дитини дуже велике. Завдання педагога – виховання правильної мотивації в дітей» [12].

Мотивація може бути внутрішньою (інтринсичною) або зовнішньою (екстринсичною):

Інтринсична мотивація. «Це мотивація, коли людина виконує дії через внутрішнє бажання, цікавість або задоволення. Наприклад, людина може вивчати новий предмет тільки через захоплення навчанням самим по собі» [60].

Екстринсична мотивація. «Це мотивація, коли людина робить щось з метою отримати зовнішню винагороду, уникнути покарання або задовольнити очікування інших. Наприклад, людина може працювати над завданням через обіцяну винагороду або покарання за невиконання» [60].

Мотивація є ключовим аспектом організації навчального процесу. Вона може бути внутрішньою або зовнішньою, але завжди є внутрішньою характеристикою особистості, що здійснює навчальну діяльність. Успіх у

навчанні передбачає сформованість мотиваційної сфери, яка може розвиватися за допомогою відповідного педагогічного впливу.

Мотив, як спонукальний фактор до діяльності, пов'язаний із задоволенням потреб людини. Він зумовлює напрямок активності і пов'язаний із задоволенням потреб суб'єкта діяльності. Розрізняючи мотиви, учень розуміє, чому важливо вчитися, але це не завжди гарантує, що він буде мотивованим для навчальної діяльності.

Мотивація може бути розглянута як система факторів, які стимулюють активність людини і визначають її спрямованість. У навчанні мотивація базується на пізнавальних потребах, які підштовхують дитину до активного навчання і прагнення отримати знання. Потреба не визначає самого виду діяльності, але стає конкретною, коли людина розпочинає активність. Елементи навчальної мотивації включають пізнавальні потреби, мотиви та зміст навчання. Важливими є наявність пізнавальних потреб і мотиву саморозвитку, самореалізації та самовираження. Емоційний аспект пізнавальних потреб виражається через інтерес до навчання. Мотивація може бути під впливом різних факторів, включаючи потреби, цінності, переконання, інтереси, соціальну взаємодію та зовнішні стимули. Вона грає важливу роль у керуванні поведінкою людини та досягненні її цілей в різних сферах життя, включаючи освіту, фізичне здоров'я та багато інших аспектів.

## **1.2. Формування мотивації особистості до здорового способу життя як психолого-педагогічна проблема**

Сучасне суспільство розгортається перед нами у новій формі, що призводить до швидких змін у наших умовах життя і активності. З'являються нові фактори, які впливають на спосіб життя та здоров'я, зокрема молодого покоління. Зі зміною оточення змінюються і умови його існування, відповідно, перетворюється сам спосіб життя людини. Діти набувають все більше самостійності, а їхнє життя піддається впливу різноманітних факторів, багато

з яких викликають стрес. Проте проблема стимулювання учнів до здорового способу життя залишається маловивченою у сучасній соціально-педагогічній літературі.

Основу для створення позитивного бажання до здорового способу життя в школярів складає гуманістична концепція освіти. Вона визначається формуванням сприятливого соціокультурного середовища та готовності до розвитку у них життєвої стратегії з суспільно важливими цінностями.

Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я – це не лише відсутність хвороб, але і повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя» [59]. Національна програма «Діти України» визначає чотири ключові аспекти здоров'я: фізичний, психічний, духовний і соціальний.

Поняття «здоров'я» тісно пов'язане з «здоровим способом життя», дана діяльність спрямована на збереження та поліпшення здоров'я як для дорослих, так і для дітей.

Основні принципи формування позитивного бажання жити здорово включають системність у формуванні здоров'я дитини, природні та спеціальні умови його збереження та зміцнення, спрямованість на всебічний розвиток особистості, та відкритість, яка передбачає систематичне поповнення, оновлення та вдосконалення знань про здоровий спосіб життя.

Аналіз наукових праць, представлених Л.Яременко, О.Вакуленко, В.Степаненко, Страшко С., Грошовенко О. підтверджує, що проблема формування здорового способу життя має різнобічний характер і охоплює всі сфери розвитку особистості: інтелектуальну, фізичну, духовну, естетичну, моральну, правову та соціальну. Теоретико-методологічні основи цієї проблеми відображені в працях науковців. Зокрема питання формування здорового способу життя серед учнів та оптимізації умов цього процесу розкрито в роботах Большакова І., Дроздова К., Демченко Я. психолого-педагогічні аспекти стимулювання мотивації до здорового способу життя учнів розглянуті в дослідженнях І, Бех Бланк Т., Демченко Я., Є.Козак, В. Оржеховської.

Національна освіта сьогодні має завдання формувати особистість, яка здатна до творчого мислення та вільно орієнтується в реаліях сучасного життя, будуючи свою поведінку на принципах, що отримують суспільне визнання. Це особливо актуально в період радикальних суспільних змін, зрушення від монополю-ідеологічних концепцій та настановлення гуманних міжособистісних відносин.

Здоровий спосіб життя представляє собою спосіб, яким особа свідомо обирає та відповідально утілює в щоденному житті з метою збереження та підтримання свого здоров'я. Поняття «здоровий спосіб життя» концентрує у собі взаємозв'язок між способом життя та фізичним та психічним здоров'ям людини. Спосіб життя представляє собою стійку систему відносин особи з природним та соціальним середовищем, включаючи уявлення про етичні та матеріальні цінності, ставлення, наміри, стереотипи поведінки та стратегії задоволення різноманітних потреб.

Складові способу життя включають рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя визначається задоволенням матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя відображає комфорт у задоволенні людських потреб. Стиль життя представляє собою поведінкові особливості життя людини, визначаючи певний стандарт, до якого підлаштовуються психологічні та фізіологічні аспекти особистості.

Здоровий спосіб життя охоплює все, що сприяє виконанню професійних, громадянських та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах. Він відображає зорієнтованість діяльності особистості на формування, збереження та підтримку як індивідуального, так і громадського здоров'я. Здоровий спосіб життя пов'язаний з індивідуально-мотиваційним втіленням соціальних, психологічних та фізичних можливостей і здібностей індивідів. Мотиваційний компонент визначається як сукупність психологічних причин, які пояснюють початок, спрямованість і активність поведінки людини.

Стимулювання до здорового способу життя відбувається шляхом цілеспрямованого та усвідомленого процесу формування власної системи

життєдіяльності, яка базується на відповідальному ставленні до власного здоров'я.

У філософії світу спосіб життя розглядається як комплексний аспект людського існування, що об'єднує в собі взаємопов'язані та взаємозалежні чинники індивідуального життя та культурного середовища суспільства загалом. З цієї точки зору стає очевидним зв'язок між способом життя і здоров'ям людини.

Отже, здоровий спосіб життя визначається як така поведінка та діяльність, яка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, сприяє виконанню функцій у різних сферах життя, таких як праця, відпочинок, побут. Це відображення життєвої позиції людини, що націлена на збереження та підтримку здоров'я, виконання певних норм і правил.

Здоровий спосіб життя включає такі складові, як рухова активність, тренування імунітету й загартовування, раціональне харчування, психофізіологічну регуляцію, раціонально організовану життєдіяльність та відсутність шкідливих звичок, що також визначає особливості соціально-педагогічної роботи з їх формуванням [42].

Здоровий спосіб життя взаємодіє з особистісно-мотиваційною сферою людини, а також з її соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Для забезпечення оптимального рівня здоров'я необхідно не лише уникати ризикових факторів, але й розвивати тенденції, спрямовані на формування здорового способу життя. Ці тенденції виявляються у різних аспектах життя людини.

Досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистого та суспільного здоров'я потребує систематичних науково обґрунтованих заходів, які входять у склад державної та громадської політики країни. Важливо враховувати, що виховання мотивації до здорового способу життя не може бути примусовим, оскільки це суперечить правам людини, визначеним Конвенцією ООН та Конституцією України. Саме тому соціально-педагогічна

робота повинна активно сприяти формуванню мотивації до здорового способу життя.

Серед напрямків соціально-педагогічної роботи профілактичний та інформаційний є найбільш відповідними для підтримки мотивації до здорового способу життя, особливо серед молодших школярів.

Формування здорового способу життя, яке є одним із напрямків соціально-педагогічної роботи, визначається як процес застосування зусиль для поліпшення здоров'я та благополуччя загалом. Це включає в себе розробку ефективної політики, програм та надання відповідних послуг, спрямованих на підтримку та покращення рівнів здоров'я, щоб дати можливість молодших школярам бути відповідальними за своє здоров'я та покращити його.

Як і будь-яка соціально-педагогічна діяльність, формування здорового способу життя базується на ідеологічних засадах. Серед них важливо враховувати пріоритет цінності здоров'я в системі цінностей людини, сприйняття здоров'я як стану повного благополуччя, а також ідею цілісного розуміння здоров'я як феномена, що об'єднує його чотири сфери.

Як і в будь-якій сфері діяльності, формування здорового способу життя визначається певними принципами. Науковці, зокрема Н.Комарова, Л. Жаліло, О.Яременко, виокремлюють два ключові принципи: партнерство та пристосування.

Принцип партнерства передбачає взаємодію всіх зацікавлених сторін, таких як уряди, сектори охорони здоров'я, інші суспільні та економічні сектори, недержавні організації, місцева влада, промисловість та засоби масової комунікації. В цей процес також залучаються представники різних сфер життя.

Принцип пристосування враховує необхідність максимальної адаптації діяльності з формування здорового способу життя до місцевих умов, тобто до потреб та можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів, країн, з урахуванням їхніх конкретних особливостей.



Існують різні підходи та моделі у формуванні здорового способу життя. Протягом тривалого часу основною моделлю було поширення інформації про здоров'я та негативний вплив шкідливих звичок. Проте вже сьогодні встановлено, що зв'язок між знанням про ризики для здоров'я, які надають соціально-педагогічні програми, та поведінкою людини не є безпосереднім і часто може бути відсутнім. Також важливо зауважити, що наявність достатнього обсягу знань не завжди гарантує бажану поведінку. Таким чином, соціально-педагогічна робота, спрямована на формування здорового способу життя, опирається на кілька компонентів, таких як знання, усвідомлення, ставлення, впевненість у здатності змінювати поведінку, навички та вміння, а також сама поведінка.

Набуття знань є значущим результатом завдань соціально-педагогічної роботи, оскільки це формує учнів молодшого шкільного віку прогнозоване ставлення і стає необхідною передумовою для подальшого розвитку здорової поведінки. Однак важливо враховувати, що знання можуть впливати на ставлення та поведінку лише у тих, хто зацікавлений у питаннях здоров'я, і не обов'язково впливати на тих, хто не виявляє інтересу до цієї теми.

Говорячи про компонент усвідомлення, важливо враховувати, що особи можуть сприймати проблеми здоров'я та методи їх вирішення по-різному. Таким чином, у соціально-педагогічній роботі, спрямованій на формування мотивації до здорового способу життя, сприяння усвідомленню проблеми стає ключовою умовою для прийняття особою рішення щодо власної поведінки у формуванні навичок здорового способу життя.

Щодо компонента ставлення, його роль у зміні поведінки може бути значущою. Ставлення особи до здоров'я впливає як на пошук інформації, так і на її поведінку, спрямовану на підтримку здоров'я. Впевненість у можливості змінювати власну поведінку відіграє ключову роль у соціально-педагогічній діяльності, спрямованій на сприяння вибору та підтримку поведінки, спрямованої на розвиток навичок здорового способу життя.

Існують різні методи підвищення впевненості в зміні поведінки, такі як пробудження інтересу до здорового способу життя, розвиток необхідних умінь для реалізації здорової поведінки та заохочення тимчасової (пробної) здорової поведінки.

Аспекти, пов'язані з навичками та вміннями, також мають велике значення для успішності соціально-педагогічної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя передбачає наявність різноманітних пізнавальних, соціальних і поведінкових умінь, таких як комунікативні навички міжособистісного спілкування, навички прийняття рішень та критичного мислення, навички розв'язання проблем та самоорганізації.

Не менш важливим компонентом є поведінка. Зміна поведінки є результатом довгострокових попередніх змін. Теорія соціального навчання рекомендує використовувати моделювання, розвиток вмінь, активне залучення аудиторії до активних дій і безперервний зворотний зв'язок, щоб забезпечити довгострокові зміни в поведінці особи.

Отже, процес формування здорового способу життя є нелінійним, що важливо враховувати для ефективної соціально-педагогічної діяльності,

Мотивація до здорового способу життя – це побудований внутрішній стимул, який спонукає людину приймати здорові рішення та діяти в інтересах свого фізичного і психічного та духовного здоров'я. Ця мотивація визначає, чому людина віддає перевагу фізичній активності, правильному харчуванню, відмові від шкідливих звичок та іншим аспектам здорового способу життя.

Основні компоненти мотивації до здорового способу життя передбачають розуміння людиною, що здоровий спосіб життя впливає на її загальне здоров'я, якість життя та тривалість життя. Бажання піклуватися про своє здоров'я та відчувати задоволення від здорового способу життя. Встановлювати конкретні цілі, пов'язані зі здоровим способом життя, це допоможе зосередитися на досягненні певних результатів. Сприяння соціальної підтримки та оточення, сприяє здоровому способу життя, може

бути важливим стимулом. Знання про те, як здоровий спосіб життя впливає на організм і які переваги він приносить, може бути також важливою мотивацією. Важливе значення має вміння контролювати себе і приймати правильні рішення, навіть коли спокуси і виклики великі.

Мотивація до здорового способу життя може бути ключовим фактором у попередженні різних захворювань, збереженні фізичної та психічної гармонії, а також в підвищенні якості життя. Важливо пам'ятати, що мотивація є індивідуальною, і методи стимулювання можуть відрізнятися від особи до особи.

Необхідними видами діяльності з формування позитивної мотивації до здорового способу життя є:

- загострення уваги школярів та їхніх батьків на збереженні власного здоров'я;
- мотивування дітей до розвитку особистісних фізичних якостей;
- пропаганда здорового способу життя;
- організація культурно-масових заходів;
- інформаційна та профілактична робота з батьками для успішного становлення принципів здорового способу життя.

Проблема стимулювання зацікавленості в учнів молодшого шкільного віку щодо здорового способу життя в школах є насуцною. Цей аспект може бути розглянутий з різних точок зору, таких як психолого-педагогічний супровід формування мотивації для здорового способу життя, діагностика здоров'я молодших школярів, які витрачають багато часу на інтелектуальну діяльність, та управління процесом цілеспрямованого стимулювання мотивації здорового способу життя серед учнів. Ключовим елементом є формування позитивної мотивації для налагодження правильної організації життєдіяльності школярів, спрямованої на збереження і зміцнення їх здоров'я. Важливим фактом є те, що завдяки великим навчальним навантаженням діти шкільного віку стають уразливими до різних хронічних захворювань.

Інтенсифікація освітнього процесу призводить до дисгармонійного розвитку психофізичних функцій учнів: зниження показників функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем призводить до зменшення працездатності учнів.

Проблема мотивації особистості до здорового способу життя є нагальною та багатогранною. Розглядаючи її з психолого-педагогічної перспективи, виявляється, що важливими аспектами є стимулювання позитивних мотивів, діагностика стану здоров'я та ефективне управління процесом формування мотивації [44].

Важливо враховувати, що інтенсивність освітнього процесу може впливати на фізичний та психічний розвиток учнів, спричиняючи погіршення їхньої працездатності. Зміни в ставленні до здоров'я та поведінці можуть бути досягнуті через системний підхід, враховуючи особистісні особливості, розвиток навичок та формування впевненості у власних здібностях.

Таким чином, розв'язання цієї проблеми вимагає спільних зусиль педагогічної та психологічної громади для створення сприятливого середовища, яке сприяє мотивації особистості до прийняття та утримання здорового способу життя.

У процесі вирішення цієї проблеми важливо акцентувати увагу на формуванні позитивних стереотипів щодо здорового способу життя, які б сприяли усвідомленню важливості збереження та зміцнення здоров'я. Діагностика стану здоров'я учнів та розробка індивідуальних підходів до їхнього фізичного та психічного розвитку є ключовими аспектами в цьому контексті.

Системний підхід до управління процесом формування мотивації включає в себе не лише передачу інформації, але й створення сприятливих умов для самореалізації та виявлення власних здібностей. Невід'ємною частиною цього процесу є врахування індивідуальних особливостей та сприяння розвитку учнівської впевненості в здатності до змін у власному житті.

Отже, вирішення проблеми мотивації особистості до здорового способу життя вимагає комплексного підходу, де педагоги та психологи взаємодіють для створення умов, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації та забезпечать гармонійний розвиток молодого покоління.

### **1.3. Специфіка формування у дітей молодшого шкільного віку мотивації до здорового способу життя**

Формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів є завданням важливим і актуальним в сучасному світі, де питання здоров'я та фізичного розвитку стають все більшою турботою.

Значний внесок у вивчення проблеми мотивації навчання у молодших школярів зробили вчені Т. Алексєєва, К. Дроздова, В. Степаненко; Л. Яременко та ін. Зокрема, розкриті структурні, змістовні та динамічні характеристики мотивів навчання дітей шестирічного віку, особливості та тенденції розвитку ставлення до навчання у молодших школярів з різною успішністю, умови цілеспрямованого формування позитивної мотивації учіння тощо [1; 20; 59; 64].

Становлення мотиваційно сфери особистості в даний віковий період є особливо значущим для розвитку особистості дитини. У той же час системоутворюючим фактором мотиваційної сфери дитини є суспільні відносини, особливо якщо вона сама їх створює і безпосередньо в них включений [63].

На думку Г.Лапіна «молодший шкільний вік є найбільш сприятливим і значним періодом для розвитку психічних і фізичних якостей особистості, що формується. Автор визначає такі вікові передумови у молодших школярів для стійкого формування суджень про здоровий спосіб життя: активно формуються психічні процеси; помітні позитивні зміни у фізичному та функціональному розвитку; діти прагнуть зберігати та показувати правильну поставу; діти молодшого шкільного віку можуть самостійно виконувати

побутові завдання, мають навичками самообслуговування використовують вольові зусилля для досягнення призначеного завдання у грі, у прояві фізичної діяльності» [41, с.2-25].

Для молодших школярів такі суспільні відносини насамперед пов'язані з сім'єю і школою, однолітками і формують мотиваційне ядро особистості дитини у відношенні до свого здоров'я. Школа – це установа, в якій діяльність з охорони здоров'я учнів та формування у них мотивації до ведення здорового способу життя доповнює освітні завдання і стає не менш пріоритетною ніж навчання [43, с.18].

Таким чином, формування мотивації до ЗСЖ є важливою умовою успішної діяльності не тільки щодо збереження, зміцнення та розвитку здоров'я дітей, але також щодо повноцінного формування їх особистості.

Система безперервної освіти (дитячий садок – школа – вуз), що супроводжує людину на всьому її життєвому шляху, містить необхідні передумови для формування відповідального ставлення до здоров'я, активної світоглядної позиції, здорового способу життєдіяльності та в цілому валеологічну культуру особистості.

У той же час необхідно відзначити, що проблема формування, збереження, зміцнення здоров'я дітей в період навчання в загальноосвітній школі є однією з найменш вирішених в даний час.

Це пов'язано як з відсутністю єдиного підходу до самого поняття «мотивація до здорового способу життя», єдиної системи її формування в рамках освітніх установ, так і з протиріччями, які виникають між сучасними вимогами до процесу навчання та необхідністю як зберегти, а й зміцнити здоров'я дітей під час навчання у школі. Саме освітнє середовище в силу різних причин представляє ризик для здоров'я підростаючого покоління внаслідок високого обсягу навчальних та позанавчальних навантажень, інтенсифікації процесу навчання, а також дефіциту часу для засвоєння інформації. Ці психотравмуючі фактори, у поєднанні зі зменшенням

тривалості сну і прогулянок, зниженням фізичної активності, надають виражене стресорний вплив на організм, що розвивається.

Молодший шкільний вік – це період, коли діти формують свої звички та ставлення до життя, і мотивація грає ключову роль у цьому процесі, це час інтенсивного фізичного, розумового та емоційного розвитку дитини. У цьому періоді формуються основні звички та ставлення до життя, які можуть суттєво вплинути на подальший шлях її зростання. Однією з ключових складових цього розвитку є мотивація до здорового способу життя.

Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку роблять цей період критичним для формування здорових звичок та ставлення до фізичної активності та харчування. Діти цього віку є особливо вразливими до впливу зовнішніх чинників та внутрішніх мотиваційних стимулів.

З психологічної точки зору, молодші школярі проходять через ряд стадій розвитку, таких як стадія конкретних операцій, де вони вивчають причинно-наслідкові зв'язки та вміють абстрагуватися від конкретних ситуацій. Їх когнітивний розвиток відбувається поруч зі змінами в їхній самоідентифікації та формуванням власної особистості.

Однак, ця стадія розвитку також супроводжується великою впливовістю різних соціальних та культурних чинників, що можуть впливати на мотивацію дитини. Діти у цьому віці набувають досвіду спілкування з ровесниками та дорослими, і цей досвід може визначити їхні погляди на здоровий спосіб життя.

У цьому контексті, формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів вимагає ретельного вивчення психологічних особливостей цієї вікової групи та розробки підходів, які враховують їхні потреби та інтереси. Для досягнення цієї мети необхідно вивчати, як внутрішні та зовнішні фактори впливають на мотивацію дітей до фізичної активності, правильного харчування та загального здорового способу життя.

З фізіологічної та нейропсихологічної точки зору, мотиваційна сфера дітей молодшого шкільного віку включає ряд аспектів, які впливають на їхню

готовність та бажання взаємодіяти з фізичною активністю та здоровим способом життя. Ось деякі ключові елементи:

1. *Біологічні потреби та енергетичний обмін.* Діти в цьому віці активно ростуть та розвиваються, тому їхні біологічні потреби у енергії є високими. Фізична активність може бути спрямована на задоволення цих потреб, сприяючи здоровому розвитку та енергійному стану.

2. *Система винагород та задоволення в мозку.* Нейротрансмітери, такі як дофамін, що пов'язані з винагородою, грають важливу роль у формуванні мотивації. Позитивні емоції та винагороди, пов'язані з фізичною активністю, можуть зміцнити позитивний ставлення до здорового способу життя.

3. *Стресори та адаптація.* Діти можуть відчувати стресори, і фізична активність може слугувати засобом стрес-релізу та адаптації до нових ситуацій. Регулювання стресу може стати мотиваційним фактором для фізичної активності.

4. *Розвиток навичок та координації.* Діти активно розвивають свої фізичні навички та координацію, і успіх у цих вміннях може стати джерелом задоволення та мотивації для подальших фізичних вправ.

5. *Соціальна взаємодія та групова динаміка.* Діти в цьому віці освоюють соціальні взаємодії, і можливість взаємодії з ровесниками та оточуючими під час фізичної активності може бути сильним мотиваційним чинником [24, с.280].

Зрозуміння цих фізіологічних та нейропсихологічних аспектів допомагає створювати програми та підходи до фізичної активності, які враховують природні потреби та мотиваційні особливості дітей молодшого шкільного віку.

Психологічні особливості молодших школярів вимагають уважного підходу до стимулювання мотивації. Здатність до ігрового навчання, цікавість, внутрішня мотивація та прагнення контролювати свої дії формують підставу для успішного формування здорових звичок.



Школи мають важливу роль у цьому процесі, надаючи дітям можливості для фізичної активності, освіти про здоровий спосіб життя, підтримки та створення сприятливого навчального середовища. Важливо також залучати батьків і родини, щоб підтримувати мотивацію вдома.

У формуванні мотивації до здорового способу життя молодших школярів ключову роль відіграє освіта, яка починається в школі. Навчання дітей про здоровий спосіб життя, фізичну активність та правильне харчування може вплинути на їхні погляди та звички надовго.

Для досягнення успіху в формуванні мотивації у молодших школярів, школам рекомендується враховувати психологічні особливості цієї вікової групи, використовувати інтерактивні та ігрові методи навчання, підтримувати позитивне навчальне середовище і залучати батьків до співпраці. Особистий приклад вчителів та батьків, підтримка однолітків і друзів, а також система похвали та винагороди можуть також бути ефективними засобами стимулювання мотивації.

Важливо розуміти, що формування здорових звичок – це процес, який може займати час, і не завжди відбувається без труднощів. Однак зусилля, вкладені в створення мотивації до здорового способу життя, можуть призвести до щасливого майбутнього для молодших школярів, сприяючи підтримці їхнього фізичного та психічного та духовного здоров'я.

І.Большакова, зазначає, що кожній дитині властива потреба в нових враженнях, що переходить у ненасичувану пізнавальну потребу [5]. При формуванні мотивації здорового способу життя школярів необхідно спиратися на дану потребу, актуалізувати її, зробити більш чіткою і усвідомленою. Принцип свідомості та активності передбачає усвідомлення власної відповідальності та активну участь самої дитини в збереженні та зміцненні свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Як вказує В.Черній, «без актуалізації потреби в знаннях про здоровий спосіб життя неможливий перехід до інших, більш активних форм спонукань, наприклад до постановки цілей. Потреба у здоровому способі життя не може виникнути за відсутності вміння у школярів

ставити самостійні цілі, наприклад бажання бути здоровим; вміння усвідомлювати свої цілі та співвідносити їх з мотивами діяльності, в яку ці дії включені, також є важливою умовою формування мотивації» [63].

І.Рудніцька зазначає: «що більше навчений організм, тим менше етапних дій він здійснює на шляху задоволення своїх потреб, тим багатшим його апарат акцептора дії і тим успішніше задоволення виниклої потреби. Відповідно школярів необхідно навчати способам задоволення потреби у здоровому способі життя» [56].

Крім вищевказаних принципів, необхідно враховувати принцип доступності та індивідуального підходу, що передбачає облік вікових, гендерних, фізіологічних і психологічних особливостей школярів при відборі змісту, методів, форм і засобів формування мотивації ЗСЖ.

Як зазначають деякі автори, для досягнення успіху при розвитку мотивації здорового способу життя школярів вчителю необхідно враховувати складну будову мотиваційної сфери дитини, оскільки вона є динамічною, постійно мінливою суперечливою структурою, що складається з різних спонукань, де місце провідного, домінуючого мотиву займає те одне, то інше спонукання – залежно від умов способу життя, обставин спілкування з оточуючими, віку, статі та ін. [58].

Такі автори, як О.Мельник А.Мельник, пропонують принцип комплексності, що зводиться до залучення всіх інститутів соціалізації дитини та координації їх діяльності (участь школи, сім'ї, оточення дитини). Крім того, автори вказують, що формування позитивної мотивації молодших школярів до здорового способу життя та виховання відповідального ставлення до здоров'я залежить від правильної взаємодії школи та сім'ї, від цілеспрямовано організованої спільної роботи батьків, вчителів початкових класів та медичних працівників [47, с.116].

Чималу роль, як вказує В.Кириленко, у формуванні мотивованої потреби у здоров'ї грають інтереси та потреби сім'ї, що формують ставлення дітей до здоров'я як до однієї з головних цінностей. При цьому ставлення до здоров'я

матері впливає на когнітивний і ціннісний компоненти, ставлення батька – на емоційно-вольовий і діяльнісний компоненти ставлення до здоров'я молодшого школяра. Стиль виховання батьків більше впливає, ніж стиль виховання матерів, формування ставлення до здоров'я в дітей віком цієї вікової групи [29, с.40-45].

О.Дубогай зазначає, що на фізичний стан молодших школярів чимало вплив надає їхнє психоемоційне здоров'я, яке залежить, в першу чергу, від ментальних установок. Тому він визначає наступні аспекти здорового способу життя молодших школярів:

1. Емоційний стан: психогігієна, вміння справлятися з особистими емоціями.

2. Інтелектуальне самопочуття: вміння людини впізнавати та застосовувати нову інформацію для найкращих дій у нових ситуаціях.

3. Духовне самопочуття: вміння встановлювати справді значущі, діючі життєві цілі та бажати їх; оптимізм [21, с.21-26].

Л.Кляцька вважає, що формування ставлення до здоров'я як до великої цінності в житті (на доступному розумінні дітей рівні) стає базою формування у дітей потреби здорового способу життя. У свою чергу, присутність цієї потреби допомагає знайти вирішення найважливішої психологічної та соціальної мети – розвитку у дитини переконання творця щодо власного здоров'я та здоров'я оточуючих [32, с.124]. Три взаємопов'язані етапи формування готовності до здорового способу життя виділяє О.Грошовенко:

1. Засвоєння знань про здоровий спосіб життя, профілактика хвороб. Знання, як один із компонентів свідомості, є адекватне відображення суб'єктом навколишньої реальності у вигляді аналізу, синтезу, понять, теорій, оцінок. Знання фіксуються у формі певних знаків (мови, формул). На основі знання навколишньої реальності у суб'єкта формуються певні позиції (тривога, жах, хвилювання, сумнів, інтерес, наснагу, радість, впевненість, насолода та ін.), які є емоційні схильності до формування мотивації здорового життя.

2. Формування мотивації до здорового способу життя. Під мотивацією розуміється динамічний процес формування мотиву, як складного інтегрального психологічного освіти, визначальною стратегією діяльності. Мотиваційні освіти, створені задля здоровий спосіб життя: мотиваційна установка, бажання, переконання, звичка, інтерес, спрямованість особистості. Вони залежать від того, на якій стадії зупинився мотиваційний процес, який ступінь усвідомленості причин виникнення, спонукання, ступінь задоволення потреби, спрямовані на здоровий спосіб життя.

3. Усвідомлений вибір здорового життя, усвідомлення себе суб'єктом цієї діяльності. Критерієм усвідомленого вибору здорового способу життя є орієнтація особи на розвиток знань, умінь, навичок щодо зміцнення власного здоров'я, формування культури [16, с. 22-26].

Л.Мазуренко підкреслює, що вся виховна та освітня діяльність школи має сприяти зміцненню здоров'я дітей. Для цього в освітній організації повною мірою повинні реалізовуватися здоров'язберігаючі технології – система заходів, що включає взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів освітньої середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання та розвитку [42, с.28].

У віці 6-10 років в дітей формуються ціннісні орієнтації, складаються щодо стійкі зразки поведінки, певні вимоги до людей і себе. Мотиваційна сфера молодших школярів починає характеризуватись певною інтровертованістю (орієнтацією на власний ідеал), ієрархічною структурою та аргументованістю мотивів (Т.Бланк). Саме ці зміни, що відбуваються в дитині, визначають велику можливість засвоєння асоціальних (руйнівних здоров'я) норм поведінки і життєвих принципів [4, 2-9]. Зі здоров'язберігаючої точки зору, найбільше значення мають потреби, пов'язані з дотриманням моральних норм поведінки і турботою про своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей. Взаємодія учасників освіти має бути побудована таким чином, щоб у внутрішньому світі учнів молодшого шкільного віку здоров'я займало провідні позиції. Зміна компонентів особистості найімовірніше під час

перебудови внутрішнього світу, тобто в підлітковому віці. Саме у цьому періоді слід формувати мотивацію до ЗСЖ (І. Бех., О.Грошовенко, К.Дроздова).

Молодший шкільний вік – це період, коли формується багато важливих навичок та звичок, включаючи ставлення до здоров'я і фізичної активності.

Важливу роль у формуванні особистості відіграє мотивація навчання, оскільки вона є ключовою для ефективної учбової діяльності та розвитку здатностей та потреб до самовдосконалення, саморозвитку і самоосвіти. Саме в молодшому шкільному віці закладається основа для подальшого навчання школяра, і бажання вчитися на цьому етапі часто визначає підходи до навчання у подальших класах. Тому на початку початкової школи важливо виявляти причини небажання деяких школярів вчитися та розуміти, які аспекти мотиваційної сфери ще не сформовані у них. Оцінка ставлення до навчання вимагає усвідомлення складної структури мотиваційної сфери учня.

Психологи переконали, що мотиви навчальної діяльності дітей змінюються з віком і залежать від внутрішніх зрушень у структурі особистості, а також від зовнішніх обставин їхнього життєдіяльності.

Фізіологічними та віковими особливостями, які варто враховувати при формуванні мотивації до здорового способу життя у молодших школярів є:

**1. Енергія та активність.** Діти цього віку часто володіють великою кількістю енергії. Спрямовування цієї енергії в правильне русло через фізичну активність може сприяти формуванню здорових звичок.

**2. Гра та рух.** Молодші школярі навчаються краще через гру та рух. Заняття фізичною активністю, яка є цікавою та веселою, може бути більш привабливою для них.

**3. Соціальний аспект.** Діти цього віку часто залучаються до соціальних аспектів. Групові заняття чи спільні тренування можуть створювати позитивне середовище та підтримку.

**4. Призначеність завдань.** Завдання повинні бути відповідною складністю. Надто важкі завдання можуть викликати стрес, а занадто легкі – нудьгу.

**5. Похвала та винагороди.** Позитивне підкріплення є дуже важливим. Похвала за досягнення у фізичних вправах та невеличкі винагороди можуть підвищити мотивацію.

**6. Розуміння важливості здоров'я.** Зрозуміння того, як здоровий спосіб життя впливає на їхнє фізичне та емоційне благополуччя, може бути ключем до формування мотивації.

Формування мотивації до здорового способу життя в молодших школярів – це багатогранний процес, який вимагає комплексного підходу та співпраці всіх зацікавлених сторін. Працюючи разом, ми можемо сприяти здоровому розвитку та щасливому дитинству, а також створювати фундамент для здорового майбутнього покоління.

Таким чином, можна зробити такі висновки:

- формування основ здорового способу життя у молодших школярів здійснюється в усвідомленні здоров'я як найважливішої цінності, вмінні усвідомлено регулювати свою поведінку з метою поліпшення свого самопочуття, застосування методів його зміцнення, прагнення контролювати свій стан здоров'я;

- важливим фактором формування у молодших школярів мотивації до ЗСЖ виступає прояв ініціативи, зосереджений на зміцненні та збереженні свого здоров'я;

- результатом цього процесу буде створення індивідуальної програми здоров'я, проектна та дослідницька діяльність, які забезпечують усвідомлене розуміння учнями важливості здоров'я.

Таким чином, формування мотивації до здорового способу життя є важливою умовою діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, а також умовою гармонійного розвитку їхньої особистості. Система безперервної освіти протягом життя людини має

найважливіші передумови для формування відповідального ставлення до свого здоров'я, активної громадянської позиції, здорового способу життя та валеологічної культури людини.

Таким чином, молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для формування основ здорового способу життя та розуміння дітьми сутності здоров'я. Розвиток головних принципів здорового способу життя молодших школярів полягає в усвідомленні здоров'я як найважливішої цінності, вмінні усвідомлено вибудовувати своє поведінка з метою покращення свого здоров'я, пізнання методів його вдосконалення та збагачення, вміння контролювати свій стан здоров'я. Важливим результатом виховання у молодших школярів потреби у здоровому способі життя вважається прояв самостійності, зосереджене на зміцненні та збереженні свого здоров'я. Результативними засобами навчання дітей молодшого шкільного віку здоровому способу життя вважаються створення індивідуальної програми здоров'я, рефлексивні діалоги, проектна та дослідницька діяльність, які забезпечують осмислене розуміння учнями феномена здоров'я.

Отже, формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів вимагає врахування їхніх фізіологічних та вікових особливостей. Шляхом індивідуального підходу, активності та підтримки оточуючих можна створити стійкий інтерес до фізичної активності та здорового способу життя, що має довготривалий позитивний вплив на здоров'я та розвиток дітей.

### **Висновок до першого розділу**

В сучасному інформаційному суспільстві, проблема мотивації молодших школярів до навчання стає ключовою і актуальною. Зміни в різних сферах життєдіяльності, зокрема в освіті, вимагають від підростаючого покоління уміння ефективно здобувати нові знання та свідомо орієнтуватися в швидкоплинному потоці інформації. Зростає потреба у формуванні особистостей, які можуть самостійно створювати та реалізовувати життєві

плани, проявляти соціальну активність, мати власну позицію і взагалі виявляти високий рівень саморозвитку.

Ці вимоги стають особливо актуальними для учнів молодшого шкільного віку, оскільки саме на цьому етапі розвитку особистості навчальна діяльність має великий вплив на формування поведінкових звичок та усталення життєвої позиції учня. Вивчення мотивації молодших школярів у сучасній психології обумовлено не лише її важливістю як визначального фактору ефективності навчальної діяльності, але й потребами нового українського освітнього середовища в умовах сучасного інформаційного суспільства. Збалансованість мотиваційної сфери молодших школярів грає важливу роль у їхньому успіху у навчанні.

Науковці, такі як Т.Алексєко, І.Бєх, І.Большакова, Я.Демченко, С. Гончаренко, Г.Костюк, В.Кожухівський, В.Степаненко, С.Сташко, Л.Яременко визнають мотиваційну складову як ключову в навчальній діяльності. Вони підкреслюють, що саме в молодшому шкільному віці формуються основи мотивації для навчання, роблячи цей вік ключовим для розвитку мотиваційної сфери учнів.

Вчені вказують на можливість формування нового типу ставлення до навчання в молодшому шкільному віці, наприклад, розвиток інтересу до способу набуття знань. Також вони підкреслюють важливість орієнтації учнів на спосіб пізнання, що має прямий зв'язок з оволодінням навичками ХХІ століття, зокрема готовність навчатися протягом усього життя.

Дослідження щодо мотивації навчання проводяться в двох основних напрямках. Перший напрямок охоплює праці, які аналізують мотиви навчання учнів різних вікових груп, структуру мотиваційної сфери, динаміку розвитку мотивів у різних вікових групах та методи формування повноцінних мотиваційних комплексів під впливом різноманітних факторів.

Історично в педагогічній науці та практиці склалися передумови для вирішення завдань формування здорового способу життя у школярів. Теоретично виховання протягом століть у руслі гуманістичної педагогіки



питання виховання здорового життя розглядалися у напрямках фізичного, морального, превентивного, статевого виховання; у створенні умов для організації навчання та виховання дітей на здоров'язберігаючих засадах; у прищепленні навичок та звичок здорового способу життя у навчально-виховному процесі.

Нові можливості та підходи до виховання здорового способу життя з'явилися зі зміною соціокультурної обстановки, реформуванням освіти, новими поглядами на сутність здоров'я, здорового способу життя та його формування мотивації до зазначеного феномену.

Молодший шкільний вік характеризується з погляду провідної цього віку навчальної діяльності, переходом пізнавальних процесів нового рівня розвитку. Бурхливий розвиток психічних процесів цього періоду, довірливість і відкритість зовнішнім впливам створюють сприятливі умови на формування особистості молодшого школяра, включення їх у процес ведення здорового способу життя.

## РОЗДІЛ 2.

# ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### 2.1. Критерії сформованості в учнів початкової школи мотивації до здорового способу життя

З метою з'ясування стану сформованості у молодших школярів мотивації до здорового способу життя нами було проведено констатувальне дослідження.

Розвиток мотивів здорового способу життя являє собою процес визрівання її цілісності окремих проявів компонентів мотивів до повного функціонування її структури, цілісних властивостей.

Г.Костюк зазначає, що процес розвитку мотивів полягає не в нашаруванні, а в новоутвореннях з перебудовою раніше існуючих мотивів [38].

Методологічні засади дослідження проблеми мотивації дають нам підставу для виділення рівнів розвитку мотивів здорового способу життя у молодших школярів. При цьому ми виходимо з наступних положень:

- поняття «рівень» виражає діалектичний характер процесу розвитку мотивів, що дозволяє зрозуміти предмет у всьому різноманітті його властивостей, зв'язків і відносин [6].

- процес розвитку мотивів – це послідовна субординація його рівнів, форм, перехід від одного рівня до більш високого рівня [8].

- будь-яка попередня стадія завжди являє собою підготовчий щабель до наступної, всередині її наростають – спочатку в якості підлеглих моментів – ті сили і співвідношення, які, ставши провідними, дають початок новому ступеню розвитку [10].

- розвиток мотивів пов'язаний з розвитком інших якостей особистості: з формуванням світогляду, з придбанням знань і умінь застосовувати їх до вирішення нових завдань, з розвитком ціннісних орієнтацій.

Виділяючи систему показників, що характеризують ступінь сформованих мотивів здорового способу життя у молодших школярів, ми спиралися на дослідження О.Грошовенко, Т.Кільдій, В.Черній та ін.

У даних дослідженнях якісний опис рівнів здійснено з позиції цілісного підходу, на підставі виділення критеріїв і стрижневих якостей особистості, які адекватно відображають особистість в цілому.

У зв'язку зі складністю предмета нашого дослідження, з недостатньою розробкою методичного апарату вивчення мотивів здорового способу життя в цілому, ми в своєму дослідженні в підходах до діагностування мотивів здорового способу життя виходимо з положень, розроблених в дослідженнях О.Грошовенко. Суть даного підходу полягає в тому, що діагностика мотивів складається з вирішення наступних завдань:

- виділення системи критеріїв розвитку та їх показників відповідно до обраного розуміння сутності, рівнів, процесу розвитку мотивів та визначення «значень» цих критеріїв на різних рівнях розвитку,

- виявлення принципів побудови системи застосовуваних методик для вивчення мотивів за виділеними критеріями;

- самого вибору методик;

- побудови їх системи відповідно до виявлених вимог.

У педагогічному словнику С.Гончаренка вказується, що критерій – мірило оцінки, судження, ознака, покладений в основу класифікації чого-небудь [12].

Критеріями сформованості цілісності мотивів в даних дослідженнях виділені:

- а) ступінь сформованості окремих мотивів як компонентів мотивів;

- б) розвиненість їх структури;

- в) ступінь розвиненості цілісних властивостей, особливо такого, як світоглядно-моральний зміст,

- г) ступінь сформованості функцій мотивів по відношенню до особистості в цілому, як регулятора пізнавальної та практичної діяльності. Ці

критерії взяті за основу в нашому дослідженні. Використання їх стає можливим тільки в тому випадку, якщо вони реалізуються через вибір комплексу показників, що дозволяють фіксувати і аналізувати здоровий спосіб життя, прояв мотивів, функцій на кожному рівні розвитку.

В якості показників критеріїв сформованості мотивів здорового способу життя ми виділили наступне:

1. Склад мотивів:

- представленість мотивів спонукань різного плану і напрямків;
- розвиненість кожного компонента мотивів здорового способу життя, тобто при аналізі мотивів за цим критерієм необхідно вивчити наявність або відсутність, ступінь розвиненості окремих мотивів, перш за все усвідомлення значущості здоров'я для саморозвитку, особистісного становлення, інтересів і потреб в ньому, мотивів вимушеності і престижу.

2. Ієрархія мотивів:

- наявність провідних і супровідних мотивів, їх підпорядкованість, тобто при аналізі мотивів здорового способу життя за даним показником необхідно вивчити, які мотиви є домінуючими, менш дієвими, які тільки «зароджуються», наскільки стійка їх ієрархія при зміні ситуації.

3. Усвідомленість мотивів:

- здатність аргументувати свою позицію по відношенню до проблем здорового способу життя, відстоювати її, співвідносити з соціально-значущими морально-світоглядними установками.

4. Предметна спрямованість мотивів:

- рівень інтересу до змісту здорового способу життя;
- рівень самоосвіти з питань здорового способу життя;
- ступінь оволодіння валеологічними вміннями і навичками;
- регулярність їх використання, тобто спрямованість мотивів на утримання і способи здорового способу життя.

5. Динамічні властивості мотивів:

- частота проявів у повсякденній життєдіяльності;

- тривалість дії;
- ступінь збереження спонукань до здорового способу життя при досягнутому рівні мотивів;
- ступінь відповідності дій і вчинків вимогам здорового способу життя, тобто яка реальна дієвість мотивів, її стійкість, сила, тривалість, як ці показники залежать від характеру ситуації, чи проявляються завжди або тільки при деяких умовах.

6. Активність генералізації мотивів, їх функцій на нові ситуації і організацію процесу навчання в цілому: наскільки ефективно відбувається генералізація мотивів і їх функцій на різні ситуації і навчальний процес в цілому – прояв їх в окремих ситуаціях і окремих фрагментах навчального процесу або реалізація у всіх життєвих ситуаціях, у всіх фрагментах навчального процесу.

7. Самостійність, творчість, активність молодших школярів:

- рівень самостійності у вирішенні валеологічних проблем (самостійно або за допомогою вчителя);
- характер застосування валеологічних знань і умінь на практиці (репродуктивний, творчий).

8. Свобода вибору цілей здорового способу життя і шляхів їх реалізації:

- ступінь прояву цілей здорового способу життя, їх характер;
- різноманітність арсеналу використовуваних елементів здорового способу життя.

Показники 1-6 характеризують самі мотиви – їх склад, структуру, функції, цілісні властивості, а показники 7-8 доповнюють відомості про ступінь реалізації функцій мотивів у впливі на особистість в цілому. За кожним показником (1-6) розроблено чотири його значення, що відповідають рівням розвитку тієї чи іншої сторони мотивів – від виникнення перших проявів до досягнення зрілого стану через становлення і закріплення. Якісна характеристика значень відображена в **таблиці 2.1**.

У дослідженні виявлено чотири рівні розвитку мотивів здорового способу життя молодших школярів.

На *низькому рівні* відзначається аморфність її структури і маловиражений вплив на особистість молодшого школяра. Для *середнього рівня* характерно зародження структури мотивів здорового способу життя. Одночасно відбувається розширення впливу на сфери діяльності, самостійності молодшого школяра, спрямованості інтересу на здоровий спосіб життя як засобу самовираження, самореалізації. На достатньому рівні розвитку вдосконалюється структура мотивів здорового способу життя як певної цілісності, відбувається визрівання її функцій в регуляції життєдіяльності і розвитку особистості молодшого школяра. На *високому рівні* розвитку мотиви здорового способу життя функціонує як цілісна система, що впливає на всі сфери життєдіяльності молодшого школяра, в тому числі організаційно-навчальну діяльність, спілкування і т. д.

Аналіз і узагальнення даних психолого-педагогічних досліджень А.М. Василенко, О.С. Гребенюка, а також власні спостереження дозволили нам абстрактно виділити чотири рівні розвитку мотивів здорового способу життя, що виявляються у молодших школярів в процесі навчально-пізнавальної діяльності і в міжособистісному спілкуванні.

Перший рівень був визначений як *низький*.

Характеризуючи мотиви здорового способу життя у молодших школярів на цьому рівні, слід зазначити слабкий розвиток всіх компонентів. Домінуючими компонентами, що спонукають до здорового способу життя, є мотиви вимушеності. Такі поняття як обов'язок і відповідальність, знаходяться в стадії зародження, інтерес проявляється ситуативно. Потреба в здоровому способі життя відсутня, усвідомлення його значущості для саморозвитку і професійного становлення не проявляється. Відсутнє прагнення до продуктивного спілкування з позиції здорового способу життя. Молодші школярі даного рівня не схильні до осягнення внутрішнього світу іншої людини.

Зв'язок між компонентами мотивів здорового способу життя досить слабкий. Оскільки широкі соціальні мотиви не займають домінуючих позицій, то не виявляється їх позитивний вплив на становлення інших, підлеглих їм компонентів.

Відносно бідний склад компонентів мотивів здорового способу життя, слабкий зв'язок між ними позначається на діяльності учнів в ході практичних занять. Вони мало активні в процесі вирішення валеологічних завдань. В ході аналізу проблем здорового способу життя для них характерна відсутність оціночних суджень, висловлювання власної думки. Вони відрізняються пасивністю в валеологічній самоосвіті, арсенал використовуваних шляхів і засобів обмежений, застосування валеологічних знань в практичних ситуаціях носить репродуктивний характер.

Таким чином, мотиви здорового способу життя на даному рівні не функціонують як цілісне утворення і не роблять інтегруючого впливу на становлення важливих якостей особистості учня.

Оцінюючи стан мотивів здорового способу життя на *середньому* рівні, ми відзначаємо зміну всіх її компонентів у бік їх вдосконалення. Більш чітко простежуються обов'язок, відповідальність за здоров'я, інтерес до здорового способу життя, потреба в ньому, мотиви професійного становлення з позиції здорового способу життя.

Удосконалюється структура мотивації. У деяких ситуаціях спостерігається ієрархія мотивів, але вона відрізняється нестійкістю і обумовлена характером ситуації (групова солідарність, оцінка друзів і т.д.).

Це проявляється і в функціях мотивів здорового способу життя, реалізованих ситуативно на окремі сторони особистості молодшого школяра. Так, на уроках «Я досліджую світ» (соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь), в ході вирішення валеологічних проблем молодші школярі проявляють інтерес до їх змісту і навіть проявляють елементи творчості в ході їх вирішення, якщо вони зачіпають їх особисті інтереси. Вони вважають здоровий спосіб життя необхідною умовою для самовдосконалення і

особистісного становлення, проте на практиці їх дії, вчинки і поведінку (в т. ч. оціночні судження і висловлювання) відповідають принципам ЗСЖ тільки в окремих, значущих для них ситуаціях. Таким чином, під впливом ситуації сенс здорового способу життя набуває соціального звучання як можливість самовиразитися, самоствердитися, що в цілому не відповідає його об'єктивному значенню.

Аналізуючи в цілому мотиви здорового способу життя молодших школярів цього рівня, відзначимо, що для нього характерна більш чітка субординація мотивів, хоча роль домінуючого виконують в залежності від характеру ситуації різні мотиви (обов'язку, самовдосконалення, особистісного становлення, досягнення).

Уявлення про розвиток мотивів здорового способу життя були зведені в таблицю «рівні розвитку мотивів здорового способу життя у молодших школярів».

У таблиці відображено уявлення про розвиток окремих груп мотивів. Виділено чотири рівні їх розвитку (*див. Таблиця 2.1*).

### **Умови розвитку мотивів здорового способу життя**



<b>Мотиви /рівні</b>	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Достатній</b>	<b>Високий</b>
Широкі соціальні мотиви	Усвідомлення суспільної значущості здоров'я і ЗСЖ відсутнє. Розуміння і відповідальність за власне здоров'я і здоров'я оточуючих абстрактне	Свідомість боргу і відповідальності конкретизується і поглиблюється. Почуття відповідальності за збереження здоров'я і здоров'я оточуючих проявляється в окремих життєвих ситуаціях.	Усвідомлюються вимоги боргу і відповідальності за ведення ЗСЖ в повному обсязі. Відчувається дискомфорт душевний і фізичний стан в разі виконання дій і вчинків, що суперечать принципам ЗСЖ	Усвідомлюється своє «я» в світі, сенс свого існування. Усвідомлюється соціальна значимість здоров'я. Мотиви морального обов'язку зливаються з потребою вибудувати своє життя з позиції цінностей здоров'я.
Мотиви самовдосконалення	Мотиви усвідомлення значущості ЗСЖ для самовдосконалення носять "значимий характер". Бажання зберегти і зміцнити здоров'я не є дієвим, реально спонукає до ЗСЖ. Прагнення до самовиховання з позицій ЗСЖ відсутня. Бажання переглянути свій ціннісний арсенал не з'являється	Важливість ЗСЖ для самовдосконалення усвідомлюється в тих випадках, коли молодший школяр на власному досвіді переконується в його необхідності. Потреба зміцнювати своє здоров'я проявляється ситуативно.	Глибоке переконання в тому, що ЗСЖ важлива умова самореалізації, самовдосконалення. Мотиви характеризуються дієвістю по відношенню до окремих компонентів.	Усвідомлюється значимість ЗСЖ для самовдосконалення, саморозвитку. Спостерігається глибока зацікавленість в оздоровчому стилі життя. Виявляється прагнення ефективно використовувати знання ЗСЖ при створенні індивідуальної програми ЗСЖ
Мотиви самовдосконалення особистості	Важливості значущості ЗСЖ для особистісного самовдосконалення не усвідомлюється потреба у	ЗСЖ усвідомлюється як одна з умов успішного особистісного самовизначення. Однак цей мотив носить	Характерно переконання в необхідності ЗСЖ для успішного самовдосконалення. Потреба в знаннях і	Усвідомлюється значимість ЗСЖ для самовдосконалення. В повною мірою реалізується потреба в

	вихованні професійно-значущих якостей засобами ЗСЖ не простежується. Прагнення оволодіти знаннями і вміннями ЗСЖ актуалізується, коли зачіпаються особисті інтереси підлітків	значимий характер. Потреба у вихованні особистісно значущих якостей засобами ЗСЖ проявляється в окремих ситуаціях.	вміннях організації ЗСЖ і передачі свого особистого досвіду в цьому плані оточуючим поглиблюється. Усвідомлюється можливість формування значущих якостей особистості.	отриманні знань і умінь вести ЗСЖ. Випробовується потреба в самовдосконаленні особистісно значущих якостей.
Мотиви досягнення	ЗСЖ не розглядається як умова для самоствердження, самореалізації, особистісного становлення.	Учень ситуативно використовує окремі елементи ЗСЖ для самовираження (бути привабливим (ой) для протилежної статі, поліпшити статуру і т.п.), і самоствердження (бути не гірше інших, бути визнаним в колі друзів і т. п.)	ЗСЖ розглядається як реальний і дієвий шлях для самовдосконалення і самореалізації.	Мотиви досягнення пов'язані з усвідомленням соціальної значущості і цінностей здоров'я, а також як фактор, що сприяє розвитку творчої активності особистості.
Мотиви спілкування	значимість ЗСЖ, як умови гармонізації відносин з оточуючими не усвідомлюється	ЗСЖ розглядається як шлях реалізації потреб в розширенні кола спілкування, при-набуття нових друзів. Простежуються мотиви дружньої та групової	Мотиви спілкування пов'язані з усвідомленням значущості і цінності ЗСЖ, як умови гармонійного співробітництва, співтворчості. Глибоке переконання в необхідності спілкування з	Спілкування з позицій ЗСЖ стає потребою. Прагнення до гармонізації відносин з оточуючими яскраво виражено. Відносини вибудовуються за принципом «Не нашкодь».

		солідарності. До використання окремих елементів ЗСЖ спонукає прагнення до наслідування (знайомим і друзям і т.д.)	позиції плюралізму, а не особистих амбіцій, тобто демократичного стилю спілкування.	
Мотиви вимушеності	Вести ЗСЖ змушує необхідність зміцнити, поліпшити своє здоров'я (після перенесеної хвороби)	мотиви вимушеності проявляються в окремих життєвих ситуаціях, але, в цілому, не є визначальними.	ні	ні

А також у таблиці відображено уявлення про рівні розвитку мотивів в цілому, що проявляється через розвиненість структури цілісних властивостей, ступінь сформованості функцій мотивів здорового способу життя, в якості яких розглядаються впливу на особистість в цілому.

Виділені сутність і структура здорового способу життя служать основою для конструювання процесу їх формування. Ми виділяємо 3 етапи формування мотивів здорового способу життя.

1. Орієнтаційний, в процесі якого у молодших школярів формуються ставлення і інтерес до здорового способу життя, усвідомлюється цінність здоров'я для самореалізації.

2. Етап становлення, в ході якого формуються потреби в здоровому способі життя, прагнення до самоосвіти в даній сфері з позиції цінностей здоров'я.

3. Генералізація, основним змістом якої є становлення цілісної системи мотивів здорового способу життя, що забезпечує творче проектування життєдіяльності з позицій здорового способу життя.

Для вивчення рівнів сформованості мотивів здорового способу життя в цілому було потрібно звернення до досвіду діагностики мотивів, відображеному в наукових дослідженнях.

Аналіз конкретних робіт з проблеми мотивів показує істотний дефіцит методик дослідження цілісності мотивів, що є стримуючим фактором її діагностики.

Такий стан справ відображає складність проблеми вивчення мотивів в цілому і мотивів здорового способу життя зокрема.

До методів діагностики даного феномена психіки людини сьогодні відносять: прямі опитувальники, анкети, експериментальні методики, самозвіти, спостереження, бесіди та ін. [55].

Кожна група методик має свої слабкі і сильні сторони. Головна їх особливість на відміну від природно наукових методик полягає у впливі суб'єктивного фактора. Якість отриманих даних залежить від впливу ситуації, щирості відповідей, валідності та надійності розробленого опитувальника. [55].

З метою отримання більш об'єктивних результатів і зменшення впливу суб'єктивних факторів останнім часом поряд з опитувальниками та іншими методами, широко застосовується метод аналізу продуктів діяльності, що дозволяє побічно судити про мотиви [55].

Розробляючи діагностику мотивів здорового способу життя, ми спиралися на наступні вимоги до неї, зазначені в психолого-педагогічних дослідженнях [55].

- система методів вивчення мотивів повинна відображати розвиток мотивації в двох планах – в плані розвитку самих мотивів і функцій їх реалізації;
- система методів повинна вибудовуватися так, щоб методи «перекривали» один одного, створюючи умови для взаємної перевірки отриманих даних, їх взаємодоповнення, підвищуючи цим об'єктивність отриманих даних, їх достовірність;

- кожен метод системи повинен застосовуватися відповідно до своїх можливостей і в умовах, що забезпечують реалізацію цих можливостей, а в цілому вся система діагностики – розкривати всі сторони досліджуваного феномена, характеризувати за всіма виділеними показниками;
- методики, що входять в систему діагностики, поряд з можливостями якісного аналізу мотивів здорового способу життя, повинні містити в собі можливість деяких кількісних характеристик, що дозволить отримати більш об'єктивну, повну картину.

Розглянемо систему методів діагностики мотивів здорового способу життя у молодшого школяра.

Оскільки мотиви тісно пов'язані з іншими психологічними характеристиками особистості, наприклад, з ціннісними орієнтаціями Л.Кляцька, ми на першому етапі вивчали ціннісні орієнтації за методикою М.Занюк.

З точки зору ціннісного підходу всі явища дійсності можуть бути представлені у вигляді набору цінностей, що виражають суб'єктивну оцінку індивідом цих явищ з позицій їх необхідності при задоволенні потреб та інтересів.

У нашому дослідженні вивчалися цінності – цілі: активне життя, здоров'я, краса природи, любов, матеріально забезпечене життя, наявність друзів, суспільне визнання, пізнання, рівність, самостійність, свобода, творчість, впевненість у собі, задоволення, самостійність. Застосування даної методики давало непряме уявлення про наявність спонукань до здорового способу життя, ступеня їх вираженості.

Змістовна сторона ієрархічної структури цінностей визначалася за величиною рангу, отриманого тією чи іншою цінністю.

На першому етапі ми вивчали мотиви здорового способу життя також за допомогою методики шкалювання. Суть її полягає в тому, що зазначені вище вісім ознак мотивів здорового способу життя (склад, структура,

усвідомленість, узагальненість, спрямованість на зміст і способи, енергія, дієвість і функції мотивів), а також непрямі ознаки (частота захворювань, ступінь прояву елементів здорового способу життя в життєдіяльності), мають чотири рівні розвитку, що дозволяє представити мотиви здорового способу життя молодших школярів.

Вирішуючи завдання дослідження на першому етапі для отримання нових даних про ієрархію спонукань і даних за критерієм 8, ми використовували опитувальник по виявленню цілей, які молодші школярі переслідують при використанні здорового способу життя.

Згідно з даною методикою, запропоновані цілі відображають ієрархію ціннісних орієнтацій, які умовно об'єднуються в три групи:

- функціонально-рекреаційна, що включає цілі перших чотирьох рангів: зміцнення здоров'я, поліпшення настрою, самопочуття, досягнення стану внутрішнього комфорту, зняття втоми, активізація розумової діяльності;

- духовно-естетична, в яку входять цілі 5-9 рангів: гармонійний розвиток особистості, привабливість для протилежної статі, розширення кола спілкування, придбання нових друзів, однодумців, розширення кругозору, придбання духовних цінностей, культури поведінки, рухів;

- навчально-ціннісна, що об'єднує цілі 9-12 рангів: випробування своїх сил, навчальних можливостей, поліпшення режиму дня, самоорганізації, виховання професійно-значущих рис особистості, згуртування колективу.

З метою діагностики рівня сформованості мотивів здорового способу життя ми застосовували такий метод як написання творів. Учням пропонувалися теми творів: «Мої уявлення про учня, який веде здоровий спосіб життя», «Мій спосіб життя, чи здоровий він?».

Систематизація критеріїв, показників та рівнів сформованості у молодших школярів мотивації до здорового способу життя дозволила перейти до здійснення констатувального дослідження.

## **2.2. Стан сформованості мотивації в учнів молодшого шкільного віку до здорового способу життя**

Вихованість школяра – це рівень відповідності його особистісного розвитку поставленої педагогами мети. Ціль виступає деяким загальним мірилом, що дозволяє судити про ступінь педагогічного успіху, вона і є загальним критерієм професійної оцінки виховного результату.

У дослідженнях з педагогічної валеології проблема діагностики та прогнозування результатів виховного процесу перебуває у стадії становлення.

Показники на мотиваційному рівні: – бажання вивчати закони здоров'я, своє здоров'я; інтерес до самовивчення; усвідомлення цінності здоров'я та відповідальності за нього; переважання внутрішніх мотивів над зовнішніми; наявність вольових свідомих зусиль; репродуктивний чи творчий підхід молодшого школяра до вибору тих чи інших способів на благо здоров'я залежно від можливостей, стану, настрою, сезонних змін.

Констатувальне дослідження було виконане на базі Підвисоцького ліцею Коломийського району Івано-Франківської області. У дослідженні взяли участь учні 3-4 класів, у загальній кількості 64 особи. Надалі опис результатів дослідження будемо здійснювати на основ ілюстрування якісного аналізу даних діагностичних методик та конкретних прикладах відповідей учнів. Нагадаємо що діагностичним інструментарієм визначено: бесіди з учнями, спостереження за поведінкою. Вивчення шкільної документації, анкетування, вирішення валеологічних ситуацій.

Головною характеристикою високого рівня мотивації є відповідальне ставлення до здоров'я (Я усвідомлене), а також інтерес до пізнання свого фізичного, психічного, морального Я, інтерес до вивчення здоров'я та всього, що з ним пов'язано, позитивне ставлення до себе, оптимістичний настрій на довгу, щасливе життя, аргументованість окремих способів, прийомів, вправ, здатність обстоювати свою думку. На основі дослідження пріоритетів мотивів проілюструємо рівні сформованості у молодших школярів мотивації до здорового способу життя.

У поведінці **високий рівень** характеризується виконанням значної частини загальних для всіх способів здорового способу життя та спробами моделювати індивідуальний спосіб життя за рахунок аргументованих та реально виконуваних прийомів, вправ, способів, які спрямовані на профілактику здоров'я, корекцію в залежності від проблем здоров'я, регуляцію фізичного, психічного, емоційного стану з за допомогою природних засобів оздоровлення.

Представником **високого рівня** розвитку мотивації здорового способу життя, є Марія К. Вона глибоко усвідомлює соціальну та планетарну значимість здоров'я, розглядає здоровий спосіб життя як фактор, що сприяє розвитку творчої активності особистості. «Тільки здорова людина здатна повноцінно брати участь у перетворювальних процесах нашого суспільства». При цьому феномен «здоров'я» Марія розглядає як інтеграцію фізичного, духовного та морального здоров'я. «Здорова людина – це та людина, яка здорова морально, фізично та духовно», – заявляє вона.

Марія врівноважена у спілкуванні з товаришами, що оточують, на навчальних екскурсіях показує глибокі знання, з ніжністю та інтересом розповідає про будь-яку рослину, наголошуючи на тому, що в природі немає «шкідливого» та «корисного», все доцільно та взаємопов'язано і людина повинна дбайливо і обережно ставитися до живої природи.

Свій спосіб життя Марія максимально прагне наблизити до здорового. Режим дня Марії чітко спланований, вона тактовна, ввічлива, для неї характерне почуття співпереживання, радості, співпраці. Вона займається спортом, відвідує секцію з волейболу, член туристичного гуртка школи.

Незважаючи на те, що знання в галузі здорового способу життя у Марії досить повні та усвідомлені, для неї характерне постійне поглиблення їх. Вона цікавиться теорією здорового життя, періодично знайомиться з новими надходженнями валеологічної літератури. На заняттях вона активна, захоплено використовує знання здорового життя при створенні індивідуальних програм здоров'я. У дівчинки розвинена здатність до



моделювання валеологічних ситуацій, вона творчо без сторонньої допомоги вирішує валеолого-педагогічні завдання. Для неї характерне прагнення до обґрунтованості та доказовості своєї позиції. Вона вміло переносить арсенал валеологічних знань та умінь у нові ситуації.

За даними обстеження таких молодших школярів – 1,2%.

Тепер перед нами характеристика Надії П., яка також навчається 4 класу. Ми відносимо Надію до **достатнього рівня** розвитку мотивації здорового способу життя. Вона знайома з багатьма теоріями здорового способу життя, чудово розуміється на історії проблеми. Її характеризують усвідомлене та емоційне прийняття здорового способу життя, переконаність у тому, що здоровий спосіб життя є важливою умовою самореалізації та самовдосконалення, професійного становлення та діяльності. Принципи здорового життя Надія прагне використовувати по можливості у багатьох життєвих ситуаціях. Школярка виявляє інтерес до валеологічного знання, прагне збагачення умінь здорового способу життя, з великим бажанням ділиться з товаришами за класом особистим досвідом організації здорової життєдіяльності.

Надія віддає перевагу демократичному стилю спілкування, розглядаючи його як елемент здорового способу життя.

Заняття зі здорового способу життя цікаві Надії, оскільки тут реалізуються її інтереси. Дівчина активна на заняттях, намагається виявити ініціативу, самостійно звертається до додаткової літератури з проблем здорового способу життя, робить цікаві повідомлення. Характерними особливостями молодшого школяра є: прагнення рефлексії, здатність до пошуку альтернативних рішень валеологічних проблем. Наприклад, Надія К. з інтересом бере участь у моделюванні ситуацій здорового способу життя, охоче розробляє варіанти корекції власного способу життя з позицій його оздоровлення, однак у неї виникають деякі труднощі перенесення знань та умінь здорового способу життя на нові ситуації діяльності. Тут вона

намагається дотримуватись рекомендацій викладача. За даними обстеження таких молодших школярів – 29,3 %.

**Середній рівень** характеризується недостатньо чітким уявленням про існуючі взаємозв'язки: здоров'я та поведінки, здоров'я та способу життя, фізичного, психічного та морального здоров'я (називають силу тіла та силу розуму або тіло і добро і т. д.), недостатнім усвідомленням системності здорового способу життя при знанні його основних факторів; у мотиві «Я сам» і відповідно до вибору способів здорового способу життя більша орієнтація на зовнішні стимули: похвала, бажання відповідати вимогам дорослих та ін; в аргументації вдаються до репродуктивного відтворення того, що почули на заняттях. Проте для дітей характерний високий рівень інтересу до самовивчення, самопізнання, активність, інтерес до занять. У поведінці є нормативна частина, але в менш стабільному прояві варіативна частина простежується в залежності від інтересів дитини, вона то з'являється, то зникає. Розрив з високим рівнем готовності в основному через недостатність вольового розвитку, хоча старання дитини в цьому напрямку явно присутні.

Розглянемо характерні риси рівня мотивів здорового життя молодших школярів, який ми визначили як **середній**.

Олена К. – представник цього рівня розвитку мотивів здорового життя. Олена позитивно ставиться до здорового способу життя, проте чітке уявлення про його сутність у неї не простежується. Вона легко погоджується з переліком елементів здорового способу життя, проте зізнається, що, якби цей перелік не пред'являвся, її судження про здоровий спосіб життя було б вужчим. Для неї характерний інтерес до деяких складових здорового способу життя, за допомогою яких вона може реалізовувати свої особистісні прагнення: «Раніше я не цікавилася і не замислювалася про здоровий спосіб життя, а тепер ми з подругою з інтересом стежимо за літературою, яка висвітлює питання вдосконалення фігури, нормалізації ваги і т.д. Отже, Оленою зізнаються можливості окремих елементів здорового життя для самовираження. Вона прагне освоювати нові засоби оздоровлення, тільки тоді, коли хоче досягти

певних успіхів, отримати оцінку товаришів. «Минулого літа ми поставили з подругою перед собою мету – схуднути і цілих три місяці стежили за своїм харчуванням, виконували фізичні вправи, бігали і досягли свого. Зараз займатися цим ніколи – навчання в школі», розповідає Олена. На запитання: «Навіщо Ви цим займалися?» – Олена відповідає, що просто хотілося спробувати, здивувати своїх друзів та товаришів змінами у своєму зовнішньому вигляді. Отже, потреба вести здоровий спосіб життя, використовувати його елементи в життєдіяльності проявляється у Олені лише у стані зацікавленості, досягнення, інші моменти активність знижується, зацікавленості у здоровому способі життя не простежується, що свідчить про ситуативне прилучення до здорового способу життя.

Олена охоче погоджується, що здоровий спосіб життя є важливою умовою для успішної навчальної діяльності, проте пояснити, як вона це розуміє, не може.

На заняттях інтерес до вивченого матеріалу у Олені підвищується, якщо він торкається особистих інтересів, якщо теоретичні положення збігаються з власним досвідом. У цьому випадку Олена активна в обговоренні проблем, що висувуються, намагається аналізувати, висловлювати власні судження. Вона жваво цікавиться способами оздоровлення, що сприяють самовираженню. У цей момент у Олені проявляються елементи творчості, спроби моделювання власного способу життя з позиції здорового способу життя, інші моменти на занятті активність її знижена.

Потреби постійному розширенні знань і умінь здорового життя у Олені не простежується, оскільки здоровий спосіб життя, здоров'я не усвідомлюються як соціальна цінність, а скоріш як засіб реалізації особистих устремлінь.

Вона віддає перевагу демократичному стилю спілкування, але їй властива і авторитарність.

Таких молодших школярів за даними масового обстеження виявилось 42,5%.

Для **низького рівня** характерний низький рівень вольового розвитку, присутня деяка апатичність, байдужість до себе, своїх здобутків та невдач. Особливості сформованості мотивації до здорового способу життя добре видно з прикладу характеристики учня 4 класу Дениса П.

Денис П. має обмежене уявлення про здоровий спосіб життя, що включає набір санітарно-гігієнічних, спортивно-оздоровчих аспектів, має вузький арсенал умінь та навичок здорового способу життя, в основному це навички особистої гігієни. У молодшого школяра усвідомлення значущості здорового способу життя для самовдосконалення носить «знаний характер», він не замислюється про своє ставлення до нього. На питання: «Як ти ставишся до здорового способу життя?» і «Чи ведеш ти здоровий спосіб життя?» відповідь, що спеціально про це не замислювався, але ставиться до нього позитивно, хоч і не веде його. Для Дениса характерна думка: «Необхідності у здоровому способі життя не бачу, оскільки добре почуваюся, не впевнений, що це треба для збереження здоров'я, деякі люди не дотримуються здорового способу життя, а рідко хворіють, та й живуть довго». Таким чином, у Дениса потреба у здоровому способі життя відсутня. Проте він визнає, що окремі елементи здорового життя йому доводилося використовувати, наприклад, одного разу після перенесеної хвороби, тобто у ситуаціях вимушеності.

Для Дениса характерна пасивність у питаннях збереження та підтримки свого здоров'я, слабо розвинена здатність до рефлексії. Відсутня прагнення до оволодіння різними вміннями та навичками здорового способу життя, проявляється байдужість до його змісту.

Зацікавленість до проблем здорового життя на заняттях проявляється в молодій людини ситуативно. Він поживляється лише тоді, коли повідомляються цікаві факти, відкриття у сфері оздоровлення людей, проте інтерес швидко згасає.

На заняттях під час обговорення проблем здорового способу життя, моделювання валеологічних ситуацій Денис не виявляє належної активності, він вважає за краще слухати, а не аналізувати, частіше діє за алгоритмом,

використовуючи підказку з боку, мало комунікабельний. Його інтерес на заняттях більше спрямований на форми діяльності, ніж зміст здорового способу життя.

Усвідомлення соціальної значущості здоров'я у Дениса відсутнє, розуміння обов'язку та відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих абстрактно.

У масовому досвіді частка молодших школярів, стан мотивів здорового життя яких співвідносилось з низьким рівнем, становила за даними нашого дослідження 27,2 %.

При аналізі результатів роботи з формування здорового способу життя необхідно враховувати, що багато поведінкових стереотипів формуються під впливом соціального середовища, але можуть протягом тривалого латентного періоду не виявлятися, ситуація «чорної скриньки», що створюється, ускладнює діяльність педагога. У той самий час існує «дрімаючий» чи «відстрочений» ефект, коли якась якість, риса особистості довгий час існує як прихована схильність і визначається на певному етапі розвитку.

У констатувальному дослідженні ми ставили такі завдання:

1. Виявити уявлення молодших школярів про здоров'я. (Що таке здоров'я?)
2. Виявити уявлення учнів у тому, хто відповідає здоров'я?
3. Встановити, як ставляться молодші школярі до охорони, зміцнення здоров'я.

Як основні методи нами використовувалися анкетування молодших школярів, індивідуальні розмови з ними.

Аналіз отриманих результатів показав, що уявлення молодших школярів про здоров'я зводиться до:

- 1) образних (краса, сила, фортеця та ін.);
- 2) відсутності хвороб;
- 3) загальному благополуччю.

Відповідальними за здоров'я діти вважали себе, батьків, лікарів, усіх рідних. На себе взяли відповідальність за здоров'я 20% молодших школярів. Ми з'ясували, що з цими молодшого школярами проводилися пізнавальні бесіди про здоров'я в початковій школі, проте переконалися, що судження носять репродуктивний характер, не підкріплюються аргументами, і молодші школярі все ж таки реально вважають, що за їхнє здоров'я відповідають лікарі.

У поведінці учнів виявили виконання елементарних гігієнічних норм, захоплення доступними видами спорту, меншою мірою загартовування, виконання ранкової гімнастики. У той же час відзначили тривожні показники, які негативно впливають на здоров'я дітей: 8% молодших школярів не регулярно чистять зуби; 14% учнів (особливо ті, хто ходять до музичної чи художньої школи) гуляють не щодня, частина школярів роблять уроки дуже пізно; 8% молодших школярів не снідають перед школою. Ці дані послужили основою розмови з батьками перших зборів, і навіть враховувалися при тематичному плануванні занять із учнями.

Оцінити результативність виховної роботи з такої складної проблеми можна лише у процесі тривалих спостережень, порівнянь, аналізу просування молодших школярів у міру їх дорослішання. Вирішити завдання формування цінності здоров'я, дбайливого ставлення до нього, а потім відповідального ставлення можна лише через актуалізацію здоров'я.

Ми вважаємо, що усвідомлення молодшими школярами цінності здоров'я – це найважливіше педагогічне досягнення, особливо якщо молодші школярі вміють аргументувати стосовно свого життя, пов'язувати цінність здоров'я з цінністю сім'ї, навчання, природи та ін.

У всіх діагностичних, розвиваючих методиках, перевірочних картках обов'язково пропонувалося виконати завдання від «Я» молодшого школяра, тому вже в 4-ому класі молодші школярі про явища, що вивчаються, результати методик робили висновки від першої особи. Вживання слів «треба», «потрібно», «належно» завжди уточнювалося педагогом питанням «кому?», і дитина поправляла відповідь.

Загалом у процесі занять молодші школярі виконали близько 35 завдань, які мали розвиваючий та діагностуючий характер, що дозволяє нам говорити про достовірність отриманих результатів.

Анкети «Мій вибір», методики «Сферограма», «Золота рибка», «Квітка – семиквітка» дозволили зробити висновок, що всі діти усвідомлюють цінність здоров'я і ставлять його поряд з іншими цінностями на перше місце.

Усвідомлення цінностей здоров'я та здорового способу життя присутнє у їх аргументації.

Значна частина учнів (72%) зумовлюють успіхи у навчанні, відносини у сім'ї зі здоров'ям людини, її бадьорим станом, гарним настроєм тощо. Ольга: «Я на перше місце поставила здоров'я, тому що у здорової людини все виходить, вона добре вчиться, з усіма дружить, у сім'ї у неї все добре». Олександр: «Від здоров'я залежить розум людини, вона краще вчиться, вона добра з усіма, коли виросте, у неї буде хороша родина».

Найбільш значним аргументом усвідомлення молодшими школярами цінності здоров'я є факти, коли дитина без педагога, без будь-якого нагадування про здоров'я доводить його цінність іншим або про здоров'я згадують на інших уроках.

Цілісне уявлення про здоров'я як єдність трьох сил: фізичної сили, сили розуму та сили добра – можна отримати тільки в результаті поступового руху від усвідомлення фізичного здоров'я, а потім психічного та морального. Відправною точкою у цьому напрямі є самопізнання.

Значною мірою дітям допомагають засвоїти зв'язок фізичного та морального здоров'я прислів'я та приказки, крилаті вирази. Для діагностики нами використовувалися методики «Недописана теза», твори, тестові завдання.

9% молодших школярів мали цілісне уявлення про здоров'я, як гармонію трьох сил, 72,1% школярів позначили здоров'я як відсутність хвороби, 18,9% дітей залишилися на рівні образного уявлення про здоров'я як фортецю та красу.

Твори учнів допомагають з'ясувати, на якому рівні активності перебуває молодший школяр: репродуктивному, пошуковому чи творчому. Уявлення молодших школярів про здоров'я проєктуються і на його спосіб життя. Як правило, репродуктивне відтворення знань свідчить про пасивне або активне під контролем дорослих виконання дій для здоров'я.

Як зазначалося, ми давали учням у готовому варіанті норми здорового життя в цілому чи окремих способах. Усі знання молодші школярі здобували, відкривали самі. Однак наприкінці роботи нормативна частина була присутня у тестових завданнях, контрольних картках, завданнях для самоконтролю.

До нормативної частини здорового способу життя включалися заняття спортом, щоденні активні прогулянки, особисті гігієнічні звички, акцент серед яких робився на чищенні зубів двічі на день, загартовування різними способами, відмова від шкідливих звичок, хобі або заняття в закладах додаткової освіти за інтересами, дотримання режиму праці та відпочинку.

Педагогу дуже важко проводити процес регулювання харчування. На заняттях з молодшими школярами розглядаються питання фізіології харчування, корисних та шкідливих для здоров'я продуктів та напоїв, через тестові завдання з'ясовувалися улюблені страви учнів, їхні уподобання в їжі.

Слід зазначити, що через погіршення матеріального становища у багатьох сім'ях харчування стає одноманітним, недостатньо калорійним, характеризується низьким вмістом вітамінів. На зборах та в індивідуальних консультаціях ми радили батькам, як зробити харчування дитини різноманітнішим та кориснішим за найменших витрат. Діти працювали з картками, з драбинкою користі, вчилися складати свій раціон. Особлива увага приділялася харчуванню в школі, яке часто зводиться до булки та чаю двічі на день, що неприйнятно для дітей, які часто жують такий обід всуху на перерві.

У формуванні звичок, норм правильного харчування акцент робився на відмові від солодощів, а також шкідливих для здоров'я численних газованих напоїв, жуйок та ін. У розряд «шкідливостей» нами були включені сигарети, наркотики, алкогольні напої.



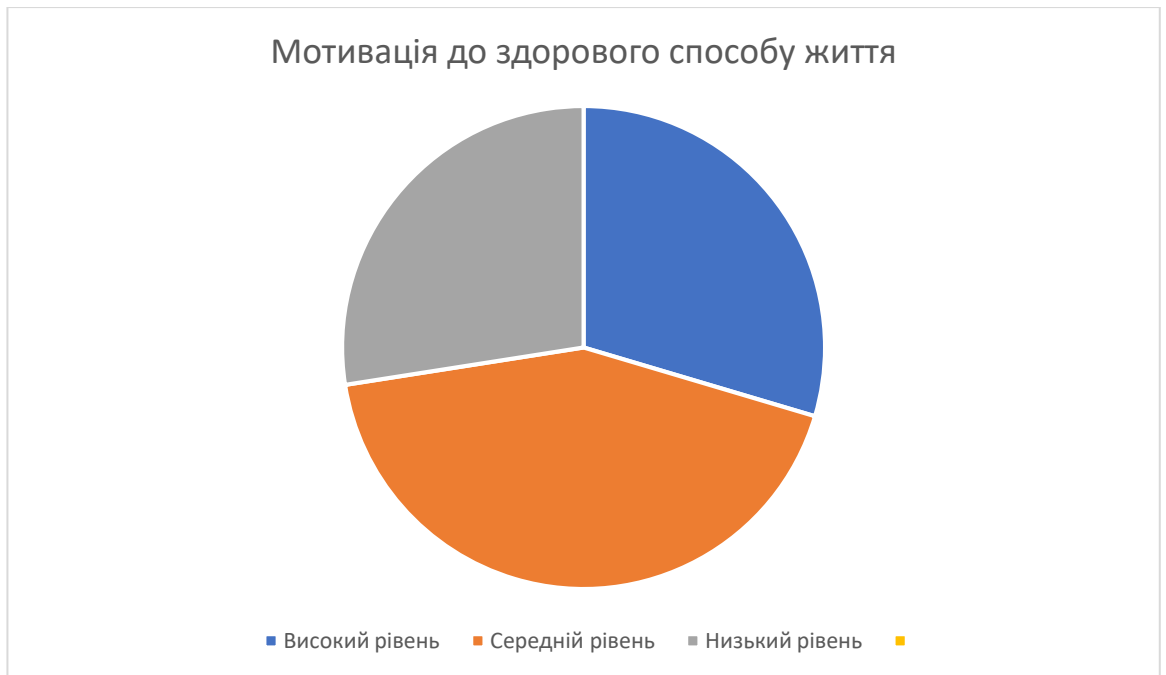
Превентивне виховання було і залишається сьогодні актуальним та дуже складним напрямом виховної роботи. Робота будувалася таким чином, щоб усі висновки про шкоду багатьох «шкідливостей» молодші школярі робили самостійно, після спільних досліджень: в, аналізу прислів'їв та приказок, аналізу ситуацій. Емоційна оцінка дітьми занять показала, що особливо їм запам'яталися досліди з цигаркою, «подорож у куряки», інсценування, антиалкогольна реклама, малювання та конкурс плакатів.

Нами було проаналізовано деякі фактори, що знизили впливають на мотивацію до здорового способу життя:

1. Ефективність роботи значною мірою залежить від організації фізичного виховання під час уроків і позаурочної діяльності, особистої зацікавленості результатами вчителя фізкультури.

2. Молодші школярі, які досягли високого рівня сформованості здорового способу життя, знайшли підтримку своїх батьків, які цікавилися досягненнями дитини, спеціально консультувалися у педагога, як контролювати дитину, як їй можна допомогти. На жаль, молодші школярі, віднесені нами до групи низького рівня, не тільки через особисті показники опинилися в цій групі. Батьки цих школярів, однозначно орієнтовані у питаннях здоров'я на медицину, не усвідомили виховного потенціалу програми на формування особистості загалом і подальшого здоров'я молодшого школяра.

Результати визначення рівня сформованості мотивації у молодших школярів о здорового способу життя ілюструє діаграма 2.1



*Рис. 2.1. Рівні сформованості молодших школярів до здорового способу життя*

Висновки щодо середнього рівня сформованості мотивації до здорового способу життя у молодших школярів можна зробити на основі результатів констатувального експерименту:

- *Загальна мотивація.* Більшість молодших школярів виявили середній рівень мотивації до здорового способу життя. Це свідчить про те, що багато дітей розуміють важливість здоров'я, але не завжди можуть виявити достатню мотивацію для його підтримання.
- *Фактори впливу.* Важливим фактором у формуванні мотивації виявились освітні програми та заходи, спрямовані на підвищення обізнаності про здоровий спосіб життя серед молодших школярів.
- *Типові труднощі.* Значний відсоток молодших школярів стикаються з труднощами у виявленні мотивації через відсутність позитивного прикладу у сім'ї чи середовищі.
- *Соціальний вплив.* Виявлено, що рівень мотивації може значно зростати, якщо формуванню здорових звичок приділяється увага в сім'ї та серед оточуючих.

- *Ефективність освітніх програм.* Ефективність освітніх програм у відношенні формування мотивації до здорового способу життя може варіювати. Деякі методи можуть бути більш успішними, ніж інші, і важливо розглядати можливість їх оптимізації.

- *Потреба у подальших дослідженнях.* Рекомендується подальше дослідження, зокрема, аналіз індивідуальних різниць у рівні мотивації та вивчення додаткових факторів, які можуть впливати на формування цієї мотивації.

На основі висновків констатувального експерименту можна сформулювати кілька рекомендацій для подальшої роботи:

*Розвиток та удосконалення освітніх програм.* Розвиток та удосконалення освітніх програм, спрямованих на підвищення обізнаності молодших школярів про здоровий спосіб життя. Враховування різних стилів навчання та вікових особливостей дітей для ефективного усвідомлення матеріалу.

*Залучення батьків та сімей.* Залучення батьків та сім'ї у процес формування мотивації до здорового способу життя. Організація батьківських зборів, воркшопів або інших заходів, спрямованих на надання підтримки та інформації щодо важливості здорового способу життя.

*Індивідуальний підхід.* Врахування індивідуальних різниць між учнями та розробляти програми, що враховують різні рівні мотивації та ступені готовності до змін. Сприяння індивідуальному підходу до кожного учня.

*Моніторинг та оцінка.* Впровадження системи моніторингу та оцінки рівня мотивації серед молодших школярів. Це дозволить вчасно виявляти труднощі та ефективність заходів, спрямованих на підвищення мотивації.

*Співпраця зі спеціалістами.* Залучення педагогів, психологів та інших фахівців для сприяння формуванню мотивації учнів. Співпраця зі спеціалістами може призвести до розробки ефективних методик та стратегій.

*Додаткові дослідження.* Дослідження для глибшого розуміння факторів, що впливають на мотивацію у молодших школярів. Додаткові студії

можуть допомогти виявити нові аспекти та можливості для підвищення рівня мотивації.

Ці рекомендації створюють основу для подальшого розвитку та удосконалення програм та підходів, спрямованих на формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів. Визначення особливостей формування мотивації молодших школярів до здорового способу життя.

### **2.3. Організація процесу формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя в умовах Нової української школи**

Актуальність пошуку ефективних методів формування здорового способу життя серед молоді обумовлена тим, що саме в період молодшого шкільного віку формуються стереотипи поведінки, набуваються необхідні знання та вміння, усвідомлюються потреби і мотиви, визначаються ціннісні установки, інтереси і уявлення. Приділення пріоритету формуванню здорового способу життя у дітей визначається не лише їхнім поточним станом здоров'я, але й визначальною роллю, яку ця категорія населення відіграє у створенні здорового майбутнього країни.

Сучасні умови наголошують важливість того, щоб шкільна освіта включала навчання дітей самостійно дбати про своє здоров'я та формувати у них бажання його підтримувати. Ключовими методами досягнення цієї мети є поєднання повноцінного викладання соціальної та здоров'язберезувальної освітньої галузі зі створенням сприятливого емоційного та фізичного середовища як у школі, так і в сім'ї, а також мотивація всіх учасників виховного процесу до здорового способу життя.

Розглянемо основні напрямки організації процесу формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя:

***Зміст освітніх програм*** реалізації в початковій школі соціальної та здоров'язберезувальної освітньої галузі.

Зміст освітніх програм (Р. Шиян, О. Савченко) розроблений відповідно до цілей інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь), спрямованих на формування у учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, засвоєння основ здорового способу життя та розвитку навичок безпечної для здоров'я поведінки.

Мета навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі включає в себе вирішення конкретних завдань:

1. Стимулювання активної мотивації учнів щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, покращення і творення фізичної, соціальної, психічної та духовної компонент здоров'я.
2. Формування учнівських уявлень та розуміння про фізичний розвиток людини, взаємозв'язок організму з природним і соціальним середовищем.
3. Розвиток учнівських уявлень та розуміння про духовне здоров'я та його вияви через загальнолюдські цінності, такі як милосердя, співчуття та взаємодопомога, а також володіння навичками морально-етичної поведінки.
4. Надання учням знань, навичок та умінь з питань безпеки життєдіяльності вдома, у школі, на вулиці та в громадських місцях.
5. Навчання учнів знанням, умінням та навичкам особистої гігієни, профілактики захворюваності та травматизму в школі, сім'ї та інших контекстах.
6. Поглиблення розуміння впливу рухової активності, загартовування організму, раціонального харчування та режиму дня на здоров'я та розвиток дитини.
7. Профілактика порушень постави, плоскостопості, розладів органів чуття та порушень зору у учнів.

Відповідно до цих завдань, програма була структурована за п'ятьма напрямками:

- 1) аспекти людини та її здоров'я;

- 2) фізична компонента здоров'я;
- 3) соціальна складова здоров'я;
- 4) психічна та духовна складові здоров'я;
- 5) безпека у різних сферах життя – вдома, у школі, на вулиці, та громадських місцях [4; 13].

Ці напрямки є загальними для всіх класів початкової школи, проте в кожному класі зміст та обсяг інформації, яку пропонується учням, а також організація її засвоєння, адаптуються з урахуванням зростаючих пізнавальних та психологічних особливостей учнів. Така структура змісту курсу «Я досліджую світ» (соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь) відображається від першого до четвертого класу і сприяє розширенню та систематизації знань учнів, таких як факти, уявлення та поняття, щодо здоров'я людини, здорового способу життя та безпеки її життєдіяльності [52].

Виділення лінії «Людина та її здоров'я» надає можливість формувати у учнів уявлення про природу людини, сприяє усвідомленню її ролі та місця у світі, а також сприяє зрозумінню ключових понять, таких як «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «безпека життєдіяльності». Це створює підґрунтя для формування активної мотивації учнів стосовно збереження, зміцнення та розвитку їх здоров'я. Для педагогів воно також створює можливість дослідження та оцінки стану здоров'я молодших школярів та виявлення резервів їхнього здоров'я в процесі навчання [52].

Лінія «Фізична складова здоров'я» ознайомлює молодших школярів з закономірностями росту та розвитку дітей, висвітлює важливі аспекти, такі як рухова активність і її вплив на фізичний розвиток, а також раціональна організація щоденного режиму дня. У третьому класі детально розглядаються умови ефективного навчання, такі як підтримка та відновлення розумової та фізичної працездатності, чергування розумового і фізичного навантаження, а також значення активного відпочинку для здоров'я. Учні знайомляться з режимом харчування та традиційними стравами української та інших національних кухонь; приділяється увага інфекційним хворобам та методам їх

запобігання; надаються відомості про чинники природи, що сприяють збереженню здоров'я. Учні четвертого класу отримують навички виконання вправ та процедур для збереження та підтримки здоров'я, зокрема, комплексного загартовування. Особлива увага приділяється формуванню правильної постави. Вивчаються вікові вимоги до харчування, включаючи значення калорійності та енерговитрат в залежності від фізичних навантажень. Формується уявлення про ВІЛ/СНІД (вірус імунодефіциту людини; синдром набутого імунодефіциту). Значимий аспект цієї лінії стосується гігієнічного догляду за тілом, включаючи особливості догляду за зубами та порожниною рота, а також деталізацію предметів та засобів особистої гігієни та гігієнічних вимог під час фізичних вправ. Автори програми, Р.Шиян, О.Савченко, рекомендують пристосовувати зміст лінії «Фізична складова здоров'я» до індивідуальних потреб учнів, побажань їхніх батьків, рішень ради школи та регіональних особливостей [52].

Змістову лінію «Соціальна складова здоров'я» рекомендується вивчати після біологічної складової, яка розглядає біологічний аспект людини. Соціальну складову здоров'я можна охарактеризувати як взаємодію людини з соціальним оточенням відповідно до морально-етичних та правових норм. У формуванні соціальних навичок молодшого школяра велике значення має дитячий колектив, в якому дитина перебуває. У цьому віці виникає інтерес до спільних справ і бажання обрати певну соціальну роль. З цієї причини програма акцентує увагу на вихованні поваги до себе та інших, створенні сприятливих умов для розвитку позитивних відносин із оточуючими, а також на вихованні учнів у дбайливому ставленні до своєї родини та усвідомленні значення піклування про здоров'я кожного члена родини [52]. У третіх і четвертих класах програма розглядає соціальну роль жінки та чоловіка, матері та батька, зосереджуючись на формуванні рис характеру відповідно до статі, а також на вихованні поважного ставлення до жінок і дівчат, доброзичливості, підтримки і допомоги людям з обмеженими можливостями. Програма актуалізує вивчення наслідків соціального середовища на формування

корисних і шкідливих звичок, розвиває усвідомлення наслідків шкідливих звичок (наприклад, куріння, вживання алкоголю, наркотиків).

Програма також передбачає формування у учнів мотивації для безпеки життєдіяльності (БЖД) та уміння протидіяти ризиковим ситуаціям для життя та здоров'я молодших школярів, включаючи порушення правил дорожнього руху для пішоходів і пасажирів, правил безпечного поведіння вдома, у школі, у громадських місцях, а також у природі. Програма враховує сучасні реалії та ризики, пов'язані з аварійними ситуаціями природного, техногенного та соціального характеру.

Загальна ідея програми полягає в тому, щоб формувати в учнів усвідомлення важливості безпеки у їхньому повсякденному житті та розвивати практичні навички протидії потенційним небезпекам. Учні повинні бути обізнані з правилами безпеки на дорозі, вдома, у школі, в громадських місцях і природі. Крім того, програма враховує важливість вміння учнів адекватно реагувати на аварійні ситуації та вміння взаємодіяти з оточуючими для забезпечення власної безпеки.

Таким чином, освітні програми спрямована на формування мотивації у молодших школярів до здорового способу життя, які допоможуть учням уникати небезпек та забезпечити їх безпеку та благополуччя в різних ситуаціях.

Основна ідея щодо «Психічної і духовної складової здоров'я» у молодших школярів полягає у спрямуванні на розвиток інтелекту, що включає в себе вирішення завдань різного характеру – як репродуктивних, так і творчих, а також уміння адаптуватися до життєвих ситуацій. Також наголошується на розвитку різноманітних емоцій і почуттів, а також на вмінні контролювати та керувати ними. Дитина повинна освоювати навички зменшення негативного впливу стресових чинників [52].

Крім того, важливо прилучити дитину до відчуття краси в усіх її аспектах, таких як природа, мистецтво та взаємини з іншими людьми. Сприяння активності, яка враховує індивідуальні інтереси, бажання та



природні здібності дитини, сприяє її повноцінній самореалізації. Важливим є задоволення потреб дитини у повазі та любові. Також необхідно створити сприятливі умови для виникнення духовних станів, таких як радість та захоплення.

Таким чином, у кожному класі початкової школи формуються мотивація до здорового способу життя через озброєння уявленнями, поняттями, практичними вміннями й навичками з усіх вищезазначених напрямів з поступовим нарощуванням обсягу і складності змісту й вимог до його засвоєння. Та лише за умови органічного поєднання всіх цих компонентів здоров'я можливе формування в молодших школярів стійкої мотиваційної сфери до здорового способу життя.

#### **Формування у молодших школярів конкретно предметних мотивів до здорового способу життя.**

На основі усвідомленої мотивації і формується власний стиль здорової поведінки. Стиль здорового життя визначається різними мотивами:

- *мотивація самозбереження*-формулювання цього мотиву зводиться до того, що людина не робить тієї чи іншої дії, тому що вона знає, що воно загрожує її здоров'ю та життю. Наприклад, людина не буде стрибати з мосту в річку, якщо вона не вміє плавати, бо свідомо знає, що потоне.

- *мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам*-корисні звички передавалися від покоління до покоління у вигляді вимог або традицій певного етносу.

- *мотивація задоволення від здоров'я* – діти люблять бігати, стрибати, танцювати, тому що ці заняття покращують в їх організмі кровообіг, підвищують обмін речовин, викликають позитивні емоції, підвищують настрій. Все це сприяє формуванню мотивації, що спонукає до максимізації рухової активності такого характеру, а пізніше до формування інтересу до систематичних занять танцями або фізичною культурою.

- *мотивація можливості самовдосконалення* – формулювання «Якщо я буду здоровий, я можу піднятися на вищу сходинку громадських сходів». Ця

мотивація дуже істотна для випускників, коли необхідно бути конкурентоспроможним, щоб домогтися високого рівня суспільного визнання.

У здорового випускника більше шансів на успіх!

- *мотивація можливості маневрувати* – формулювання: «Якщо я буду здоровий, то зможу на свій розсуд змінювати свою роль в співтоваристві і своє місце розташування».

Здорова людина може змінювати професії, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу, вона відчуває себе вільною, незалежною від зовнішніх умов.

- *мотивація досягнення максимально можливої комфортності* – формулювання: «Я здоровий, мене не турбує фізична і психологічне незручність».

Організація процесу формування здоров'я та мотивації до ЗСЖ базується на одному з найважливіших методологічних принципів загальної педагогіки – єдності навчання і виховання. Тому реалізація цього принципу передбачає не тільки активну взаємодію всіх форм навчально-виховного процесу, а й самовиховання, самоосвіта школярів і включення в цей процес сім'ї.

**Формування ціннісної складової мотивації молодших школярів до здорового способу життя.**

У процесі утворення здорового способу життя у молодших школярів важливо враховувати рівень розвитку їхніх емоційних і когнітивних процесів, а також психологічні особливості формування особистості на даному етапі розвитку. Слід пам'ятати, що валеологічна сфера представляє собою складну структуру людської психіки та поведінки, і вона базується на валеологічній свідомості. Остання формується на основі знань, уявлень, переконань, поглядів та почуттів, які відображають ставлення особистості до здоров'я і діяльності, пов'язаної з його збереженням.

Велике значення у вихованні у дітей мотивації до здорового способу життя має формування валеологічних цінностей. Тільки цінність, яку приймають діти, здатна виконати найважливішу ціннісну функцію – служити

орієнтиром для поведінки. Згідно з сучасною аксіологією, цінність вказує на суспільне або особистісне значення явищ, фактів та подій. Кожна дитина має унікальне поєднання потреб і інтересів, і у кожної може бути своя система цінностей, яка виражається в певній ієрархії.

Формування ціннісних орієнтацій відбувається в період від дошкільного до молодшого шкільного віку. Цей період відзначається появою нових потреб і інтересів, а також конфліктом між ціннісними орієнтаціями та попередньою системою мотивів і потреб. Наявність основних умов для виховання цінностей у молодшому шкільному віці підтверджується розвитком рефлексії, осмисленого життєвого досвіду і поведінки.

### **Організація здоров'язберігаючого середовища**

Виховання мотивації до здорового способу життя через систему освіти та вироблення сприятливого для здоров'я освітнього середовища є одним із ключових пріоритетів державної освітньої політики. У цьому контексті сучасні школи мають за завдання впроваджувати здоров'язберігаючі методи навчання, дотримуватися режиму рухової активності, поєднувати рухове та статичне навантаження, організовувати збалансоване харчування, змінювати авторитарний стиль комунікації на співпрацю, створювати емоційно сприятливу атмосферу навчання та формувати у своїх учнів та їхніх батьків свідомість про цінність здоров'я та популяризувати здоровий спосіб життя.

**Використання методів формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя.**

Формування здорового способу життя у молодших школярів повинно використовувати системний підхід, який охоплює комплекс методів, спрямованих на реалізацію цього стилю життя. Серед різних методів роботи, які застосовують педагоги у взаємодії з дітьми, рекомендується обирати активні форми та методи. Ці методи базуються на взаємодії та акцентують увагу на самостійному пошуку варіантів розв'язання проблем, спрямовані на розвиток критичного мислення та творчості. До цього спрямування входять методи аналізу соціальних ситуацій, ситуаційно-рольової гри, метод

«мозкового штурму», тренінги, майстер-класи, тематичні квести, наукові цукерні, воркшопи, вебінари, та Марафони здорових практик, що охоплюють різноманітні аспекти здоров'я. Разом із цим, корисним є використання традиційних методів, таких як бесіда, пояснення, приклад тощо. Використання цих форм і методів сприяє формуванню моральної самооцінки учнів, знищенню негативних мотивацій, реконструкції та зміні негативних форм позитивної поведінки, підсиленню позитивної моральної мотивації, підвищенню їх працездатності, або призупиненню негативної мотивації та запобіганню виявленню її учнями у відношенні до здорового способу життя.

### **Організація в початковій школі фізичного виховання.**

Один із складових елементів здорового способу життя та його належного формування – це фізичне виховання. Воно не лише сприяє підтримці стану здоров'я, але також викликає у людей бажання жити, рухатися, допомагати і бути активним членом здорового суспільства. Під час навчання молоді важливо розвивати не лише їхні потреби, але і мотиви та навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише змагання та перемоги в спорті, але також спосіб підтримування духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я.

Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає ключове місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я. Зважаючи на негативні впливи урбанізації, екологічні чинники, стресові фактори та інші аспекти, рівень здоров'я значно знижується. Важливо, щоб учні розуміли важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, оскільки фізична культура поступово перетворюється з абстрактної фізичної вправи взятої з культури, спорту, гри, щирого спілкування і відносин. Це може призвести до втрати інтересу до фізичних вправ та недостатньої готовності дітей взяти участь в організованих формах фізичної активності. Фізична культура є яскравим прикладом не лише теоретичних знань про формування здорового способу життя, але й можливістю займатися його формуванням на практиці.

Для успішного створення та ефективного впровадження здорового способу життя серед молодших школярів у навчальних закладах та формування у них стійкої сфери мотивації до здорового способу життя необхідно розв'язати наступні завдання:

1. Спільно залучити весь педагогічний колектив для реалізації завдань, спрямованих на формування освіти про здоровий спосіб життя у школярів.
2. Забезпечити відповідність всіх елементів навчально-виховного процесу стану здоров'я та психофізіологічних можливостей учнів і педагогів.
3. Здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, включаючи такі напрямки, як обґрунтування та експертиза оздоровчої діяльності навчально-виховного закладу, діагностика та корекція здоров'я учнів, проведення профілактичних заходів, надання допомоги у розвитку дітей [42, с.28].

Організація **позакласної роботи** з формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя.

В останні роки в школі набуває популярності широка реалізація позакласної діяльності. Основною метою цієї форми роботи є задоволення інтересів та потреб дітей, розвиток їх творчого потенціалу, нахилів та здібностей у різних сферах діяльності, а також формування здорового способу життя. Головну роль в організації позакласної діяльності відіграє класний керівник, який виступає організатором заходів з виховання поза класом – це організована діяльність групи, спрямована на досягнення конкретної виховної мети. Це відбувається у взаємодії з іншими педагогічними працівниками школи. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя учнів у позакласній діяльності включають організацію факультативів і гурткових занять, проведення різноманітних виховних заходів з основ здорового способу життя під час позаурочного часу, залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням його вікових та психофізичних

особливостей, впровадження режиму дня та його систематичне дотримання учнями як моделі здорового способу життя [42].

Формування засад здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молодого покоління у прагненні бути здоровими.

Отже, проблема формування мотивації до здорового способу життя та підтримання здоров'я молодших школярів визначається як ключовий напрям розвитку освітньої системи Нової української школи. Основна стратегічна мета цієї системи полягає в створенні навчального закладу, де навчання приносить задоволення і надає учням не лише знання, як це відбувається зараз, але і навички їх практичного застосування в щоденному житті (Концептуальні засади реформування середньої школи. Нова українська школа, 2021).

Однією з ключових задач Нової української школи є формування «інноватора та громадянина, здатного приймати відповідальні рішення та дотримуватися прав людини» (Концептуальні засади реформування середньої школи. Нова українська школа, 2016). У сучасній початковій школі основний акцент робиться на творчому розвитку особистості, сприяючи формуванню та розвитку інтелектуальних, психофізичних здібностей та соціальному самовизначенню. Однак це можливо лише за наявності сприятливого середовища для здорового способу життя в освітньому закладі, забезпечення психологічного комфорту для учнів і вчителів, а також системної організації виховної роботи. Тому важливим елементом є створення відповідних умов для формування стійкої мотивації до здорового способу життя та фізичного розвитку молодших школярів під час уроків фізичної культури.

#### **2.4. Методичний супровід формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя**

На основі аналізу теоретичної частини дослідження узагальнимо і систематизуємо методичні рекомендації науковців та вчителів-практиків

щодо формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя.

Рекомендації щодо формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів:

1. **Інтегрований підхід.** Впроваджуйте інтегрований підхід до навчання, який враховує здоров'я як невід'ємну частину загального розвитку. Забезпечте взаємозв'язок між здоров'ям, навчанням і психосоціальним становищем дитини.
2. **Практичний підхід.** Використовуйте практичні методи та вправи для залучення учнів. Розглядайте здоровий спосіб життя як результат конкретних дій, інтегруючи фізичну активність, збалансоване харчування та здоровий сон.
3. **Загартовування.** Навчайте дітей принципам загартовування та підтримки імунітету. Впроваджуйте короткі процедури загартовування у розклад дня та пропагуйте їх серед батьків.
4. **Ігровий підхід.** Використовуйте ігрові елементи для навчання здоров'ю. Розробляйте ігри та конкурси, які сприяють фізичній активності та формують позитивне ставлення до неї.
5. **Залучення батьків.** Організуйте батьківські наради та інтерактивні заходи, щоб розповісти батькам про важливість здорового способу життя та отримати їхню підтримку.
6. **Створення позитивного середовища.** Формуйте позитивне та сприятливе середовище в класі, де підкреслюється важливість здорового способу життя. Спільнота, яка цінує здоров'я, стимулює позитивну мотивацію.
7. **Залучення до різноманітних видів активності.** Пропонуйте різноманітні види фізичних та творчих активностей, щоб знайти той, який відповідає індивідуальним інтересам кожної дитини.

8. **Відкритий діалог.** Забезпечте відкритий діалог між учителями та учнями щодо здоров'я. Створіть можливості для дітей висловлювати свої погляди, питання та ідеї щодо здоров'я.
9. **Використання інформаційних ресурсів.** Залучайте сучасні технології та інтерактивні ресурси для надання інформації про здоровий спосіб життя. Використання відеоматеріалів, ігрових додатків та онлайн-ресурсів може бути ефективним.
10. **Поетапне формування.** Формуйте мотивацію до здорового способу життя поетапно, починаючи з простих та доступних для молодших школярів завдань і поступово переходячи до складніших вікових викликів.
11. **Конкретні цілі та визначення успіху.** Встановлюйте конкретні цілі для здоров'я та фізичної активності, а також визначте критерії успіху. Це допоможе дітям чітко розуміти, як вони просуваються в досягненні своїх цілей.
12. **Залучення до прийняття рішень.** Навчайте дітей самостійно приймати рішення щодо свого здоров'я. Стимулюйте їхню відповідальність за власне благополуччя та надавайте можливості для вибору здорових стилів життя.
13. **Стимулювання позитивного співробітництва.** Розвивайте співробітництво та командну роботу серед учнів, спрямовуючи їхню енергію на спільні здорові ініціативи та активності.
14. **Залучення до позашкільних заходів.** Організуйте позашкільні події, такі як змагання, екскурсії, фестивалі здоров'я, щоб підтримати і підкреслити важливість активного та здорового способу життя.
15. **Навчання стресостійкості.** Враховуйте питання психічного здоров'я та навчання стресостійкості як важливої частини мотивації до здорового способу життя. Надавайте учням інструменти для емоційного благополуччя та долаття труднощів.



16. **Моніторинг та оцінка прогресу.** Встановлюйте систему моніторингу та оцінки прогресу учнів у впровадженні здорових звичок. Заохочуйте досягнення та надавайте підтримку у випадках виникнення труднощів.
17. **Створення позитивних образів.** Використовуйте позитивні образи та історії успіху, які стимулюють учнів до здорового способу життя. Приклади позитивних ролей можуть надихнути молодших школярів.
18. **Родинна залученість.** Залучайте батьків до процесу формування мотивації. Створюйте партнерські зв'язки з сім'ями та розробляйте спільні ініціативи з підтримки здорового способу життя.
19. **Підтримка довкілля.** Створіть середовище, яке підтримує здоровий спосіб життя, забезпечуючи доступність фізичних вправ, здорового харчування та інших засобів підтримки.
20. **Постійна комунікація.** Підтримуйте постійну відкриту комунікацію між учителями, батьками та учнями щодо здорового способу життя, обмінюйтеся ідеями та досвідом впровадження здорових звичок в повсякденне життя.

Формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів є складним та багатогранним процесом, який вимагає системного та цілеспрямованого підходу. Організація різноманітних педагогічних заходів, спрямованих на стимулювання інтересу до здоров'я та активного способу життя, є ключовим елементом успішного навчання та виховання учнів.

Методичні рекомендації для формування мотивації до здорового способу життя включають в себе використання різноманітних педагогічних методів, орієнтованих на активну участь учнів, створення позитивного середовища та планування конкретних цілей. Важливо розвивати не лише фізичні аспекти, але й соціальні та психологічні навички, які сприяють усвідомленню важливості здорового способу життя.

Врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, залучення батьків та створення сприятливого середовища в школі є додатковими факторами, які сприяють ефективному формуванню мотивації. Такий

комплексний підхід сприяє не лише розвитку фізичних навичок, але й формуванню стійких позитивних звичок, які визначають здоровий спосіб життя.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, для стимулювання у молодших школярів мотивації до здорового способу життя та розвитку інтелекту, батькам та педагогам важливо враховувати критерії формування позитивної мотивації, враховувати їх вікові та психологічні особливості та вибирати найбільш ефективні форми та методи, спрямовані на виховання здорового способу життя.

Вивчення стану сформованості мотивації в учнів молодшого шкільного віку до здорового способу життя свідчить про необхідність активної роботи з цією проблемою. Загалом виявлено позитивний тренд у бажанні учнів дбати про своє здоров'я. Однак варто визначити конкретні аспекти, які потребують удосконалення, зокрема усвідомлення важливості правильного харчування та фізичної активності серед учнів.

Організація процесу формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя в умовах Нової української школи виявляється ключовим аспектом, що визначає майбутнє покоління. У контексті інноваційної освітньої парадигми, акцент на здоров'ї та фізичній активності доповнює загальну концепцію розвитку особистості. Спостереження за станом мотивації вказує на позитивний тренд, однак відзначаються конкретні аспекти, що потребують уваги та вдосконалення.

Важливим елементом є виховний потенціал змісту соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі, який не лише надає учням необхідні знання, але й формує в них вміння свідомо обирати здоровий спосіб життя. Це стає ефективним механізмом впливу на молодших школярів, виховуючи в них цінності та навички, необхідні для повноцінного розвитку особистості.

Використання інтерактивних методів та залучення сучасних засобів комунікації допомагає зробити процес навчання привабливим та зрозумілим

для учнів. Також, співпраця з батьками виступає важливим фактором у створенні позитивного оточення, що підтримує зусилля школи у формуванні здорових звичок учнів.

Узагальнюючи, варто зазначити, що організація процесу формування мотивації до здорового способу життя в умовах Нової української школи вимагає системного та комплексного підходу. Здоров'я та активний спосіб життя повинні стати не просто елементами навчання, але й необхідною складовою особистісного зростання молодого покоління в новому освітньому середовищі.

Впровадження методичного супроводу для формування мотивації учнів початкової школи виявляється критичним у вдосконаленні процесу навчання та виховання. Рекомендується використовувати інтерактивні методи, враховуючи ігровий підхід та використання сучасних засобів комунікації.

Також, важливо взаємодіяти з батьками для створення сприятливого оточення вдома, що сприяє розвитку здорових звичок. Методичний підхід повинен бути гнучким та адаптованим до конкретних потреб та особливостей учнів, сприяючи повноцінному розвитку їхнього фізичного та психосоціального благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Однією з головних тем школи у сучасному світі є розвиток особистості як цілісної індивідуальності, враховуючи гуманістичні принципи та особистісно-орієнтовану модель навчання. Це включає вивчення та визначення індивідуальних особливостей і потенційних можливостей кожної дитини, а також створення оптимальних умов для її самовдосконалення та самореалізації.

Реформування освітнього змісту вимагає від учнів здатності самостійно отримувати знання. Це передбачає формування стійкого інтересу до пізнавальної та учбової діяльності. Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей і знань, але й від мотивації, тобто від прагнень самовиражатися та досягати високих результатів. Висока мотивація є ключовою, оскільки чим вона вища, тим більше чинників спонукають дитину до діяльності, і тим вищих результатів вона може досягти.

Мотивація навчання грає важливу роль у формуванні особистості, оскільки вона є необхідною для ефективної учбової діяльності та розвитку здібностей та потреб до самовдосконалення, саморозвитку і самоосвіти. Молодший шкільний вік закладає основу для подальшого навчання та часто визначає прагнення до учіння в подальших класах. Тому на початку навчання важливо виявляти причини небажання деяких школярів вчитися та розуміти, які аспекти мотиваційної сфери ще не сформовані у них. Оцінка ставлення до навчання вимагає усвідомлення складної структури мотиваційної сфери учня.

Також варто зазначити, що організація процесу формування мотивації до здорового способу життя у молодших школярів в умовах Нової української школи виявляється важливим етапом їхнього розвитку. Сучасна освітня парадигма покладає основний акцент на інтеграцію соціальної та здоров'язбережувальної освіти, що сприяє формуванню у учнів не лише необхідних знань, але й ключових цінностей і навичок для збереження та покращення їхнього фізичного та психічного благополуччя.

Важливим компонентом цього процесу є виховний потенціал навчального змісту, який стимулює свідомий вибір учнями здорового способу життя. Впровадження інноваційних методів та тісна співпраця з батьками грають ключову роль у створенні сприятливого середовища, що підтримує мотивацію учнів.

Методичний супровід, зокрема використання інтерактивних методів та технологій, забезпечує ефективність процесу, роблячи навчання цікавим та зрозумілим. Такий підхід не лише сприяє формуванню мотивації, але й підтримує розвиток широкого спектру навичок учнів.

Загалом, успішна реалізація цього процесу в Новій українській школі визначається комплексністю підходів, активною співпрацею всіх учасників освітнього процесу та постійним вдосконаленням методології виховання та навчання для досягнення оптимальних результатів у формуванні здорового способу життя учнів.

У молодших школярів важлива роль у реалізації навчально-виховного процесу відводиться мотивації навчання. Ця мотивація відіграє суттєву роль у формуванні особистості, оскільки без неї неможлива ефективна учбова діяльність та розвиток здібностей і потреб до самовдосконалення, саморозвитку і самоосвіти. Вона не лише сприяє розвитку інтелекту, але і виступає рушійною силою для удосконалення особистості в цілому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексеенко Т.Ф. Мотивація і цінності групування школярів у малі групи. Соціальна педагогіка: теорія і практика. Київ, 2010. №2. с. 4-30.
2. Андреева О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. ВМ. Костюкевич*, 2016. 1: С.11-15.
3. Бех І.Д. Б 55 Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія.. Київ. Чернівці: «Букрек». 2018. 320 с.
4. Бланк Т.В. Формування позитивної мотивації як фактору успіху навчальної діяльності молодших школярів. Початкове навчання та виховання. 2009. №16-18. С. 2-9.
5. Большакова І. Формування мотивації до навчання Початкова освіта. 2015. № 6. С. 21-32.
6. Бондаренко Н.Б. Деякі аспекти проблем формування мотивів навчання Нова програма: альм. наук. пр. Запоріжжя. 1998. №9. С. 124-129.
7. Вакуленко О.В Світогляд здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема. Наук.вісн.: Зб.наук.праць. Вип. 10-11. Одеса: ПДПУ ім. К.Д.Ушинського. 2001. с.44-49.
8. Варченко Н. Розвиток мотивації молодших школярів. 2013. №16-18. С.2-5.
9. Ващенко О.М. Готовність вчителя до використання здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура. 2006. №8 (32). С. 1-6.
10. Воронка М. Мотивація навчальної діяльності як засіб підвищення якості знань учнів. Початкова школа. 2008. № 5. С. 28-31.
11. Воронов Н. Мотивація як фактор успіху навчальної діяльності молодших школярів. Початкова школа. 2007. №3. С. 5-6.
12. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь. 1997. 376 с.

13. Горковська Т.М. Формування культури здорового способу життя молодших школярів: теорія і практика. Миколаїв. 2011. 14 с.
14. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць в галузі фіз.культури і спорту. Київ.: ДНДІФКС. 2005. № 6-7. С. 130-133.
15. Грицай Ю.О. Використання здоров'язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів: навчальний посібник. Миколаїв: МДУ ім. В. О. Сухомлинського. 2012. 181с.
16. Грошовенко О. Формування позитивної мотивації до здорового способу життя в молодших школярів. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2010. 25: 22-26.
17. Демідова О. М., Єлісеєва Д.С., Бурлака Л.О. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. 2018. С.23-25.
18. Демченко Я.М. Засоби формування мотивації навчання молодших школярів. Педагогіка та психологія: зб. наук. пр. / ХНПУ ім. Г.С. Сковороди; за заг. ред. І. Ф. Прокопенка, С. Т. Золотухіної. Харків: Щедра садиба плюс. 2015. Вип. 47. С. 14-24.
19. Дзюбка Л. В., Гриценко Л. І Мотивація навчальної діяльності як психологопедагогічна проблема. Психолінгвістика. 2009. Вип. 4. С. 33-43.
20. Дроздова К.В. Формування мотивів до занять фізичною культурою у сучасних школярів. 2023. С.24-29.
21. Дубогай О. Д. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. № 4. С. 21-26.
22. Дячук В. Діагностика мотивів навчання у школярів. Психолог (Шкільний світ). 2010. № 15. С. 16-18.

- 23.Занюк С. С. Мотивація діяльності: спонукання, активність, успіх. Луцьк: Волинський держ. ун-т, 1998. 123 с.
- 24.Занюк С.С. Психологія мотивації. Навч. Посіб. Для студ. Київ: Либідь, 2002, 304 с.
- 25.Здоров`язберігаючі технології у навчальному закладі. К.: Шкільний світ, 2009. 123 с.
- 26.Ібряшкина Н. Формування позитивної мотивації. Умови успішного навчання молодшого школяра./ Початкова освіта. 2017. № 12. С. 11-15.
- 27.Іщенко О. С. Формування мотивації учнів до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2016. 22 с.
- 28.Карпюк Р. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді в контексті вивчення шкільного предмета «Основи здоров'я». Педагогічний часопис Волині. 2016. № 2. С.114-119.
- 29.Кириленко В. Використання методик для діагностики мотивації учіння молодших школярів. Початкова школа. 2007. № 11. С. 40-45.
- 30.Кікоть, О. Мотивація пізнавальної діяльності молодших школярів. Початкова освіта. 2015. № 20. С. 9-19.
- 31.Кільдій Т. Творча робота вчителя як засіб розвитку мотивації до пізнання навколишнього світу у молодших школярів. Початкова школа. 2018. № 1. С. 44-46.
- 32.Кляцька Л. М. Формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я через зміст фізичної освіти: методичний посібник. 2012. 124 с.
- 33.Коваленко І. М. Мотивація молодших школярів до фізкультурнооздоровчої діяльності у групах продовженого дня. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 2. С. 17-18, 35-36.



34. Кожухівський Володимир. Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2020, 83-87.
35. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 4. С. 51-52.
36. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // *Основи здоров'я: книга для вчителя*. К.: Генеза, 2005. С. 47-57.
37. Кормишев М. В. Методичне забезпечення дослідження мотивації учіння молодших школярів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія : психологія / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол. : В. І. Євдокимов (голов. ред.) та ін.]*. Харків : ХНПУ, 2012. Вип. 42, ч. 1. С. 97-107.
38. Костюк Г. С. *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. Київ, 1989. 608 с
39. *Концептуальні засади реформування середньої школи. Нова українська школа 2021*. 40с.
40. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фіз. виховання в шк.* 2003. № 1. С. 47-50.
41. Лапіна Г. О. Формування мотивації навчання молодших школярів. *Початкове навчання та виховання*. 2011. № 25. С. 2-25.
42. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів. К.: Шкільний світ, 2008. 28 с.
43. Малащенко М.П. Шляхи реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі. *Основи здоров'я*. № 2 (14), лютий. 2012. 12-18 с.
44. Малихіна О. В. Мотивація учіння молодших школярів: [монографія]/ Олена Віталіївна. Малихіна. Київ: Навч. книга, 2002. 303 с.
45. Мельник І. М. Аксіологічний аспект технології здорового способу життя молодших школярів. *Сучасні технології навчання в початковій освіті:*

- матер. Всеукр. наук.-практ. конф. К. : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2006. С. 105-108.
46. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Початкова школа. 2005. С. 57-62.
47. Мельник О., Мельник А. Шляхи формування мотивації в учнівській молоді до рухової активності в умовах сьогодення. *ГО «Європейська наукова платформа», 2021 ISBN 978-617-7991-13-6 © ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2021, 2021, 116.*
48. Мицкан Б. М. Вплив психологічних чинників на рухову діяльність Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 6. С. 197-199.
49. Надім'янова Т. Роль фізичного виховання у формуванні засад здорового способу життя школярів. Реалізація здорового способу життя сучасні підходи: монографія за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольських [та ін.]. Дрогобич : Коло, 2007. С. 92-95.
50. Озарук В.В. Формування мотивації до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку. 2016. С.67-82.
51. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Вип. 10, т. 1. 2007. С. 461-466.
52. Програми навчальні для початкової школи – <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/pochatkova-shkola.html>
53. Погрібна А. О. Вплив шкільної тривожності на мотивацію досягнення успіху в молодшому шкільному віці <http://intkonf.org/pogribna-ao-vpliv-shkilnoyi-trivozhnosti-na-motivatsiyuosyagnennyauspihu-v-molodshomu-shkilnomu-vitsi/>
54. Постанова Кабінету Міністрів України «Про Державну національну програму «Освіта (Україна ХХІ століття)» від 3 листопада 1993 року №

896 [Електронний ресурс] Режим доступу:  
<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/896-93-п>

55. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 131 с.
56. Рудніцька І. Формування здорового способу життя. Психолог. 2004. №13. с. 15-25.
57. Савченко О.Я. Виховний потенціал початкової освіти: посібник для учителів та методистів початкового навчання. К.: Богданова А.М., 2009. 226с.
58. Сидор С.С., Осіпова І.В., Осіпова І.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у молодших школярів. 2021. С.67-76.
59. Степаненко, В. Ю. Формування у учнів мотивації до занять фізичними вправами у позакласній роботі. 2021. С.23-30.
60. Страшко С.В. Формування мотивації молодших школярів до занять адаптивною фізичною культурою. *Редакційна колегія*, 2021, 129с.
61. Субота Н. Здоров'я через освіту. Науковий світ; Атестаційний вісник. 2007. № 4. С. 20-21.
62. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207с.
63. Черній В. Формування у молодших школярів стійкої мотивації на здоровий спосіб життя у процесі реалізації програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я». 2014. Вип. 132. С. 335-339.
64. Яременко Л. Мотивація навчального процесу як педагогічна проблема. Вища освіта України. 2014. С. 69-74.

**Вправи які сприяти формуванню мотивації молодших школярів  
до здорового способу життя:**

**1. «Тренування супергероя»**

*Суть вправи:* Попросіть дітей обрати улюбленого супергероя та розповісти, як цей герой тренується, щоб залишатися сильним та здоровим. Потім разом виконуйте фізичні вправи, імітуючи рухи супергероїв.

**2. «Веселе заняття йогою»**

*Суть вправи:* Використовуйте ігри та історії, пов'язані із йогою для дітей. Наприклад, «Поза кішки» або «Дерево в лісі». Це робить фізичну активність цікавою та забавною.

**3. «Мій власний тренажерний кросфіт»**

*Суть вправи:* Розкажіть дітям, що вони стають власними тренерами кросфіту. Створіть набір вправ, таких як присідання, стрибки, планка, і дозвольте дітям скласти свою програму тренувань.

**4. «Пошук скарбів»**

*Суть вправи:* Розмістіть картинки здорових продуктів чи зображення фізичних вправ по всьому класу або шкільному подвір'ї. Діти повинні знаходити ці «скарби» та виконувати відповідні завдання.

**5. «Рухливі перерви»**

*Суть вправи:* Встановіть правило проводити короткі перерви між уроками для виконання простих фізичних вправ. Це може бути танцювальна пауза, коротка серія вправ розтяжки чи навіть хвилина енергійних стрибків.

**6. «Олімпійські ігри»**

*Суть вправи:* Організуйте «Олімпійські ігри» для учнів, де будуть різноманітні види змагань та естафет. Заохочуйте здорову конкуренцію та активну участь.

**Ресурси, які вчитель може залучити для мотивації  
молодших школярів до здорового способу життя:**

- 1. Лікарі і дієтологи:** Запросіть місцевого лікаря або дієтолога на уроки або лекції в школу, де вони можуть говорити про важливість здорового харчування і вести обговорення з дітьми про те, як правильне харчування впливає на здоров'я.
- 2. Спортсмени:** Запросіть молодих спортсменів з місцевого спортивного клубу чи команди для спільних тренувань та розповідей про свої досягнення в спорті.
- 3. Місцеві фермери та господарства:** Організуйте екскурсії до місцевих фермерських господарств, де діти можуть вивчити, як вирощувати свіжі овочі та фрукти і чому це важливо для здоров'я.
- 4. Тренери та інструктори з фізичної активності:** Запрошуйте тренерів і фітнес-інструкторів для проведення спеціальних уроків з фізичної активності та фітнесу.
- 5. Місцеві організації зі здорового способу життя:** Працюйте з місцевими громадськими організаціями, які пропагують здоровий спосіб життя, і залучайте їх до організації заходів та лекцій в школі.
- 6. Відомі особистості та гості:** Запрошуйте відомих людей, таких як спортсмени, лікарі, громадські діячі чи місцеві знаменитості, для проведення мотиваційних лекцій та дискусій.
- 7. Місцеві спонсори та підприємства:** Залучайте місцеві підприємства, які підтримують здоровий спосіб життя, для фінансової підтримки заходів та програм, а також для надання призів і нагород.
- 8. Інтернет-ресурси та медіа:** Використовуйте онлайн-ресурси, відео та інтерактивні інтернет-платформи для надання інформації та інструкцій стосовно здорового способу життя.

**Ідеї які може запропонувати вчитель для мотивації молодших школярів до здорового способу життя:**

1. **Здорові перерви:** Запропонуйте короткі фізичні вправи під час перерв між уроками, щоб допомогти дітям розслабитися та отримати додаткову фізичну активність.
2. **Змагання та виклики:** Організуйте змагання чи виклики, пов'язані з фізичною активністю або здоровим харчуванням. Наприклад, можливо, щотижневий чи щомісячний конкурс на кращий рецепт здорової страви.
3. **Шкільні сади та городи:** Якщо це можливо, створіть шкільні сади або городи, де діти можуть вирощувати свіжі овочі та фрукти. Це сприяє збільшенню їхнього інтересу до здорового харчування.
4. **Гуртки та заходи:** Організуйте гуртки або шкільні заходи, спрямовані на спорт та фізичну активність, наприклад, футбольний гурток, чи танцювальні майстер-класи.
5. **Гостролінійки та гостьові лекції:** Запрошуйте фахівців у гості для проведення лекцій та майстер-класів щодо здорового способу життя, здорового харчування та фізичної активності.
6. **Подорожі та екскурсії:** Організуйте екскурсії до фермерських господарств, спортивних закладів або природних заповідників, де діти можуть навчатися про здоровий спосіб життя в реальних умовах.
7. **Здоровий тиждень в школі:** Відведіть тиждень, присвячений здоровому способу життя, з різними заходами, лекціями та активностями, які підкреслюють важливість здорових звичок.
8. **Співпраця з батьками:** Залучіть батьків до спільних проектів та подій, пов'язаних із здоровим способом життя. Спільна робота з батьками може зробити мотивацію дітей ще ефективнішою.
9. **Соціальні мережі та блоги:** Сприяйте створенню блогів або груп в соціальних мережах, де діти можуть обмінюватися ідеями, рецептами та досягненнями в здоровому способі життя.

**10. Постійний моніторинг та оцінка:** Слідкуйте за прогресом дітей і регулярно надавайте звітність про те, як вони поліпшують свій здоровий спосіб життя.

Ці ідеї допоможуть створити позитивне середовище, яке спонукає молодших школярів до прийняття здорових звичок та збереження їх на все життя.

## АНКЕТА ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

Шановний вчителю! Дякуємо за вашу участь у дослідженні формування мотивації молодших школярів до здорового способу життя. Ваші відповіді є важливим внеском в розвиток та удосконалення виховного процесу. Будь ласка, відзначте відповіді, які відповідають вашим переконанням та досвіду.

1. Як часто ви проводите виховні заходи, присвячені здоров'ю та здоровому способу життя в молодших класах?
  - Регулярно
  - Час від часу
  - Рідко
  - Ніколи
2. Як ви взаємодієте з іншими вчителями для організації спільних заходів на благо здоров'я молодших школярів?
  - Активно співпрацюю
  - Співпрацюю в обмеженому обсязі
  - Не співпрацюю
3. Як ви оцінюєте рівень інформованості учнів про здоровий спосіб життя?
  - Високий
  - Середній
  - Низький
4. Які методи ви використовуєте для заохочення учнів до участі у фізичних заходах та виховних проектах?
  - Похвала та визнання
  - Організація конкурсів та заходів
  - Індивідуальні бесіди
  - Інше (вказати)



5. Чи маєте ви конкретні програми або проекти щодо формування мотивації до здорового способу життя?
- Так
  - Ні
6. Які труднощі ви відчуваєте у формуванні мотивації молодших школярів до здорового способу життя?
- Відсутність часу
  - Недостатні ресурси
  - Недостатня підтримка від інших вчителів чи адміністрації
  - Інше (вказати)
7. Які заходи ви вважаєте найефективнішими для підвищення мотивації учнів до здорового способу життя?
- Інтеграція здоров'я в навчальний план
  - Залучення батьків до виховних заходів
  - Організація спортивних змагань та подій
  - Інші методи (вказати)
8. Чи відбувається у вас систематичний моніторинг рівня мотивації учнів до здорового способу життя?
- Так
  - Ні
9. Які рекомендації ви могли б висловити для підвищення ефективності виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя в молодших класах?

Дякуємо за вашу участь у дослідженні!

**АНКЕТА ПРО МОТИВАЦІЮ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**1. Основні дані:**

- Ім'я:
- Вік:
- Клас:
- Школа:

**2. Знання про здоровий спосіб життя:**

- Чи ви знаєте, що таке здоровий спосіб життя?
- Так
- Ні
- Які конкретні засоби здорового способу життя вам відомі?  
(Вкажіть всі, які ви знаєте)

**3. Участь у виховних заходах:**

- Чи берете ви участь у лекціях чи заходах, присвячених здоров'ю?
- Так, регулярно
- Іноді
- Ні, ніколи

**4. Участь у проєктах з підвищення здоров'я:**

- Чи брали ви участь у проєктах чи програмах, спрямованих на підвищення здоров'я?
- Так
- Ні

**5. Взаємодія з ровесниками:**

- Як ви оцінюєте ваші відносини з ровесниками?
- Дуже позитивні
- Позитивні
- Нейтральні

- Негативні
- Дуже негативні

**6. Чи берете ви участь у спільних фізичних або спортивних заходах із ровесниками?**

- Так, регулярно
- Іноді
- Ні, ніколи

**7. Зацікавленість в учбовій та фізичній діяльності:**

Як ви оцінюєте свою зацікавленість у навчанні та фізичних заняттях?

- Висока
- Середня
- Низька

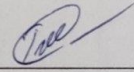
**8. Способи підвищення зацікавленості:**

- Які заходи, на вашу думку, можуть допомогти підвищити ваші інтереси до здорового способу життя?

**9. Інші зауваження чи коментарі щодо вашої мотивації до здорового способу життя:**

Дякую за участь у дослідженні! Ваші відповіді є важливим внеском у розвиток нашої шкільної спільноти.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів  
мають посилання на відповідне джерело.



(підпис)

Гукаєвська З. В.