

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВИТИ**

**ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ  
КЛАСІВ З ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО  
НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ**

**Кваліфікаційна робота**

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

**Виконала: студентка 6 курсу, 631  
групи, спеціальності «Початкова  
освіта»**

**Антонюк Христина Олександрівна**

**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.**

## АНОТАЦІЯ

**Антонюк Х.О. Особливості діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу. – Рукопис.** Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня магістра зі спеціальності 013 Початкова освіта. – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2023. – 91 с.

У першому розділі «Теоретичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу» розкрито проблему здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу як психолого-педагогічна, що є досі актуальною у сучасному освітньому середовищі. Здійснений аналіз нормативних документів та розкрито роль вчителя початкових класів в організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу. Визначено завдання, які повинні вирішувати вчителі в освітніх установах та фактори, що впливають на здоров'я учнів.

У другому розділі «Особливості діяльності вчителя з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу в умовах Нової української школи» досліджено стан організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу сучасної початкової школи. Визначено використання технологій в освітньому процесі та взаємодію учасників освітнього процесу з метою здоров'язбереження молодших школярів. Розкрито створення відповідного середовища в умовах Нової української школи.

*Ключові поняття:* технології, здоров'язбереження, Нова українська школа, навчально-виховний процес, констатувальне дослідження, експеримент, молодші школярі, культура здоров'я.

## ABSTRACT

**Peculiarities of primary school teacher's activity in organizing health-saving educational process. - The manuscript.** Master's thesis for obtaining a master's degree in specialty 013 primary education. – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. – Chernivtsi, 2023. – 91 P.

The first chapter, «Theoretical Foundations of the Organization of the Health-Saving Educational Process», reveals the problem of the health-saving educational process as a psychological and pedagogical one that remains relevant in the modern educational environment. The author analyzes the regulatory documents and reveals the role of the primary school teacher in the organization of the health-saving educational process. The tasks to be solved by teachers in educational institutions and the factors that affect the health of students are identified.

The second chapter, «Features of the teacher's activity in organizing the health-preserving educational process in the conditions of the New Ukrainian School», examines the state of organization of the health-preserving educational process in a modern primary school. The use of technologies in the educational process and the interaction of participants in the educational process for the purpose of health protection of primary schoolchildren are determined. The creation of an appropriate environment in the conditions of the New Ukrainian School is revealed.

Key concepts: technologies, health protection, New Ukrainian School, educational process, ascertaining research, experiment, junior schoolchildren, health culture.

## ЗМІСТ

**ВСТУП.....5**

<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ</b>	
<b>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО</b>	
<b>ПРОЦЕСУ</b> .....	8
1.1. Здоров'язберігаючий навчально-виховний процес як психолого-педагогічна проблема.....	10
1.2. Аналіз нормативних документів щодо організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу початкової школи .....	19
1.3. Роль вчителя початкових класів в організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу .....	26
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	<b>32</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ З ОРГАНІЗАЦІЇ</b>	
<b>ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В</b>	
<b>УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ</b> .....	<b>34</b>
2.1. Констатувальне дослідження стану організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу сучасної початкової школи .....	34
2.2. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі початкової школи .....	40
2.3. Взаємодія учасників освітнього процесу з метою здоров'язбереження молодших школярів .....	45
2.4. Створення здоров'язбережувального середовища в умовах Нової української школи .....	51
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	<b>57</b>
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>63</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>69</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сьогодні одним з пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти є збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів. Про цю необхідність в сучасних умовах заявлено у Концепції нової української школи.

Одним з напрямків реалізації цього завдання є реалізація державного стандарту початкової загальної освіти. У нових стандартах однією з ключових ідей є формування культури здоров'я молодшого школяра. Вплинути на поліпшення здоров'я учнів, змінити їх власне ставлення до свого здоров'я можна в тому випадку, якщо в школі буде створена здоров'язберігаюча інфраструктура освітнього закладу, використані здоров'язберігаючі технології і будуть виконуватися вимоги до умов реалізації освітніх програм і просвітницької роботи з батьками.

Стан здоров'я молодого покоління є найважливішим показником благополуччя суспільства і держави. Очевидним стає суттєве погіршення здоров'я учнів, яке пов'язане, перш за все, зі зростанням обсягу і ускладненням навчального навантаження, недоліком рухової активності, неправильним харчуванням дітей, наявністю частих стресів, а також їх недотриманням гігієнічних вимог в організації навчального процесу.

В останні роки з'явилося поняття «здоров'язберігаючі освітні технології». Мета здоров'язберігаючих технологій – забезпечити учням можливість збереження здоров'я за період навчання в закладі освіти, сформувати у нього необхідні для цього знання, навчити використовувати отримані знання в сучасному житті. Дані технології спрямовані на зміцнення, збереження, а також формування здоров'я учнів.

В даний час в закладах освіти виявляються деякі проблеми, які пов'язані з використанням переважно навчальних технологій на шкоду виховним і здоров'язберігаючим, загальна недосконалість навчальних програм та освітніх технологій, невідповідність технологій навчання віковим особливостям учнів, недотримання гігієнічних вимог в процесі організації

освітнього процесу, неправильне харчування і недолік рухової активності учнів. Особливо актуально рішення даних проблем в рамках початкової школи.

Проблеми здоров'я та освіти висвітлені в роботах О. М. Бондаренко [10, с.18-30], М. В. Гриньової [16, с.10-21 ], В. С. Грушко [18, с. 41-52], Т. М. Кравчук [30, с.31-40], О. В. Овчарук [39, с. 23-54]. Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвячені праці О. Є. Антонової [2, с. 39-44], Л. Височан [14, с. 41-49], М. С. Гончаренко [17, с. 17-27], Б. Т. Долинського [23, с. 11-25], Т. М. Кравчук [30, с. 35-40], А. М. Нісімчук [36, с. 54-60], О. В. Омельченко [40, с. 6-15] та ін.

**Мета** даної роботи – теоретичне обґрунтування особливостей діяльності вчителя з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу в умовах нової української школи.

Відповідно до поставленої мети в роботі окреслені такі **завдання** на її досягнення:

1. Вивчити здоров'язберігаючий навчально-виховний процес як психолого-педагогічну проблему.
2. Проаналізувати нормативні документи щодо організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу початкової школи та визначити роль вчителя початкових класів в організації зазначеного процесу.
3. Здійснити констатувальне дослідження стану організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу сучасної початкової школи.
4. Обґрунтувати особливості діяльності вчителя з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу в умовах Нової української школи.

**Об'єкт дослідження** – організація здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу початкової школи.

**Предмет дослідження** – особливості діяльності вчителя з організації

здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу сучасної початкової школи.

**Методи дослідження.** У ході дослідження застосовувалися такі методи дослідження, як теоретичні: вивчення наукової літератури, сучасних педагогічних досліджень та публікацій про освітні здоров'язберігаючі технології, їх аналіз, синтез провідних ідей та формулювання власних цілей, узагальнення досвіду вчителів початкових класів і методистів; емпіричні: спостереження за особливостями навчального процесу в початковій школі; практичне впровадження освітніх здоров'язберігаючих технологій на уроках початкової школи.

**Теоретична значимість** дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні основних особливостей сучасних освітніх здоров'язберігаючих технологій, розкритті особливостей професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу.

**Практична значимість** дослідження визначається позитивними результатами застосування освітніх здоров'язберігаючих технологій – розроблений педагогічний проект на тему «Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі молодших школярів» може бути використаний в практичній діяльності вчителів початкової школи по збереженню здоров'я учнів.

**Структура та обсяг роботи.** Дана робота складається зі анотації українською мовою, з анотації англійською мовою, вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

#### 1.1. Здоров'язберігаючий навчально-виховний процес як психолого-педагогічна проблема

Загальноприйнятим в міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.), за яким здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Кожна зі сфер здоров'я для шкільного віку має своє трактування. Так, фізичне здоров'я – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем знаходяться в межах норми і адекватно змінюються в процесі взаємодії з навколишнім середовищем [17, с.23-25].

Психічне здоров'я – це внутрішньосистемна основа соціальної поведінки особистості. У ньому відображається стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну і свідомо-вольову взаємодію індивідуума з середовищем. Компонентами психічного є інтелектуальне та емоційне здоров'я.

Здоров'я – це неоціненний дар, за який ми несемо відповідальність перед собою, суспільством, нащадками. Без нього вона не може бути щасливою, його не можуть замінити ніякі цінності, його не можна придбати, його можна здобути лише шляхом цілеспрямованої напруженої праці над собою і набуттям знань про здоровий спосіб життя.

Аналізуючи дослідження науковців (О.Богініч, Н.Денисенко, О.Дубогай, Ю. Змановського, Л. Лохвицької, О. Тимченко та ін.) у системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація особливе місце відводиться здоров'ю людей. Протягом багатовікової історії людства, на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди



приділялася велика увага.

Аналізуючи становища здоров'я дітей в нашій країні підтверджує, що пошуки інноваційних методів освіти і виховання, форм організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення.

В Національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ ст. сказано: «Державна політика у галузі освіти спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичній. Пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей».

На нашу думку успішне вирішення проблем щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління можливе тільки при методичній, комплексній і узгодженій роботі батьків, педагогів, лікарів, юристів, соціологів.

Здоров'я можна визначити як усвідомлення особистістю свого «Я» як частини природи і суспільства; прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра в духовні цінності (в Бога, добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість [17, с.23-28].

Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками і дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для здорових дітей є не стресовий спосіб життя [3, с.4-5].

Основна мета сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості. Здоровою, як фізично, так і духовно. Тому кожна школа сьогодні шукає свій шлях змін у просторі поліпшення якості освіти і виховання. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їх батьками, медичним працівником і шкільним психологом, повинен планувати і організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження і зміцнення здоров'я всіх суб'єктів

педагогічного процесу [9, с.29-30].

Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного і психічного характеру, зростає кількість дітей, що мають психоневрологічні захворювання. За даними медичної статистики, ще у дошкільному віці в 17-21% у дітей реєструються хронічні захворювання, патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30-32% дітей, носоглотки – 21-25%, нервової системи – 27-30%, органів травлення – 27-30%, алергічні прояви реєструють у 25% дітей. З кожним роком спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, 90% випускників – хворі, або мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я [14, с.31-32].

Відповідно до професійного стандарту сучасний педагог повинен брати участь у створенні психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища, забезпечуючи безпеку життя дітей, збереження і зміцнення їх здоров'я, підтримуючи емоційне благополуччя дитини у період перебування в освітній організації [52, с.1-4].

Сьогодні в школі гостро стоїть проблема збереження здоров'я учнів, і тому в традиційній системі освіти виділяють здоров'язберігаючі технології, які належать до групи педагогічних.

Щоб перейти до вивчення питання про застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховному процесі необхідним є з'ясування значення даного поняття.

З'ясувати поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» можна, виходячи з «родового» поняття «освітні технології». Якщо останні відповідають на питання «як вчити?», то логічною буде відповідь: так, щоб не принести шкоду здоров'ю суб'єктів освітнього процесу – учнів та педагогів.

На думку Бойченко Т.Є. сутність здоров'язберігаючих технологій полягає у проведенні відповідних коригуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу

життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості».

На думку С.Свириденко, *здоров'язберігаюча технологія* – це сприятливі умови навчання дітей у школі, до яких відноситься сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог та методик, що використовуються у навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей учня, збалансованість навчального і фізичного навантаження.

На підставі аналізу праць науковців, можна констатувати, що сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій полягає у системному підході до вивчення умов навчання і виховання, за допомогою яких можна сформувати у школярів навички здорового способу життя, здійснювати моніторинг індивідуального розвитку та здоров'я кожної дитини, прогнозувати можливі зміни здоров'я та, відповідно, вживати необхідні заходи для покращення якості життя учнів під час перебування у школі.

Зважаючи на те, що головними проблемами для здоров'я дітей є: ранній вік (6 років), коли дитина йде до школи, фактично із дитячого садочку чи в дитячому садочку, а також довгий (11 років) термін навчання дитини в школі. Сьогодні ми маємо парадоксальну ситуацію, коли дитина в перший клас приходить здоровою, а закінчує школу (навчальний заклад) фактично хворою (має один або й кілька медичних діагнозів). Звичайно, ненормальна ситуація в країні, коли дитина ціною свого власного здоров'я набуває знання.

Тому це означає, що життя сьогодні від нас вимагає перебудувати систему освіти в такий спосіб, щоб постійно проводити моніторинг стану здоров'я дитини. Тобто школа повинна бути таким дитячим закладом, де можна гарантувати дитині, її батькам, суспільству виховання здорової особистості.

Необхідність створення умов, щоб школа стала системою забезпечення гармонійного розвитку фізичного і психічного (духовного) здоров'я дитини. Моніторинг ефективності впровадження різних типів здоров'язберігаючих,

здоров'язриваючих, здоров'язміцнюючих технологій.

Підвищення загального рівня фізичного здоров'я учнів, вчителів та батьків. Підвищення опірності організму до шкідливих факторів впливу навколишнього середовища і як наслідки – зниження показників захворюваності, тривалості гострої захворюваності.

Покращення функціональних і резервних можливостей дітей та педагогів. Підвищення функціональних можливостей школярів, що виявиться у поліпшенні стану опорно-рухового апарату, серцево – судинної, дихальної та інших систем організму, а також у позитивній динаміці емоційного стану.

Формування ціннісного ставлення до здоров'я, що включає свідоме й відповідальне ставлення учнів, батьків та вчителів до своєї поведінки, яка впливає на стан здоров'я. Створення гігієнічних умов, що забезпечить оптимізацію навчально-виховного процесу та валеологізацію життєвого середовища дітей та вчителів у ліцеї.

Збільшення обсягу рухової активності дітей, вчителів та батьків відповідно до індивідуальної фізіологічної потреби у фізичному навантаженні. Забезпечення процесу фізичного виховання у системі освіти сучасними науково-методичними комплексами.

Створення умов для реалізації творчого потенціалу учнів, вчителів та батьків, спрямування їх на духовне та фізичне самовдосконалення засобами фізичної культури та гуманізації й демократизації навчально-виховного процесу.

Зміна соціального менталітету батьків та формування у них навичок участі у різноманітних позашкільних формах виховної роботи. Гуманізація позашкільного спілкування батьків з дітьми та організації побуту сім'ї, що орієнтований на цінності здорового способу життя.

Завдання, які повинні вирішувати вчителі в освітніх установах:

1. Створення психолого-педагогічних та організаційно-педагогічних умов, що забезпечують психічне здоров'я і комфорт учнів за допомогою гуманізації та демократизації виховного процесу на основі: фізкультурно-

спортивної активності; обґрунтованої відповідності навчального навантаження обсягом інформації, психофізичним можливостям її засвоєння; переклад традиційної інформаційно-об'ємної системи навчання на систему, яка вчить учнів самостійно здобувати знання, вільно мислити, застосовувати отриману інформацію на практиці.

2. Реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів.

3. Створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов.

4. Включення учнів у свідомої діяльності по формуванню культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками.

5. Створення в навчальному закладі системи управління та моніторингу здоров'язберігаючої технології.

6. Формування культури здорового способу життя учнів як в навчальний, так і позаурочний час.

7. Створення системи підготовки кадрів, соціальної та фінансової підтримки ідеї здоров'язберігаючої технології; агітації та пропаганди; об'єднання зусиль всіх підрозділів навчального закладу, установ медицини та культури.

8. Забезпечення програмного та навчально-методичного обладнання з проблем здоров'язберігаючих технологій.

9. Забезпечення психологічного та медичного супроводу освіти.

10. Створення оптимальних умов для реалізації елементів фізичної культури, забезпечення можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи.

11. Створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи.

12. Відкриття в навчальному закладі консультативно-оздоровчих центрів здорового способу життя для учнів, батьків і вчителів.

13. Створення умов для дослідно-експериментальної та науково-

пошукової роботи з моделювання та апробації здоров'язберігаючих освітніх технологій [15, с. 27-31; 22, с. 14-15].

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження необхідно вирішення трьох проблем:

1. Зміна ставлення вчителя до учнів. Педагог повинен повністю приймати учня таким, яким він є, і на цій основі спробувати зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння і навички.

2. Зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, свого життєвому досвіду в бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження.

3. Зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям [6, с. 61- 65].

Формування культури здоров'я – це цілеспрямований процес взаємодії учасників навчально-виховного процесу (дітей, педагогів, батьків) в середовищі навчально-виховного закладу, сім'ї, соціального оточення, метою якого є відновлення, збереження, зміцнення, формування та передача фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Культура здоров'я включає наступні компоненти:

- мотиваційний (потреби і мотиви формування, зміцнення, збереження, відновлення та передачі здоров'я, цінності та пріоритети власного здоров'я і здоров'я оточуючих);
- змістовний (принципи, правила, відомості, знання про особливості власного здоров'я; шляхи, умови, технології його формування, збереження, зміцнення, відновлення, передачі);
- операційний (способи поведінки і діяльності, спрямовані на формування, зміцнення, збереження, відновлення і передачу здоров'я) [15, с.16-18].

На нашу думку актуальність проблеми здоров'язбереження обумовлена, з одного сторони, першорядністю її як загальнонаціональної

проблеми і тим, що в системі цінностей українських освітніх установ здоров'я поки ще не є найважливішою, з іншого. Тому основне завдання педагогів і керівників – навчити дітей і дорослих (педагогів і батьків) способам збереження свого здоров'я, створивши спеціальну систему роботи – і власну, і в освітньому закладі - по здоров'язбереженню.

Свою частку відповідальності за ситуацію, що склалася, безумовно, несе і система освіти. Не останню роль в цьому процесі грають освітні установи. Тому про повноцінну якість освіти можна говорити тільки тоді, коли в ньому присутні здоров'язберігаюча і здоров'яформуюча складові. І першим – найголовнішим напрямком є захист, збереження і зміцнення здоров'я дитини, причому, не тільки фізичного, але і психічного, і інтелектуального, і соціального.

Відтворення здоров'я дитини залежить, головним чином, від виховання. Від стану медицини та охорони здоров'я соматичний компонент здоров'я залежить лише на 10-15% [43, с. 45].

Початок навчального життя пов'язано зі зміною соціальної ситуації розвитку дитини, перебудовою звичного для нього укладу. Часто позитивні моменти домашнього або дитсадівського дитинства неможливо перенести в шкільне життя, а тому доводиться відмовлятися від денного сну, повноцінних прогулянок на свіжому повітрі, раціонального чергування праці та відпочинку.

Перебуваючи в деякому протиріччі з законами здоров'язбереження, школа повинна закласти усвідомлювані дитиною основи культури здорового способу життя. Її роль у збереженні та зміцненні здоров'я учня надзвичайно велика. Але для цього необхідно знання факторів, не тільки позитивно впливають на збереження і зміцнення здоров'я учня, а й негативно на нього впливають [15, с. 41-44].

Аналіз робіт А.Заріпової, Є. Романенкова, Н. Рилової, А. Сидоренко, Н. Тверської, Т.Щипкової. по здоров'язбереженню показує, що найчастіше на здоров'я учнів впливають наступні фактори:

- тактика викладання вчителя, яку можна назвати стресовою;
- ігнорування вчителем функціональних і вікових особливостей учнів;
- недостатня обізнаність батьків у питаннях збереження здоров'я учня (відсутність допомоги учневі, вимога від нього більше, ніж він може);
- нераціональна організація вчителем навчальної діяльності;
- монотонність навчальної діяльності (відсутність чергування видів викладання, домінування репродуктивних методів);
- покарання домашнім завданням;
- недотримання гігієнічних умов (освітлення, свіжість повітря, температурний режим та ін.);
- відсутність системної роботи вчителів щодо формування цінності здоров'я та здорового способу життя.

Програми зі здоров'язбереження та формування культури здорового способу життя, прийняті освітнім закладом, повинні носити комплексний характер, проводитися системно. Принципи їх проектування: навчання дітей правилам здорового і безпечного способу життя; раціональна організація урочної та позаурочної діяльності, робота з батьками, їх консультації з питань здоров'язбереження; турбота про здоров'я вчителів [20, с.7-11].

Педагоги, знаючи про будову організму і його функціях, основних правилах здорового способу життя, можуть передати цю інформацію дітям, однак самі не вважають за необхідне і важливим дотримуватися цих правил: рівень їх фізичної активності низький, більшість вчителів постійно приймають будь-які ліки. Не дивно, що основним в формуванні ЗСЖ є не системно-діяльнісний, а інформаційний підхід.

Проблему здоров'язбереження в школах, що зазначено, М.Смирновим слід починати зі зміни відносин до вчителів, вчителі ж повинні змінити ставлення до свого здоров'я. В даний час багато говориться про завдання здоров'язберігаючої освіти. Однак відсутність суттєвих результатів, мабуть, пов'язано з тим, що багато провідників цієї ідеї ставляться до свого здоров'я без належної відповідальності [10, с.29-32].



На сучасному етапі розвитку суспільства педагогічна думка здійснює пошук нових пріоритетів в освіті та вихованні підростаючого покоління, у центрі яких – особистість дитини з її потребами й інтересами, життєвими цінностями. Найголовнішою цінністю, яку має плекати сучасна школа, є здоров'я дитини, його формування й підтримка на різних етапах навчання. Тому актуальним є питання розробки нових освітніх концепцій, здійснення валеологізації навчання на підставах компетентнісного підходу, пошуку здоров'яформуючих та здоров'язбережувальних технологій навчання, спрямованих на гармонійний розвиток особистості кожної дитини та формування й збереження її інтегрального здоров'я.

Поняття здоров'я визначається вченими як стан фізичного, психологічного та соціального благополуччя, високої працездатності людини.

За сучасними науковими підходами А. Петровським та М. Ярошевським структурними складовими здоров'я визначено: фізичне здоров'я, що розглядається як поточний стан функціональних органів і систем організму; психічне здоров'я – стан психічної сфери людини, який характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки й обумовлений потребами біологічного і соціального характеру; соціальне здоров'я – система цінностей, настанов і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Можна почути претензії, що школа робить акцент на розвитку інтелекту, забуваючи про фізичний розвиток. Але аналіз навчальних планів не дозволяє погодитися з подібного роду твердженнями. Фізичне виховання в школі, безсумнівно, присутнє, хоча втрата здоров'я також залишається кричущим фактом. За це багато в чому відповідальний учитель, бо вироблення необхідних навичок психогігієни і фізичної культури необхідно починати з себе. Якщо ж він знаходиться в постійному стресі, його фізична активність мінімальна, він неминуче передає свій стан і дітям. Задавлений проблемами, навчальними планами і звітами вчитель навряд чи задумається

над проблемою про те, як зробити дитину щасливою.

Конституцією України визначено право на здоров'я як одне з головних громадянських прав, а захист життя людини – як обов'язок української держави. Заклади освіти як державні установи покликані опікуватися проблемами дитинства та надавати соціально-психологічну і реабілітаційну допомогу дітям, тим самим удосконалюючи впровадження і забезпечення прав дітей, чітко визначених у ратифікованій Україною Конвенції ООН про права дитини. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами.

Здоров'я дітей – найцінніше надбання цивілізованого суспільства. Воно створює духовний, соціальний, інтелектуальний та фізичний базиси країни. Проблеми збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління у нашій країні є найскладнішими і найактуальнішими. За останні п'ять років в Україні збільшилась кількість захворювань у дітей. Сьогодні дитина живе в забрудненому навколишньому середовищі, нераціонально харчується, не займається справжньою фізкультурою та постійно зазнає нервових перевантажень. Державною програмою «Діти України» підкреслюється, що здоров'я дітей – це інтегрований показник суспільного розвитку.

Охорона здоров'я дітей, як одна з важливих умов забезпечення їхнього всебічного розвитку, визнана в Україні загальнонаціональним пріоритетом, що закріплено законодавчими актами та Концепцією розвитку охорони здоров'я населення України. Вагомою складовою державної політики у напрямі охорони дитячого здоров'я є заходи, спрямовані на обмеження паління та вживання алкогольних напоїв, які реалізуються через законодавчі акти та соціальні заходи профілактики хронічного алкоголізму і наркоманії. Питання охорони здоров'я дітей, порушені в Концепції наукового забезпечення розвитку охорони здоров'я України, становлять частину стратегічного плану держави щодо покращення здоров'я нації та створення умов для формування здорового способу життя у підростаючого покоління.

Тому необхідно проводити ґрунтовний аналіз чинників порушення дитячого здоров'я з метою подальшого ефективного вирішення виявлених проблем на державному рівні. Державна політика щодо охорони здоров'я дітей визначається перш за все законодавством України про охорону здоров'я, яке ґрунтується на Конституції України та інших нормативно-правових актах і програмних документах, що регулюють суспільні відносини в галузі охорони здоров'я та визначають основні заходи і механізм їх реалізації стосовно покращання стану здоров'я дітей.

Здоров'язберігаючі освітні технології є сукупністю форм, методів, прийомів організації спрямованих на забезпечення ефективності здоров'язбереження учнів. Найважливішими складниками здоров'язберігаючих освітніх технологій має бути залучення рухової активності, оздоровчого впливу праці та навчання. Реалізація здоров'язберігаючих технологій організації пізнавальної діяльності школярів вимагає наявності різних програм, підручників, дидактичних матеріалів, що запобігає розумовому стомленню і перевантаженню.

## **1. 2. Аналіз нормативних документів щодо організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу початкової школи**

Право кожної людини, в тому числі й дитини, на охорону здоров'я гарантується Конституцією України. Але, як зазначається в Законі України «Про охорону дитинства», в умовах соціально-політичних та економічних перетворень в сучасному суспільстві, зокрема, реформування державної освітньої системи, здоров'я українських дітей «є незадовільним і має негативну тенденцію до погіршення, про що свідчить рівень показників поширеності та захворюваності, які зростають щорічно». Причому одним із об'єктів підвищеного ризику в цьому сенсі науковці в галузі психології, педагогіки та медицини називають шкільне середовище.

Ми проаналізували нормативні документи щодо організації навчально-

виховного процесу в початковій школі. В документі «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» вказано, що уряд схвалив Концепцію реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. Реалізація Концепції створить умови для реформування загальної середньої освіти з урахуванням досвіду провідних країн світу. Будуть розроблені нові стандарти змісту загальної середньої освіти, які ґрунтуватимуться на компетентнісному та особистісно-орієнтованому підході до навчання. В ньому передбачено перехід до 12-річної середньої школи із трирічною профільною школою, що матиме академічне або професійне спрямування. Реформується дана система управління загальною середньою освітою, зокрема, школа отримає право розробляти і впроваджувати власні освітні програми. Також Концепція передбачає стимулювання особистого і професійного зростання педагога, надання йому академічної свободи, матеріального стимулювання, зокрема шляхом підвищення розрядів у Єдиній тарифній сітці.

Дослідили, що метою даної Концепції є забезпечення проведення докорінної та системної реформи загальної середньої освіти за такими напрямками: ухвалення нових державних стандартів загальної середньої освіти, розроблених з урахуванням компетентностей, необхідних для успішної самореалізації особистості; запровадження нового принципу педагогіки партнерства, що ґрунтується на співпраці учня, вчителя і батьків; підвищення мотивації вчителя шляхом підвищення рівня його оплати праці, надання академічної свободи та стимулювання до професійного зростання; запровадження принципу дитиноцентризму (орієнтація на потреби учня); удосконалення процесу виховання; створення нової структури школи, що дасть змогу засвоїти новий зміст освіти і набути ключових компетентностей, необхідних для успішної самореалізації особистості; децентралізація та ефективне управління загальною середньою освітою, що сприятиме реальній

автономії школи; справедливий розподіл публічних коштів, що сприятиме рівному доступу усіх дітей до якісної освіти; створення сучасного освітнього середовища, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів, вчителів і батьків; створення необхідних умов для навчання учнів безпосередньо за місцем їх проживання, зокрема у сільській місцевості, або забезпечення регулярного підвезення до шкіл.

В даному документі були визначені такі шляхи і способи розв'язання проблеми, де передбачається здійснити шляхом проведення докорінної та системної реформи загальної середньої освіти з урахуванням досвіду провідних країн світу, зокрема змісту загальної середньої освіти, педагогіки загальної середньої освіти, системи управління загальною середньою освітою, структури загальної середньої освіти, системи державного фінансування загальної середньої освіти, нормативно-правового забезпечення загальної середньої освіти.

Реформування змісту загальної середньої освіти передбачає розроблення принципово нових державних стандартів загальної середньої освіти, які повинні ґрунтуватися на компетентнісному та особистісно-орієнтованому підході до навчання, враховувати вікові особливості психофізичного розвитку учнів, передбачати здобуття ними умінь і навичок, необхідних для успішної самореалізації в професійній діяльності, особистому житті, громадській активності.

Зазначені стандарти повинні також ґрунтуватися на Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європейського Союзу «Про основні компетентності для навчання протягом усього життя».

Ключовими компетентностями є спілкування державною і рідною в разі відмінності мовою, спілкування іноземними мовами, математична грамотність, компетентності в природничих науках і технологіях, інформаційно-цифрова компетентність, уміння навчатися впродовж життя, соціальні і громадянські компетентності, підприємливість та фінансова грамотність, загальнокультурна грамотність, екологічна грамотність і

ведення здорового способу життя.

Реформування педагогіки загальної середньої освіти передбачає перехід до педагогіки партнерства між учнем, вчителем і батьками, що потребує ґрунтовної підготовки вчителів за новими методиками і технологіями навчання, зокрема інформаційно-комунікативними технологіями.

З метою створення умов для інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами необхідно розробити індивідуальні програми їх розвитку, що включатимуть корекційно-реабілітаційні заходи, психолого-педагогічний супровід і засоби для навчання таких дітей.

У рамках реформування системи управління загальною середньою освітою школа матиме право розробляти і впроваджувати власні освітні програми відповідно до державного стандарту загальної середньої освіти, змінювати статус бюджетної установи на статус неприбуткової організації із збереженням податкових пільг і отриманням фінансової автономії.

Для досягнення мети даної Концепції необхідно забезпечити стимулювання вчителя до особистого і професійного зростання та надання йому академічної свободи, а також матеріальне стимулювання, зокрема шляхом підвищення розрядів у Єдиній тарифній сітці.

Реформування структури загальної середньої освіти передбачає перехід до 12-річної середньої школи із трирічною профільною школою академічного або професійного спрямування. Профільна школа академічного спрямування сприятиме забезпеченню поглибленого вивчення окремих шкільних предметів з урахуванням здібностей та освітніх потреб учнів і продовженню їх навчання у вищих навчальних закладах, а професійного спрямування – здобуттю першої професії та можливості вступу до вищих навчальних закладів.

У рамках реформування системи державного фінансування загальної середньої освіти передбачається:

- створення системи прозорого розподілу публічних коштів у новій українській школі (школи будуть зобов'язані оприлюднювати дані про

- всі кошти, які надходять з бюджету та інших джерел);
- покриття видатків на забезпечення педагогічної складової частини навчального процесу за рахунок освітньої субвенції;
  - удосконалення формули розрахунку освітньої субвенції з метою забезпечення рівного доступу до якісної освіти в різних регіонах і населених пунктах;
  - створення необхідних умов для навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку безпосередньо за місцем їх проживання, зокрема у сільській місцевості;
  - створення умов для розширення державно- громадського партнерства на засадах співфінансування і спільного управління школами;
  - запровадження принципу «гроші ходять за дитиною», зокрема для підтримки дітей з особливими освітніми потребами, які можуть разом з іншими дітьми здобувати освіту у пристосованих для цього школах;
  - запровадження рівного доступу до бюджетного фінансування шкіл незалежно від форми власності.

Також ми проаналізували програму «Нова українська школа» у поступі до цінностей», яка була розглянута та затверджена Вченими Радами Інституту проблем виховання (протокол № 6 від 02 липня 2018 року) та Інституту модернізації змісту освіти (протокол № 7 від 26 вересня 2018 року) буде в нагоді педагогічним працівникам, класним керівникам, вихователям, адміністрації закладів освіти, щоб усвідомити сучасні виклики виховання та його головні засади, базові моральні цінності сучасного виховання, з обов'язковим урахуванням вікових особливостей учнів.

Насильство над дітьми – це глобальна проблема, яке стала очевидною лише протягом останніх двадцяти років. Насильство над дітьми ставить під загрозу глобальний розвиток людства. Коли діти стають свідками або жертвами емоційного чи фізичного насилля, це завдає шкоди їх здоров'ю, добробуту та майбутньому. Проблема насильства стосується не лише для окремих дітей або сімей, а є загрозою сталому розвитку суспільства в цілому.

Принцип запобігання та реагування на насилля, жорстоке поводження та експлуатацію дітей має бути ключовим у організації освітнього процесу закладів освіти. Дані по Україні свідчать, що проблема насилля над дітьми лишається значною мірою недооціненою в країні. Деякі форми домашнього насильства приймаються як соціальна норма. Згідно зі звітом ЮНІСЕФ 2018 року, 42% батьків вважають, що емоційне насилля є допустимим задля навчання. Частка тих, хто допускає застосування фізичної сили до дитини у якості дисциплінарної міри, становить 14%. ЮНІСЕФ захищає права та інтереси дітей в 190 країнах світу, щоб перевести ці зобов'язання у практичні дії, прикладаючи особливі зусилля для досягнення найбільш вразливих дітей у всьому світі.

Конфлікти між різними учасниками та учасницями освітнього процесу, проблеми цькування (булінгу) і насильства в шкільному середовищі найчастіше стають перешкодою для формування у школярів таких цінностей як толерантність, повага, підтримка, порядність, гармонійне спілкування та співіснування у суспільстві. Ситуативний аналіз, проведений ГО «Ла Страда-Україна» у 2017-2018 рр., показує, що у сучасних закладах освіти переважають міжособистісні конфлікти (прізвиська, нападки, піддражнювання, образи, осмикування тощо), а сторонами конфліктів є 48% дівчат та 52% хлопців. В процесі реформування системи освіти, важливим кроком є побудова безпечного освітнього простору, зменшення рівня конфліктів між учасниками освітнього процесу шляхом впровадження відновних практик у освітній процес. Як показує досвід, медіація є ефективним інструментом відновного підходу, який поєднує цінності, принципи, практики і методи вирішення конфліктів. Саме ціннісний підхід став поштовхом до запровадження, за сприяння Міністерства освіти і науки України, ГО «Ла Страда-Україна» медіації та служб порозуміння в закладах освіти України.

Діяльність служб порозуміння сприяє реалізувати два суспільно значущі стратегічні завдання закладів освіти: 1) зменшення соціального



напруження міжособистісних взаємин ушкільному колективі засобами медіації (посередництва); 2) формування навичок безконфліктного спілкування та навичок виходу з конфліктних ситуацій в усіх учасників освітнього процесу, виховати гідну особистість зі стійкими навичками ненасильницької поведінки та прагненням створювати мирні стратегії поведінки в суспільстві. Учасники круглого столу, який відбувся у Міністерстві освіти і науки України 19 червня 2019 року, «Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації та вирішення конфліктів мирним шляхом в закладах освіти» рекомендують: включати до програм підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації педагогічних працівників інститутів післядипломної педагогічної освіти навчальні курси, лекції та практичні заняття з питань медіації та вирішення конфліктів мирним шляхом, зокрема, програму освітньої діяльності та спецкурс курсів підвищення фахової кваліфікації педагогічних працівників з проблеми «Базові навички медіатора в навчальному закладі».

Забезпечення участі жінок і дітей у розв'язанні конфліктів та миробудуванні», з метою підвищення рівня обізнаності керівників та педагогічних працівників закладів освіти щодо впровадження медіації та відновних практик як інструменту профілактики насильства та булінгу в дитячому та молодіжному середовищі, формування безпечного освітнього середовища; впроваджувати в освітній процес закладів освіти гурток «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації» та факультатив «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе».

Міністерство освіти і науки і надалі продовжуватиме роботу щодо створення безпечного освітнього середовища в закладах освіти, вільного від будь-яких проявів насильства, в тому числі булінгу. 23 травня 2019 року відбулася робоча зустріч «Міжнародні програми з попередження та протидії булінгу в закладах освіти», організованої спільно з Уповноваженим Президента України з прав дитини та за підтримки міжнародних партнерів, в якій взяли участь близько 40 експертів, зокрема Марія Херцог, голова та

програмний директор Асоціації молоді, сім'ї та дитини у Будапешті, Угорщина, яка проводить дослідження з питань добробуту та захисту дітей, прав дитини, сімейних питань, вирішення конфліктів більше 30 років. В результаті зустрічі зокрема було визначено ключові завдання (на 1 рік) з вибору та впровадження міжнародних програми з попередження та протидії булінгу в закладах освіти в Україні.

### **1.3. Роль вчителя початкових класів в організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу**

На нашу думку вчитель безумовно займає важливу роль в організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу. Вибір вчителя щодо виду здоров'язберігаючих технологій залежить від програми, за якою працює школа, від умов навчання та можливостей школи, від професіоналізму педагогів. Здоров'язберігаючі технології ефективніше використовувати комплексно, поєднуючи технології і вибираючи оптимальний варіант, виходячи з конкретних умов.

Аналіз практики підготовки майбутнього вчителя в професійній освіті вказує на значимість формування здорового способу життя і готовності майбутнього вчителя до управління цим процесом, відсутність якого негативно позначається на цілісності системи виховання усвідомленої потреби у введенні здорового способу життя і т. д. Крім того, недостатня обґрунтованість змісту і умов підготовки майбутнього вчителя до формування здорового способу життя молодших школярів з використанням здоров'язберігаючих технологій, актуалізує проблему виявлення здоров'язберігаючих технологій, що сприяють готовності майбутнього вчителя до формування здорового способу життя молодших школярів через повноцінний фізичний розвиток, задоволення природних потреб в русі і активності і т. д.

Сучасна школа має справу з фактично нездоровим поколінням

школярів, що вимагає перебудови свідомості педагога, підвищення рівня його підготовленості в напрямку забезпечення здоров'я, оскільки катастрофічний її стан не тільки результат впливу соціально-економічних, екологічних факторів, але і не відповідності освітньої практики вчителя, орієнтованої на парадигму знань, в якому вихованню здорової особистості, використанню здоров'язберігаючих технологій і методів навчання приділяється не достатня увага.

Основним організатором формування здорового способу життя в учнів у школі виступає вчитель. Від його теоретичної, методичної підготовленості до організації даного процесу в школі, багато в чому, залежить успіх у вирішенні цього завдання.

Бесіди про здоров'я. Потрібно прагнути до того, щоб на уроках в тій чи іншій формі порушувалися питання, що стосуються здоров'я і залучають до здорового способу життя. Найзручніше робити це в практичній частині уроків, навмисно моделюючи ситуації, пов'язані зі здоров'ям, безпекою. Наприклад, на уроках української мови вчитель може вибирати тексти, пов'язані зі здоровим способом життя для вправ і диктантів.

Стиль спілкування вчителя з учнями. Сучасні норми вимагають від вчителів демократичності і тактовності. Найважливіше - забезпечити учневі душевний комфорт і почуття захищеності, які дозволять вчитися із задоволенням, а не з примусу [20, с.7-11].

Робота з батьками. Безперервність дії здорового способу життя неможливо простежити без участі батьків. Саме вони відповідають за дотримання режиму дня, режиму харчування, стежать за фізичним здоров'ям дитини.

Бесіди на класних годинах, виступи медичних працівників на батьківських зборах – це теж відноситься до здоров'язберігаючих технологій [11; 20; 23].

Як зазначає А.Сидоренко, раніше говорячи про здоров'язберігаючі технології, робили акцент саме на фізичному стані здоров'я дитини, то тепер

на чільне місце поставлено загальне здоров'я: фізичне, психічне, емоційне, моральне, соціальне. І тепер завдання вчителя - не просто вести уроки в чистому кабінеті, стежити за поставою і проводити фізкультхвилинки. Важливіше створювати психологічно та емоційно сприятливу атмосферу в школі, формуючу особистість. Тобто, підхід до збереження здоров'я дитини і забезпечення його безпеки став всеосяжним, багатограним, що зачіпає безліч аспектів.

Поняття «здоров'язберігаюча технологія» відноситься до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, що показує наскільки вирішується завдання збереження здоров'я учнів та вчителя. Таким чином, здоров'язберігаючі освітні технології – це сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження.

Мета навчального закладу – забезпечити учням можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформувати у них необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті. Обов'язковий елемент всіх здоров'язберезувальних освітніх технологій – регулярна експрес-діагностика стану здоров'я учнів і відстеження основних параметрів розвитку їх організму в динаміці (початок – кінець навчального року), що дозволяє зробити відповідні висновки про стан здоров'я учнів і його зміну.

Для досягнення мети здоров'язбереження застосовуються вчителем такі групи засобів:

- рухової спрямованості;
- оздоровчі сили природи;
- гігієнічні.

До засобів рухової спрямованості належать фізичні вправи, фізкультхвилинки і рухливі перерви, емоційні розрядки і «хвилинки спокою», гімнастика (оздоровча, пальчикова, коригуюча, дихальна, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості), лікувальна фізкультура, рухливі

ігри, спеціально організована рухова активність дитини (заняття оздоровчої фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навичок), самомасаж, психогімнастика, тренінги та ін.

Використання оздоровчих сил передбачає проведення занять на свіжому повітрі, що сприяє активізації біологічних процесів, підвищує загальну працездатність організму, сповільнює процес стомлення і т. ін.

Облік впливу метеорологічних умов (сонячного випромінювання, температури повітря і води, змін атмосферного тиску, руху й іонізації повітря й ін.) на певні біохімічні зміни в організмі людини, які призводять до зміни стану здоров'я та працездатності, може сприяти зняттю негативного впливу процесу навчання на школярів.

Як відносно самостійні засоби оздоровлення можна виділити: сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапію, ароматерапію, інгаляцію, вітамінотерапію (вітамінізацію харчового раціону, йодування питної води, використання амінокислоти гліцину двічі на рік – у грудні та навесні з метою зміцнення пам'яті школярів). Можливе і застосування нових елементів: фітовіталень, кабінетів фізіотерапії, оздоровчих тренінгів для педагогів та учнів.

До гігієнічних засобів досягнення цілей здоров'язбережувальних освітніх технологій навчання належать: виконання санітарно-гігієнічних вимог, регламентованих санітарними правилами і нормами; правил особистої та загальної гігієни (чистота тіла, чистота приміщень для занять, повітря і т. ін.); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму дня, режиму рухової активності, режиму харчування і сну; прищеплення дітям елементарних гігієнічних навичок (миття рук, використання носової хустинки тощо); навчання дітей прийомам здорового способу життя, найпростішим навичкам надання першої медичної допомоги (при порізах, саднах, опіках, укусах); своєчасна вакцинація учнів з метою попередження інфекцій; дотримання граничного допустимого рівня навчального навантаження для уникнення перевтоми.

Серед заходів, спрямованих на поліпшення стану здоров'я дітей та молоді у контексті нашого дослідження слід звернути увагу на такі: забезпечення дітей і підлітків на пільговій основі якісними харчовими продуктами та чистою питною водою з організацією загального харчування в закладах дошкільної, загальної середньої та професійно-технічної освіти; розроблення і впровадження медико-профілактичних заходів щодо швидкої та легкої адаптації дітей до навчального та психоемоційного навантаження у закладах загальної середньої освіти нового типу (гімназії, ліцеї тощо). С.Бондарь, пропонує здійснювати впровадження цих заходів у кілька етапів, визначених відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці, безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах», метою якого є забезпечення безпечних і нешкідливих для здоров'я школярів умов режиму роботи, збереження їхнього життя і здоров'я.

Недотримання гігієнічних вимог до проведення занять знижує позитивний ефект здоров'язберезувальних освітніх технологій. Однією з головних вимог до використання перерахованих вище засобів є їх систематичне і комплексне застосування: у вигляді занять з використанням профілактичних методик і, можливо, застосуванням функціональної музики, аудіосупроводу уроків; через чергування занять з високою і низькою руховою активністю; у вигляді реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров'я, походи на природу, екскурсії; під час організації роботи з сім'ями школярів з метою пропаганди здорового способу життя в системі організаційно-теоретичних і практичних занять на батьківських лекторіях, у роботі з педагогічним колективом – як навчання педагогічного колективу в умовах інноваційного освітнього закладу.

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання вчителем методів здоров'язберезувального впливу.

У здоров'язбережувальних освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесу педагогіки здоров'язбереження) та загальнопедагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання).

У структурі методу виокремлюють певні прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації. Прийоми можна класифікувати так:

- профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, коригуюча гімнастики; масаж, психогімнастика та ін.);
- стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
- інформаційно-навчальні (листи, що адресуються батькам, учням, педагогам).

На нашу думку використання методів та прийомів залежить від професіоналізму вчителя, його особистої зацікавленості; від регіональних та місцевих умов.

Здоров'язберігаючі технології вчать дітей жити без конфліктів. Тому роль вчителя у виборі здоров'язберігаючих технологій має неабияке значення. Адже саме в цей час вчителі навчають учнів зміцнювати, зберігати своє і цінувати чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють їм принципи здорового способу життя, підсилюють мотивацію до навчання. Вчителі в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, всіма тими, хто зацікавлений у збереженні та зміцненні здоров'я дітей, здатні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище в сучасній школі.

### **Висновки до першого розділу**

Поняття «здоров'язберігаюча технологія» відноситься до якісної

характеристики будь-якої освітньої технології, що показує наскільки вирішується завдання збереження здоров'я учнів та вчителя. Таким чином, здоров'язберігаючі освітні технології – це сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження.

Дослідження науковців (О.Ващенко, Т.Бойченко, Л.Хомич, В.Івашковський, О.Остапенко, М.Тимчик та ін.) довели, що створення здоров'язберігаючого середовища в школі є досить важливим. Також те, що проблема збереження здоров'я дітей є досить актуальна.

Здоров'язберігаючі технології вчать дітей жити без конфліктів. Навчають зміцнювати, зберігати своє і цінувати чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють їм принципи здорового способу життя, підсилюють мотивацію до навчання. Вчителі в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, всіма тими, хто зацікавлений у збереженні та зміцненні здоров'я дітей, здатні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище в сучасній школі.

Проаналізувавши нормативні документи, погляди та дослідження науковців і керуючись власним спостереженням можна зазначити, що правильно організоване освітнє середовище надає учням сприятливих умов навчання та розвитку, розвиває та укріплює фізичне, духовне, емоційне здоров'я учнів.

Відомо, що на формування дитячого здоров'я, окрім інших чинників, впливає і так званий шкільний фактор. Школа – це місце, де дитина проводить значну частину часу. Тому саме школа має великі можливості у здійсненні заходів по збереженню здоров'я.

«Здоров'язберігаюче середовище» визначається як середовище, у якому дитині приємно й безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я та є оптимальним для її зростання, воно передбачає використання різних засобів і методів виховного



впливу на дітей з урахуванням їхніх потреб, інтересів, індивідуальних особливостей і потенціалу кожної дитини, з використанням особистісно орієнтованого підходу».

Здоров'я дітей – найцінніше, що має будь-який навчальний заклад, тому створення здоров'язберезувального середовища потребує впровадження в навчальний процес здоров'язберезувальних технологій, що є важливою складовою та охоплюють розвиток та зміцнення усіх складових здоров'я – фізичне, психічне, духовне та соціальне.

## РОЗДІЛ 2.

### ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ З ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

#### **2.1. Констатувальне дослідження стану організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу сучасної початкової школи**

Для визначення стану організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу в умовах сучасної початкової школи було проведено констатувальний педагогічний експеримент на базі Чернівецького ліцею №15 освітні ресурси та технологічний тренінг. Опитування проводилось при відвідуванні мною семінару у Чернівецькому ліцеї № 5 «Оріяна». В даному опитуванні взяли участь 40 вчителів міста, а саме таких закладів: Чернівецький ліцей №15, Чернівецький ліцей № 5, Чернівецький ліцей № 14, Чернівецька гімназія № 18, Чернівецька гімназія № 11.

При проведенні експерименту були застосовані такі методи: аналіз та вивчення умов та стану організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу у закладах. Також спостереження за навчально-виховним процесом із погляду здоров'язбереження, за роботою вчителів, за організацією навчально-виховного процесу в урочний та позаурочний час. Завдяки тестуванню та анкетуванню вчителів початкових класів було визначено основні мотиви їх ставлення до свого здоров'я, виявлено оцінку зумовлюючих факторів ціннісного ставлення вчителів початкових класів до здоров'я. Зокрема, розглянуто мотиви ціннісного ставлення до здоров'я, бар'єри здоров'яспрямованої поведінки, фактори негативного впливу на здоров'я.

Визначення ефективності виконувалося і за результатами опитування за анкетною «Твоя думка про здоров'я» (Додаток В).

Шкала складається із 6 питань, кожне з яких оцінювалося в балах від 1 до 100. Ці питання виражають позитивне або негативне ставлення вчителів

початкових класів до власного здоров'я.

Аналізуючи результати опитування учасників дослідження за анкетною «Твоя думка про здоров'я», було визначено суб'єктивну оцінку вчителями початкових класів стану свого здоров'я, визначено основні мотиви їх ставлення до свого здоров'я, виявлено оцінку зумовлюючих факторів ціннісного ставлення вчителів початкових класів до здоров'я. Зокрема, розглянуто мотиви ціннісного ставлення до здоров'я, бар'єри здоров'яспрямованої поведінки, фактори негативного впливу на здоров'я.

Насамперед було визначено, що і суб'єктивна оцінка вчителями початкових класів стану свого здоров'я відносно низька (табл. 3.1.), оскільки і поганим його визнали 50% вчителів початкових класів.

Таблиця 3.1

**Суб'єктивна оцінка вчителями початкових класів  
стану власного здоров'я**

Характерні оцінки здоров'я	Всього (n = 40)	
	осіб	%
Гарне, міцне здоров'я	16	40
Задовільне здоров'я	20	50
Погане, часті хвороби	20	50
Краще, ніж торік	5	12,5
Приблизно таке ж, як і минулого року	20	50
Помітно гірше, ніж торік	15	37,5

Здоров'я є задовільним, на думку 50% вчителів початкових класів, гарне, міцне здоров'я відзначається у 40% опитуваних. Отже, за суб'єктивними оцінками вчителями початкових класів власного здоров'я спостерігається переважання посередніх та низьких рівнів його якості.

Аналізуючи зміни у проявах здоров'я за останній рік, вчителі

початкових класів відзначили, що воно здебільшого «приблизно таке ж, як і минулого року» (50%). Також досить значною є група опитуваних, в яких здоров'я «помітно гірше, ніж торік» (37,5%).

Отже, спостерігається як сталість проявів здоров'я, так і його погіршення серед учасників опитування.

Наступне опитування «Чи потрібно берегти здоров'я?», шкала якого складалася із 22 запитань, кожен учасник обирав відповідь яка йому найбільше притаманна. Більшість опитуваних вчителів початкових класів відповіли, що ствердно, зазначаючи, що «це обмежений ресурс» (50%). Переконавання про те, що «здоров'я на все життя вистачить» висловили 25% учасників. І ще на думку значної частини учасників групи «потрібно лікувати хвороби і здоров'я відновиться само» (20%). Як бачимо, серед опитаних вчителів початкових класів спостерігається не зовсім адекватне ставлення до здоров'я та розуміння важливості його збереження.

Відобразимо узагальнені відповіді вчителів початкових класів на питання анкети та вкажемо мотиви їх ставлення до свого здоров'я та особливості оцінювання ними факторів, що впливають на їх здоров'я (табл. 3.2).

**Таблиця 3.2**

**Мотиви ставлення вчителів початкових класів до свого здоров'я та оцінка зумовлюючих його факторів**

Мотиви і фактори ціннісного ставлення до здоров'я	Всього (n = 40)	
	осіб	%
<i><b>Мотиви ціннісного ставлення до здоров'я</b></i>		
Бути здоровим престижно	10	12,5
Бути здоровим модно	7	8,75
Бажання бути фізично сильним, здоровим	20	25
Виховання	10	12,5

Вимога рідних (близьких)	10	12,5
Вплив оточуючих людей	5	6,25
Погіршення самопочуття	10	12,5
Можливість реалізувати плани та ідеї	8	10
<b><i>Бар'єри здоров'яспрямованої поведінки:</i></b>		
Слабка сила волі	24	30
Брак часу	22	27,5
Відсутність необхідних умов	16	20
Брак коштів	18	22,2
<b><i>Фактори негативного впливу на здоров'я:</i></b>		
Спадковість	12	15
Наслідки захворювань, операцій, травм	8	10
Неуважність до здоров'я	22	27,5
Шкідливі звички	8	10
Відсутність регулярного відпочинку	4	5
Тривала конфліктна ситуація вдома чи у ВНЗ	6	7,5
Навчальне навантаження	10	12,5
Недоступність якісної медичної допомоги	6	7,5
Погане харчування	2	2,5
Незадовільний матеріальний стан	2	2,5

За даними табл. 3.2 помітно, що переважними мотивами ціннісного ставлення вчителів початкових класів до здоров'я є:

- «бажання бути фізично сильним і здоровим» (25%);
- «виховання» та «вимоги близьких і рідних» (12,5%), при цьому фактор «виховання» проявляється серед учасників групи та вимога рідних більше впливає (17,5%), ніж є мотивом ціннісного ставлення до здоров'я (7,5%);
- мотивом ціннісного ставлення до здоров'я є його погіршення (у

12,5% опитуваних), на думку 12,5% опитуваних «бути здоровим престижно»;

- можливість реалізувати власні плани та ідеї як мотив ціннісного ставлення до здоров'я спостерігається в оцінках 10% вчителів початкових класів;
- «бути здоровим модно» вважають 8,75% опитуваних;
- і найменш вираженим є мотив впливу оточуючих людей, які можуть залучити вчителів початкових класів до здоров'язбережувальної поведінки (6,25%), що проявляється в оцінках свого ціннісного ставлення до здоров'я.

Відповідно до вказаного, помічаємо мотиви ціннісного ставлення до здоров'я. Так, для учасників опитування найбільш вагомими є такі мотиви збереження здоров'я та відповідального ставлення до нього, як: «бажання бути фізично сильним, здоровим» (20%), «вимога рідних» (17,5%), «погіршення самопочуття» (17,5%), «виховання» (12,5%) та ін. Отже, спостерігається усвідомлене ставлення до здоров'я серед учасників опитування, які вже починають регулювати власну поведінку та більш адекватно ставитися до себе, свого потенціалу та ресурсів здоров'я. І якщо на учасників значним є вплив виховання та вимог батьків, самостійність у проявах ціннісного ставлення до здоров'я.

Також було проаналізовано бар'єри здоров'яспрямованої поведінки, що можуть стати на заваді активній діяльності вчителів початкових класів по збереженню здоров'я. Найбільш вираженими виявилися такі бар'єри, як:

- «слабка сила волі» 30% опитуваних;
- «брак часу» 27,5% опитуваних;
- на «брак коштів» вказують 22,2% опитуваних;
- «відсутність необхідних умов» відзначається серед 20% вчителів.

Зауважимо, що дана оцінка є суб'єктивною, і «відсутність необхідних умов» передбачає, насамперед, не відсутність спортивного обладнання чи технічного оснащення, а відсутність умов мотивації до формування й

закріплення здоров'яспрямованої поведінки.

Як бачимо, серед учасників найбільш вираженими бар'єрами спрямованої на здоров'я поведінки є: «слабка сила волі» (35%) та «брак часу» (25%). Очевидно, що бар'єр «відсутність часу» передбачає значні навчальні навантаження вчителів початкових класів та невміння планувати власну діяльність відповідно до вибудованої системи цінностей. «Слабка сила волі» тісно переплітається з недостатністю мотиваційної складової процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я серед вчителів-початковців.

Оцінка вчителями початкових класів власного здоров'я через призму життєвих цінностей висвітила ієрархію і деяку мозаїчність пріоритетів і значущості елементів уваги до факторів, що негативно впливають (чи вже вплинули) на здоров'я, а також до причин, що перешкоджають поведінці молоді, спрямованій на його збереження та зміцнення.

Більшість сучасних освітніх установ головним чином орієнтуються на вивчення навколишнього світу і по суті справи не виховують всебічно розвинену особистість з адекватним ставленням до свого індивідуального здоров'я (фізичного, психічного, соціального). Здебільшого в освітніх структурах відсутня цілеспрямована і систематична робота по формуванню здорового способу життя дітей та учнівської молоді.

Так, за допомогою відповідей на питання «Чому треба бережливо ставитися до здоров'я» ми встановили мотиви ціннісного ставлення до здоров'я. За допомогою відповідей вчителів початкових класів на питання «Що може стати на заваді дотриманню тобою здоров'яспрямованої поведінки» було визначено основні бар'єри здоров'яспрямованої поведінки, виокремлені опитаними вчителями початкових класів. Також було досліджено відповіді вчителів початкових класів щодо факторів, які негативно впливають на здоров'я опитаних.

Після проведення констатувального дослідження на предмет формування професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів в умовах здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу ми прийшли до

висновку, що рівень підготовленості вчителів-початківців до здійснення здоров'яорієнтованого виховання учнів молодших класів знаходиться здебільшого на середньому рівні. А це говорить про відсутність мотиваційної настанови і чіткої орієнтації вчителів початкових класів у питаннях відповідного професійного зростання; про поверхові знання відносно питань здоров'яорієнтованого виховання і гендерного підходу; про незнання методики розв'язання досліджуваної проблеми на практиці; про несформованість особистісних якостей, які характеризують професійну підготовленість сучасного вчителя початкових класів.

## **2.2. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі початкової школи**

На сучасному етапі розвитку суспільства педагогічна думка здійснює пошук нових пріоритетів в освіті та вихованні підростаючого покоління, у центрі яких – особистість дитини з її потребами й інтересами, життєвими цінностями. На думку Волинець О. найголовнішою цінністю, яку має плекати сучасна школа, є здоров'я дитини, його формування й підтримка на різних етапах навчання. Тому актуальним є питання розробки нових освітніх концепцій, здійснення валеологізації навчання на підставах компетентнісного підходу, пошуку здоров'яформуючих та здоров'язбережувальних технологій навчання, спрямованих на гармонійний розвиток особистості кожної дитини та формування й збереження її інтегрального здоров'я.

Педагогічними освітніми технологіями здоров'язбереження є:

- організаційно-педагогічні: визначають структуру навчального процесу, сприяють запобіганню перевтоми, гіподинамії і інших дезадаптаційних станів;
- психолого- педагогічні технології: пов'язані з роботою вчителя на уроці і вплив на дітей протягом уроку;
- навчально-виховні технології: включають програми, спрямовані на навчання грамотній турботі учнів про своє здоров'я, мотивацію їх до



здорового способу життя, на попередження шкідливих звичок, освіта батьків та ін.

Різні навчальні заклади використовують різні підходи до здоров'язбереження. Це:

- дидактичний, коли на перший план виступають навчальні програми і уроки здоров'я;
- подієвий, коли основна увага приділяється конкурсам на тему здоров'я, і агітації;
- проблемний, коли всі зусилля школи спрямовані на вирішення якоїсь конкретної задачі: харчування, рухової активності, профілактики переломи і т. д.;
- індивідуальний підхід. Це концентрація зусиль на обліку особливостей кожного учня;
- фізкультурний, коли турбота про здоров'я школярів дорівнює турботі про їх фізичний розвиток [11, с.38-41].

Існують кілька класифікацій здоров'язберігаючих технологій, які враховують різні аспекти. Найбільш загальна класифікація виглядає так:

- технології, які забезпечують гігієнічно оптимальні умови для навчання;
- технології навчання здорового способу життя;
- психолого-педагогічні технології, що використовуються вчителями в урочній та і позаурочній діяльності. Мається на увазі вплив вчителів і на учнів на кожному етапі уроку і і під час позашкільних занять;
- корекційні технології [22, с.138-140].

Зупинимось на існуючих технологіях здоров'язбереження, які можна використовувати в школі. Так, наприклад, основною метою психологічних технологій є:

- зміцнення психологічного здоров'я учнів;
- проведення психологічного розвантаження;
- групова профілактика;

- індивідуальне психологічне консультування;
- навчання прийомам психосаморегуляції;
- навчання стратегіям і тактиці міжособистісних відносин.

Прикладом психологічних технологій є:

- психогімнастика. Психогімнастика – це допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку і жести – взагалі на рух. Це дає можливість глибше заглянути в переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань. Головна мета психогімнастики – зняття фізичних блоків і «тиску». Наприклад: «Ким із казкових персонажів ти міг би бути?», «Що б ти робив, якби був чаклуном?», «Ким би ти хотів стати, якби чаклун виконав твоє бажання?» і т. д. [39, с. 29-33];
- прогулянки на природі;
- арт-педагогіка. Арт-педагогіка передбачає, перш за все, роботу зі здоровою особистістю шляхом організації живого конструктивного союзу дитини / дітей і дорослого в культуротворчому художньому просторі;
- казкотерапія – молода, багатообіцяюча і прогресивна течія у практичній психології та педагогіці, яка, використовуючи метафоричні ресурси казки, дозволяє людям розвивати самосвідомість, стати самими собою, і побудувати особливі довірчі, близькі стосунки з оточуючими;
- кольоротерапія. Колір оточує людину всюди. Це потужна енергія, яка постійно впливає на людський організм. На жаль, більшість людей мало замислюється про те, яку роль в їхньому житті грає колір, який серйозний вплив на їх фізичний, розумовий і душевний стан він здійснює [19, с. 26-27];
- музикотерапія – являє собою метод, який використовує музику в як засіб профілактики, розслаблення та ін.;
- ігрова терапія – гра дозволяє зміцнити здоров'я вихованців, тут

можуть бути використані музично-творчі ігри, гімнастика для очей, ігровий стретчинг та ін.;

- психологічна диспансеризація: виявлення дітей групи ризику;
- емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості;
- сімейне консультування – проведення індивідуальних бесід і консультацій з батьками з питань здоров'язберігальних технологій.

Наступний напрямок – це рухова активність, завданням якою є:

- профілактика порушень постави;
- зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ;
- зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;
- навчання спортивним оздоровчим технологіям.

Прикладом технології рухової активності є:

- адресні комплекси профілактичної гімнастики для дітей з різними патологіями;
- комплекси дихальної гімнастики;
- заняття на тренажерах;
- пальчикова гімнастика тощо.

До інших здоров'язберігаючих технологій відносяться:

- фітотерапія;
- аромотерапія;
- вправи для очей, спрямовані на зміцнення і розслаблення м'язів очей;
- фізіотерапія;
- оздоровлення методами лазерної, електромагнітної, електроімпульсної стимуляції;
- «Сенсорна кімната» – певним чином організоване середовище, в якому можна сконцентруватися на сприйнятті окремих почуттів [48, с. 70].

Фізкультурна хвилинка – динамічна пауза під час інтелектуальних занять. Проводиться в міру стомлюваності дітей. Це може бути дихальна

гімнастика, гімнастика для очей, легкі фізичні вправи. Час – 2-3 хвилини.

Пальчикова гімнастика – застосовується на уроках, де учень багато пише. Це недовга розминка пальців і кистей рук.

Гімнастика для очей. Проводиться в ході інтелектуальних занять. Час – 2-3 хвилини.

Артикуляційна гімнастика. До неї можна віднести роботу по розвитку мовлення, лічилки, ритмічні вірші, усні перекази, хорові повторення, які використовуються на уроках не тільки для розумового, психологічного та естетичного розвитку, а й для зняття емоційної напруги.

Гра. Будь-які: дидактичні, рольові, ділові – ігри покликані вирішувати не тільки навчальні завдання. Разом з цим вони розвивають творче мислення, знімають напругу і підвищують зацікавленість учнів до процесу пізнання.

Релаксація – проводиться під час інтелектуальних занять для зняття напруги або підготовки дітей до сприйняття великого блоку нової інформації. Це може бути прослуховування спокійної музики, звуків природи, міні-аутотренінг.

Технології естетичної спрямованості. Сюди відносяться походи в музеї, відвідування виставок, робота в гуртках, тобто всі заходи, розвиваючі естетичний смак дитини [5, с. 33-35].

На нашу думку вчитель обов'язково має подбати про санітарно-гігієнічний стан приміщення, в якому проходять заняття. При цьому враховуються не тільки чистота, але і температура, свіжість повітря, наявність достатнього освітлення, відсутність звукових та інших подразників.

Постава учнів. Якщо в початковій школі вчителі ще стежать за поставою і правильним положення дитини за партою під час письма або читання, то в старших класах цим часто нехтують. Разом з тим, постава формується у людини тільки до 15-17-річного віку. А неправильні пози, які приймає дитина під час уроків, можуть привести не тільки до порушення постави, але і швидкої стомлюваності, нераціональному витрачання енергії і навіть захворювань [9,

с.14-16].

Емоційні розрядки – це міні-ігри, жарти, хвилинки гумору, цікаві моменти, в загальному, все, що допомагає зняти напругу при великих емоційних та інтелектуальних навантаженнях.

Вчитель частіше має використовувати технології, що створюють позитивний психологічний клімат на уроці. Сюди відносять не тільки методи і прийоми, що підвищують мотивацію, але і прийоми, які вчать роботі в команді, уважності, покращують мікроклімат в колективі, сприяють особистісному зростанню.

### **2.3. Взаємодія учасників освітнього процесу з метою здоров'язбереження молодших школярів**

Створення здоров'язбережувального освітнього середовища неможливе без поєднання таких форм і видів діяльності всіх членів педагогічного колективу, які включають:

- корекцію порушень соматичного здоров'я дітей з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням психологічного та фізіологічного впливу на організм учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного здоров'я учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формуванням в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у

подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня;

- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за організацією збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку [53, с.156-160].

Для зближення та налагодження взаємодії між собою учасників освітнього процесу, було б корисно запропонувати вчителям такі тематичні лекційні заняття, що допоможуть краще та ефективніше організувати здоров'язбереження молодших школярів:

- людина та її здоров'я як найвищі цінності. Сутність категорій «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «безпека життя», «культура здоров'я»;
- процеси соціалізації та індивідуалізації дитини; фактори ризику здоров'я учнів у процесі навчання й виховання;
- сутність і напрями (медичний, психологічний, педагогічний) реалізації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу;
- вплив особистості вчителя на здоров'я учня;
- специфіка професійно-педагогічної діяльності вчителя в умовах здоров'язберігаючого педагогічного процесу та її відбиття на: змісті навчання учнів, методах викладання, організації навчання, методах оцінювання навчально-пізнавальної діяльності школярів, характері взаємодії вчителя з учнями;
- використання оздоровчих освітніх технологій: ігрової діяльності, рухової активності, вправ на розвантаження, залучення оздоровчого ефекту мистецтва та праці та ін.

У ході проведення практичних занять можна залучати різні форми та методи активізації навчально-пізнавальної діяльності вчителів, що забезпечувало поглиблення та закріплення знань, отриманих у ході лекцій, а

саме:

- «круглі столи», диспути («Чи є обов'язком учителя здоровий розвиток учня?», «У чому для мене особисто полягають цінності педагогічної праці?»), що сприяло розвитку професійно-педагогічної спрямованості, забезпечувало усвідомлення вчителем значущості здійснення здоров'язбереження учнів;
- рольові та ділові ігри, аналіз типових ситуацій професійної діяльності, розв'язання спеціально розроблених педагогічних ситуацій і завдань, що стосувалися різного роду міжособистісних стосунків з іншими учасниками педагогічного процесу і вирішення яких спрямовувало вчителів на самостійний пошук оптимальних способів реакції й поведінки, зняття напруженості у взаєминах з учнями;
- соціально-психологічні тренінги, спрямовані на формування комунікативних умінь, розвиток навичок рефлексії й саморегулювання професійної поведінки, вміння володіння своїм емоційним станом, стримування негативних емоцій;
- взаємовідвідування уроків, аналіз відвіданих уроків. Перед відвідуванням уроків своїх колег учителі отримували цільові завдання: спостереження за професійною діяльністю педагога, взаємодією вчителя з учнями, визначення відповідності тематики заняття меті та завданням уроку, проведення спостереження адекватності застосування вчителем форм і методів організації навчально-пізнавальної діяльності учнів, ефективності використання здоров'язберігаючих технологій; вивчення стилю спілкування педагога із своїми вихованцями, його впливу на психолого-емоційний клімат у класі;
- спостереження за діяльністю вчителів у позаурочній роботі й проведенні позакласних заходів, визначення актуальності й цінності проведених заходів, ролі та місця вчителя й учнів у позакласній роботі, здатності вчителя до встановлення педагогічно доцільних

взаємин з учнями тощо;

- взаємоаналіз учителями стану оформлення календарних планів і планів виховної роботи, оформлення журналів й особистих справ учнів, іншої шкільної документації [10, с.20-23].

Враховуючи вищезазначене, кожен учасник освітнього процесу має усвідомити, що навчально-виховний процес лише тоді буде здоров'язберезувальним, коли він викликатиме внутрішнє бажання розвиватися, взаємодіяти із колегами, формувати відповідальність за здоров'я учнів. Це передбачає створення сприятливого здоров'язберезувального освітнього середовища, спрямованого на стимулювання вчителями своїх учнів берегти та зміцнювати здоров'я на всіх етапах навчально-пізнавальної діяльності.

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я школярів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності учнів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання учнів.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я учнів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу дітей у русі.

У режим дня школяра включаються оздоровчі заняття: гімнастика до занять, фізкультхвилинки під час уроків, динамічні перерви та перерви, що мають ігровий, танцювальний або змагальний характер. Для учнів розробляються індивідуальні оздоровчі програми та профілактично-оздоровчі заходи.

Особлива увага приділяється повноцінному та якісному харчуванню дітей, організації безкоштовного та дієтичного харчування для окремих категорій учнів, контролю за асортиментом шкільного буфету. Поняття про



здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я учнів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я дітей. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах.

На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

У цьому аспекті надзвичайно важливою є діяльність психологічної служби кожного навчального закладу. Пріоритетними завданнями цієї служби є:

- збереження психічного здоров'я учнів у процесі навчальної діяльності;
- психологічна діагностика, вибір і застосування методів корекції;
- психологічне консультування та освіта учнів та вчителів;
- психологічна просвіта батьків;
- просвітницько-профілактична діяльність серед вчителів та учнів.

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, на думку Осадченко Т. педагоги мають приділяти значну увагу формуванню в учнів позитивного ставлення до власного здоров'я. Основою такої діяльності є певна система взаємодії з учнями: організація просвітницької роботи, залучення учнів до різних видів оздоровчої діяльності, виховання природнього ставлення до самовдосконалення.

Реалізація необхідних здоров'язбережувальних технологій щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні учнями необхідних знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

На нашу думку значна роль у розвитку навичок здорового способу життя належить позаурочній роботі з учнями. Для активної соціалізації більшості з них важливим є досягнення успіху та самореалізація в різних

видах діяльності, серед яких: клубні форми роботи, екскурсії, конкурси, ігри, валеологічні акції, діяльність громадських організацій.

До активних форм і методів, що сприяють формуванню в учнів навичок критичного мислення, ініціативи і творчості, належать: ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним спрямуванням, робота над проектами «Я і моє здоров'я», психолого-педагогічний семінар, просвітницькі бесіди, лекції, методи вправ, спрямованих на розвиток навичок контролю і самоконтролю, ефективного спілкування, розв'язування конфліктів, спільної діяльності та співробітництва.

Однією з основних складових успіху в збереженні та зміцненні здоров'я школярів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у школі, сім'ї, колі друзів. Від того, яким чином організоване педагогічне середовище, залежить психічний та духовний світ учнів, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя [23, с.105-116].

Некомфортні психологічні умови вдома і в школі можуть призвести до появи в дитини симптомів різних захворювань: органів дихання, шлунково-кишкового тракту, алергії та ін. Якщо батьки і вчителі не намагаються з'ясувати причини такого стану дитячого організму та усунути їх, стан здоров'я дитини погіршується і хвороба стає хронічною.

Конкретні кроки щодо створення комфортного клімату в класі починаються з аналізу результатів діагностування стану здоров'я дітей. Отримані дані заносяться до «Паспорта здоров'я класу». Вони містять відомості про рівень фізичного розвитку, вроджені вади, наявність хронічних захворювань, взаємовідносини в сім'ї, рівень духовної культури, темперамент, особливості характеру, рівень адаптованості дитини до колективу, рівень розумового розвитку, рівень самоконтролю, здібності й захоплення, наявність або відсутність шкідливих звичок та ін. Крім того, обов'язково фіксується наявність в учнів відхилень у здоров'ї, слабка пам'ять,

сколіоз, послаблений зір, порушення постави тощо.

Такі паспорти допомагають учителям спланувати виховну роботу з урахуванням рівня фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку кожного учня, вести постійні спостереження за динамікою змін, що відбуваються у стані здоров'я школярів.

Так, наприклад, на основі аналізу фізичного здоров'я можливо сформулювати та в позаурочний час. Ослаблені фізично діти мають отримувати менше фізичне навантаження, ніж здорові.

За станом психічного здоров'я можна умовно виділити групи дітей з переважаючими рисами нестійкого, гіпертимного, демонстративного і збудженого характеру. Крім того, обов'язково потрібно взяти до уваги певний відсоток дітей, яким властивий підвищений рівень реактивної тривожності та труднощів у спілкуванні. Всі ці діти потребують постійної уваги педагога.

Досконале володіння даними про стан здоров'я учнів одночасно з валеологічною освітою та організацією практичної діяльності учнів, пов'язаної з оволодінням навичками здорового способу життя, допомагає вчителю постійно корегувати та покращувати стан здоров'я школярів.

#### **2.4. Створення здоров'язбережувального середовища в умовах Нової української школи**

Технологія навчання – це, насамперед, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, метою якого є оптимізація форм освіти (ЮНЕСКО); галузь застосування системних принципів до програмування процесу навчання й використання їх у навчальній практиці з орієнтацією на детальні цілі навчання, які допускають їх оцінювання.

Зміст здоров'я розкривається в декількох поняттях: стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з довкіллям і відсутністю будь-яких хворобливих змін, та як стан тілесного, душевного й соціального

благополуччя.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Здоров'язбережувальна педагогіка – галузь педагогіки, особлива увага якої приділяється пріоритету здоров'я серед інших напрямів виховної роботи школи, уключає послідовне формування в школі (або в іншому освітньому закладі) здоров'язбережувального освітнього простору з обов'язковим використанням педагогами здоров'язбережувальних технологій, щоб учні мали змогу отримувати знання без шкоди для власного здоров'я, а також виховання в дітей культури здоров'я, під якою ми розуміємо не тільки грамотність у питаннях здоров'я, що досягається в результаті навчання, але й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я [51, с.46-50].

Слід зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язбереження та здоров'яформування постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з

метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи:

- **здоров'язбережувальні** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Ці технології можуть бути представлені за ієрархічною структурою з урахуванням того, яким чином кожен учень залучений до навчального процесу:

- позасуб'єктні: технології раціональної організації навчального процесу, формування здоров'язбережувального виховного середовища, форми організації здорового харчування (включаючи дієтичне);
- ті, що відзначаються пасивною участю учнів: фітотерапія, офтальмотренажери тощо;
- ті, що здійснюються за активної позиції учнів: різні види гімнастики, технології навчання здорового способу життя, виховання культури здоров'я.

Здоров'язберігаюче середовище – це поняття, яке включає в себе сукупність певних умов (гігієнічних, медичних, психологічних, педагогічних), здоров'язберігаючих технологій, використовуваних навчальним закладом, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дітей, на поліпшення їх настрою і самопочуття, на створення сприятливих умов для їх розвитку і саморозвитку, на поліпшення їх функціонального стану організму, підвищення їх адаптаційних можливостей і формування мотивації на здоровий образ життя (дітям в ньому комфортно перебувати протягом дня) [25, с.41].

Важливо відзначити, що саме вчителю початкових класів відводиться особлива роль в заощадженні здоров'я учнів. Саме він, з перших днів перебування дитини в школі, детально знайомиться з особистою справою першокласника, розпитує батьків про можливі відхилення у здоров'ї і поведінці дитини, спільно з медичним працівником школи оформляє листок здоров'я на кожного учня. А найголовніше, педагог початкової освіти прагне зацікавити дітей навчанням, вміло будує свій педагогічний процес так, щоб не нашкодити здоров'ю школярів, уникаючи стресових ситуацій, інакше кажучи – використовує всі методи і засоби здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Закладені в Концепції нової української школи інтереси і цінності покликані зміцнювати і вчителі, і лікарі, які також потребують захисту і підтримки, заснованої на розумінні їх життєвої місії. Тож неформальне

застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньої діяльності визначить нову якість освіти, здоров'я, життя, а також розуміння того, що здоров'язбереження не повинно обмежуватися тільки сферою знання, а й активно впроваджуватися в сферу діяльності.

Критичний рівень здоров'я й фізичного розвитку дітей та учнів внаслідок зниження рухової активності в умовах зростання (до 72% навчального часу), за даними досліджень, психоемоційного напруження процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, в несприятливих екологічних умовах, на тлі зростання антисоціальних проявів серед школярів висувають першорядне завдання перед державними органами, педагогічною громадськістю – збереження та зміцнення здоров'я школярів, формування в них навичок здорового способу життя.

Одним із головних завдань сучасної школи, особливо початкової ланки, є створення умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя, заохочування до здобуття знань, умінь і навичок здорового способу життя; стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції; швидке і ефективно поширення знань про здоров'я.

У своїй діяльності намагаюся сприяти формуванню умінь і навичок, необхідних для збереження здоров'я і життя учнів молодших класів: свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної поведінки для здоров'я людини. Сприяю формуванню в учнів умінь володіти навичками морально- етичної поведінки, безпеки життєдіяльності вдома, у школі, в громадських місцях. Приділяю велику увагу формуванню навичок особистої гігієни, проводжу профілактичні бесіди по запобіганню захворюваності та травматизму дітей.

З метою формування у школярів здоров'язбережувальної компетентності, використовую на уроках та в позаурочній діяльності здоров'язбережувальні технології, які передбачають зміну видів діяльності (чергування інтелектуального, емоційного, рухового видів діяльності), групової й парної форм роботи, та сприяють підвищенню рухової активності;

вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, навчають правилам спілкування; передбачають проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних, інтегрованих уроків.

Варто зазначити, що психічна складова здоров'я визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя. Важливу роль відіграє створення сприятливого емоційно-психологічного мікроклімату на уроках і позакласних заходах. Необхідно, щоб кожен учень повірив у себе, у свої сили і можливості, щоб випробував не тільки радість пізнання, але і радість спілкування, радість творчості. Тому на уроках намагаюся створити доброзичливу атмосферу, щоб діти повною мірою могли розкрити свої емоційні й інтелектуальні можливості. Психічна складова тісно пов'язана із соціальною. Соціальну складову здоров'я вбачаю як ефективну взаємодію дитини із соціальним середовищем. В її основі лежить адаптованість дитини до життя в соціумі. І це значною мірою залежить від нас, дорослих. Часом батьки, купуючи дітям комп'ютерні ігри, «переселяють» дітей у віртуальний світ, і дитина приходить до школи, не маючи навичок взаємодії з іншими дітьми та дорослими. Тому, я вважаю, що найголовніше завдання вчителя – залучити таку дитину до дитячої спільноти, дати їй зрозуміти, що її люблять, поважають, що навколо друзі.

Для того, щоб сформувати в учнів життєві навички, спрямовані на здоровий спосіб життя, намагаюся створити умови для спілкування дітей. Дуже доречні в цій ситуації **ранкові зустрічі**. На них учні вчать спілкуватися, більше дізнаються один про одного, вчать слухати і чути, висловлювати свою думку та поважати думку іншого, приймати рішення та аргументувати свій вибір. Таким чином, у класі панує атмосфера психологічного комфорту. Кожна дитина відчуває себе важливою, учні співпрацюють разом. Це допомагає їм бути щирими, відкритими, почуватися затишно.

На уроках, під час екскурсій та й загалом під час індивідуального довірчого спілкування розповідаю дітям про те, як берегти своє здоров'я, що



таке здоровий спосіб життя, як діяти в ситуації, що загрожує здоров'ю та життю людини, спираючись на власний досвід дітей. Враховую і психологічні особливості сприйняття учнів молодших класів, власне, це переваги образного мислення над абстрактним.

Багато уваги щодо зміцнення здоров'я приділяю на виховних годинах та батьківських зборах. Працюючи з батьками, прагну донести до них, що здоров'я дитини на 50% залежить від способу життя, і вони власною поведінкою моделюють для власної дитини, який спосіб життя потрібно вести.

Метою створення вчителем здоров'язбережувального середовища в умовах НУШ є формування гармонійно розвиненої особистості школяра, яка включає основні сфери взаємодії людини з природою та суспільством без нанесення шкоди власному здоров'ю та здоров'ю оточуючих. Виходячи з мети, основні завдання використання здоров'язберігаючих технологій у роботі вчителя початкових класів включають у себе навчання школярів без нанесення шкоди і погіршення їх здоров'я, виховання загальної культури здоров'я та здорового способу життя, культури тіла і духу, формування ціннісних уявлень про особисте здоров'я.

### **Висновки до другого розділу**

Результати констатувального дослідження дозволили дійти висновків, що рівень підготовленості вчителів початкових класів до здійснення орієнтованого виховання здорового способу життя молодших школярів знаходиться переважно на середньому рівні. Це свідчить про відсутність мотиваційної настанови і чіткої орієнтації вчителів-початківців у питаннях відповідного професійного зростання; про поверхові знання щодо питань виховання здорового способу життя і гендерного підходу; про незнання методики розв'язання досліджуваної проблеми на практиці; про несформованість особистісних якостей, що характеризують професійну підготовленість сучасного вчителя.

Серед вчителів початкових класів властиві різносторонні погляди на даний аспект здоров'я. Зазначимо, що точне визначення основних негативних факторів впливу на здоров'я дозволяє спрямувати зусилля щодо мінімізації їх наслідків та профілактики загострень.

Під час проведення експерименту ми застосовували такі методи: вивчення та аналіз умов формування здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти, спостереження за освітнім процесом з позицій здоров'язбереження, системою роботи вчителів початкових класів, організацією здоров'язбережувальної діяльності у позаурочний час, анкетування з вчителями початкової школи. У ході дослідження ми визначили оцінку мотивації ставлення вчителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

За результатами опитування було встановлено, що здоров'я є задовільним, на думку 55% вчителів початкових класів і гарне, міцне здоров'я відзначається у 40% опитуваних. Отже, за суб'єктивними оцінками вчителями початкових класів власного здоров'я спостерігається переважання посередніх та низьких рівнів його якості.

Отримані результати констатувального дослідження підтверджують наші висновки щодо необхідності покращувати ставлення до власного здоров'я в першу чергу педагогічного колективу в початковій школі а також учнів.

Також нами було розглянуто використання здоров'язбережувальних технологій в новій українській школі для зміцнення та збереження здоров'я учнів. Вчитель частіше має використовувати технології, що створюють позитивний психологічний клімат на уроці. Сюди відносять не тільки методи і прийоми, що підвищують мотивацію, але і прийоми, які вчать роботі в команді, уважності, покращують мікроклімат в колективі, сприяють особистісному зростанню.

## ВИСНОВКИ

Проблема здоров'я дітей в будь-якому суспільстві і при будь-яких соціально-економічних і політичних ситуаціях є дуже актуальною, своєчасною і досить складною, оскільки здоров'я підростаючого покоління визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства. Вчителям початкових класів, які освоїли здоров'язберігаючу технологію, стає і легше і цікавіше працювати, тому що зникає проблема навчальної дисципліни і відбувається розкріпачення вчителя, відкривається простір для його педагогічної творчості.

Використання освітніх здоров'язберігаючих технологій дозволяє без будь-яких додаткових матеріальних витрат значно покращити здоров'я дітей, а отже, й підняти рівень навчання за рахунок зниження утомлюваності.

Організація такої роботи дозволяє проводити оздоровчі заходи без шкоди для навчального процесу, сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, забезпечує успішність навчання учнів початкових класів.

Проблеми дитячого здоров'я в даний час потребують саме таких підходів, в питаннях оздоровлення дітей рука об руку повинні йти медичні працівники, вчителі, психологи, соціальні педагоги та інші фахівці. Разом із профілактикою, потрібно вдосконалення системи первинної діагностики стану здоров'я і розробка спеціальних методів її здійснення.

Залучення учні початкової школи до проблеми збереження свого здоров'я сприяє їх соціалізації. Як показали результати роботи, освітній заклад сьогодні стає найважливішою ланкою соціалізації підростаючого покоління, формуванню навичок здорового способу життя і реалізації діяльності, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я.

Мета роботи, яка ставилася на початку роботи – теоретичне обґрунтування та організація дослідно-пошукової роботи з організації збереження здоров'я учнів початкових класів за допомогою застосування освітніх здоров'язберігаючих технологій. Для досягнення поставленої мети

ми поетапно реалізували всі теоретичні і практичні завдання: проаналізували проблему здоров'язбереження: шляхи її рішення в освітньому процесі, розглянули і охарактеризували поняття і види здоров'язберігаючих технологій, вивчили особливості застосування здоров'язберігаючих технологій в початковій школі, організували діагностику складових здорового способу життя у молодших школярів, розробили і впровадили в практику педагогічний проект на тему «Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі молодших школярів».

Розгляд поняття здоров'язберігаючих технологій в психолого-педагогічній літературі дозволило нам встановити, що здоров'язберігаючі освітні технології – це сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження.

В даний час існує кілька класифікацій видів здоров'язберігаючих технологій. Найбільш загальна класифікація виглядає так: технології, які забезпечують гігієнічно оптимальні умови для навчання; технології навчання здорового способу життя, психолого-педагогічні технології, що використовуються вчителями в урочній та позаурочній діяльності; корекційні технології.

Проведений нами теоретичний аналіз показав, що актуальність проблеми здоров'язбереження обумовлена, з одного боку, першорядністю її як загальнонаціональної проблеми і тим, що в системі цінностей українських освітніх установ здоров'я поки ще не є найважливішою, з іншого. Тому основне завдання педагогів і керівників – навчити дітей і дорослих (педагогів і батьків) способам збереження свого здоров'я, створивши спеціальну систему роботи – і власну, і в освітньому закладі – по здоров'язбереженню.

Свою частку відповідальності за ситуацію, що склалася, безумовно, несе і система освіти. Вчителі початкових класів використовують у виховному процесі здоров'язберігаючі форми роботи: ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, вправи, пальчикову гімнастику,

кольоротерапію; релаксаційні паузи (звуки музики в поєднанні зі звуками природи: спів птахів, шум води); вправи для зняття напруги, поліпшення постави; тематичні виховні години, свята, оформлення стендів, стінгазет та ін.

Таким чином, система здоров'язбереження – це система, заснована на «стику» вікової фізіології, валеології, дитячої психології, педагогіки, методики та інших наук, що включає арт-терапію, арт-педагогіку та інші здоров'язберігаючі та здоров'язрозвиваючі сучасні технології, сприяють збереженню і зміцненню здоров'я.

Результати визначення особливостей підготовленості вчителів молодших класів до діяльності за впровадженням освітніх здоров'язберігаючих технологій показали, що не тільки з учнями необхідно проводити роботу по збереженню їх здоров'я, по підвищенню значущості здорового способу життя, а також потрібно проводити цю роботу із вчителями. Для цього нами був розроблений педагогічний проект з метою визначення особливості підготовленості вчителів початкових класів до діяльності за даним напрямком в освітньому процесі. Робота передбачала використання різноманітних форм, методів і засобів роботи, а також тісна співпраця педагога, батьків і учнів. Ми припускаємо, що реалізація на практиці даного педагогічного проекту дозволить підвищити вчителями початкових класів впровадженням освітніх здоров'язберігаючих технологій у своїй роботі, сприятиме збереженню здоров'я учнів початкових класів і підвищенню у них цінності здоров'я і здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афонін А. П. Формування валеологічної культури майбутнього педагога – невід’ємна частина професійної компетентності А. П. Афонін, О. Я. Меліков Осн. здоров’я та фіз. культура. 2006. №1. С. 7-8.
2. Антонова О.Є. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров’язбереження учнів. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип.37. Ч.2. С. 112-119.
3. Ареф’єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам’янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
4. Байер О.М. Використання казкотерапії із фітбол-гімнастикою як здоров’язбережувальної технології. Дошкільна освіта. 2008. № 1 (19). С. 54-64.
5. Бейба Л. Від руху до здоров’я. На допомогу вихователям дитячих садочків, вчителям молодших класів та батькам. Дрогобич: КОЛО, 2000. 40 с.
6. Бех І.Д. Принципи сучасної освіти. Педагогіка і психологія. 2005. № 4. С. 5-27.
7. Білоусова Н., Самойленко О. Сформованість ставлення молодших школярів до здорового способу як елементу фізичного виховання. Актуальні питання гуманітарних наук. 2021. Вип 42, том 1. С. 242-247.
8. Грицай Ю. О. Використання здоров’язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів : навчальний посібник. Миколаїв: МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2012. 181 с.
9. Бойченко Т. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров’я людини. Київ: Наук. думка, 2001. 257 с
10. Бондаренко О.М. Здоров’я як цінність майбутнього фахівця. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соц. робота». 2004. № 7. С. 29-32.
11. Ващенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч.-метод. посібник. Кам’янець-Подільський:

- Абетка, 2003. 192 с.
12. Вдовиченко Р.П. Шляхи формування життєвої компетентності особистості школяра. Миколаїв, 2003. 56 с.
  13. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. О. Скрипченко, Л.Волинська, З. Огороднійчук. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
  14. Височан Л. Здоров'язберігаючий компонент діяльності вчителя початкових класів. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2014. № 10 (Ч. 1). С. 41-49.
  15. Волкова Н.П. Педагогіка: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2009. 616 с.
  16. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ, 2003. 220 с.
  17. Гончаренко М.С. Освітнянські проблеми валеології. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали міжнар. наук-практ. конф. з валеології, 22-24 жовтня 1996 р. Дніпропетровськ. 1997. С.28
  18. Грушко В.С. Основи здорового способу життя: навчальний посібник з курсу «Валеологія». Тернопіль, 1999. 368 с.
  19. Денисенко Н.Ф. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
  20. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології – в освітній процес. Дошкільне виховання. 2009. № 11. С. 7-11.
  21. Деркач Л. Виховання громадянськості у молодших школярів на уроках і в позаурочний час. Початкове навчання та виховання. 2004. № 16. С. 2-9.
  22. Діхтяренко З.М. Формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури. Вісник Житомирського педагогічного університету імені Івана Франка. 2003. Вип. 13. С. 138-140.
  23. Долинський Б.Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: монографія. Одеса: Видавець М.П. Черкасов, 2010. 269 с.
  24. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу

- життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис.. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2004. 15 с.
25. Зязюн І.А. Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти. Київ: Знання, 1994. 384 с.
26. Іванов Д. А. Компетенції і компетентністний підход в сучасній освіті. Завуч. Управління сучасною школою. 2008. № 1. С. 4-24.
27. Долинський Б.Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: монографія. Одеса: 2010. 269 с.
28. Концепція Нової української школи. Ухвалено рішенням колегії МОНУ від 27 жовтня 2016 року. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
29. Горковська Т. М. Формування культури здорового способу життя молодших школярів: теорія і практика: автореф. дипломної роботи / Т. М. Горковська. Миколаїв, 2011. 14 с.
30. Кравчук Т.М. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ, 2011. № 12. С. 31-40.
31. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська літ-ра, 2008. 391 с.
32. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Знання, 2005. 420 с.
33. Куц О.С. Методологія комплексного масового обстеження фізичного стану школярів м. Львова. Новітні методико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. 2003. № 3. С. 195-244.
34. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших



- школярів в позакласний час. Київ: Шк. Світ, 2008. 128 с.
35. Бойченко Т. Навчити головного. Формування здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді / Т. Бойченко // Профтехосвіта. 2009. № 1. С. 40-43.
  36. Нісімчук А. М. Сучасні педагогічні технології: навчальний посібник. Київ: Видавничий центр «Просвіта», 2000. 368 с
  37. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти (1-4 клас), затверджена Колегією Міністерства освіти і науки 22 лютого 2018 року. URL: <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/60407>.
  38. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160с.
  39. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Київ: «К.І.С.», 2004. 112 с.
  40. Омельченко О.В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2008. 20 с.
  41. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 486 с.
  42. Пилипчук О., Коновальчук І. М. Формування в учнів початкових класів основ здорового способу життя. Майстерність комунікації у мистецькій і професійній освіті: збірник наукових праць. 2020. Ч. II. С. 182-185.
  43. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2019. 504 с.
  44. Приходько О. Ю. Дитяча психологія: нариси становлення та розвитку: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Київ: Міленіум, 2004. 102 с.
  45. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : Зб. наук. праць. 2003. Кн.2.

- С. 161-166.
46. Свириденко С.О. Формування ціннісних орієнтацій як чинник духовного здоров'я особистості. Проблеми освіти. 2012. Вип. 29. С. 72-78.
  47. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді: книга для вчителя. К.: Генеза, 2005. 157 с.
  48. Сіткар В.І. Психологічний практикум. Тернопіль: Посібник, 2001. 72 с.
  49. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик; за ред. М.Д. Зубалія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с
  50. Хомич Л.О. Професійно-педагогічна підготовка вчителя початкових класів: монографія. Київ: Магістр-S, 1998. 201 с.
  51. Байбара Т. Компетентнісний підхід у початковій ланці освіти посіб. Байбара Т. Початкова школа. 2010. № 8. с.46-50.
  52. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим посіб. Здоров'я та фізична культура. 2005. №2. С. 1-4.
  53. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя навч.-метод. Посіб. Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс, 2000. С. 340-341.
  54. Корнієнко С. М. Весела перерва. 1-4 класи : навч.- метод. посібн. – Вид. 2-ге, переробл. і доп. Тернопіль, 2013. 96 с.
  55. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі /упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. К.: Шкільний світ, 2009. 123 с.
  56. Смирнов Н. К. Здоров'язберігаючі освітні технології та психологія здоров'я. Харків: Просвіта, 2006. 264 с.
  57. Палітра педагогічного досвіду учителів української мови і літератури. – 2010. 55с.
  58. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. Посіб. Рідна школа. – 2009. – №4. С.44-48.

59. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді посіб. Основи здоров'я: книга для вчителя. К.: Генеза, 2005. С. 47-57.
60. Язловецька О. Здоров'язберігаюча педагогіка та технології її реалізації. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки 131. 2014. С. 234-238.
61. Ярошинська О.О. Проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: монографія. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2014. 456 с.
62. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа" на період до 2029 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>
63. Рекомендація 2006/962/ЄС Європейського Парламенту та Ради (ЄС) "Про основні компетенції для навчання протягом усього життя". URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994\\_975#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_975#Text)
64. Програма «Нова українська школа» у поступі до цінностей URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zavershennya-eksperimentu-vseukrayinskogo-rivnya-z-realizaciyi-programi-nova-ukrayinska-shkola-u-postupi-do-cinnostej-u-2018-2022-rokah>

**Додаток А**

**ТЕСТ: ХЛОПЦІ ТА ДІВЧАТА – ЯКІ ВОНИ?**

(для освітян та батьків)

Кого легше виховувати – хлопчиків чи дівчаток? Чи впливає стать дитини на її характер? Хто в якій сфері краще або швидше розвивається? Здогадок на цю тему існує безліч, а між іншим від правильних відповідей на деякі запитання залежить багато чого у вихованні дітей.

Ось такий собі тест для освітян та батьків, яким в міру свого розуміння і відчуття пропонується відповісти на двадцять запитань, запропонованих закордонними спеціалістами. Відповідайте так, як вважаєте за потрібне, а потім зіставте ваші відповіді (правда – неправда) з думкою людей, які професійно займаються дитячою психологією. Отож...

1. Дівчатка слухняніші, ніж хлопчики?
2. Дівчатка частіше захищають слабших?
3. У хлопчиків більш аналітичний склад розуму?
4. Хлопчики більш амбіційніші?
5. Хлопчики більш схильні до точних наук?
6. Дівчатка болісніше сприймають будь-яку агресивність?
7. Дівчатка більш охоче діляться своїми переживаннями?
8. У хлопчиків краще розвивається зорова пам'ять, а в дівчаток – слухова?
9. Хлопчики більш агресивні, ніж дівчатка?
10. Хлопчики краще орієнтуються в місцевості?
11. Дівчатка пасивніші, ніж хлопчики?
12. У дівчаток краще розвинуто почуття колективізму?
13. Дівчатка більш чуйніші до дотиків?
14. Дівчатка легше піддаються чужому впливу?
15. Хлопчики більш активні?
16. Дівчатка більш боязливі?
17. У дівчаток частіше розвивається комплекс неповноцінності?
18. Дівчатка менш охоче змагаються з іншими, ніж хлопчики?
19. У хлопчиків більш розвинена схильність до командування?
20. У хлопчиків більше винахідливості, а дівчатка краще справляються

з монотонними заняттями?

А тепер слово спеціалістам:

1. Неправда. Тільки у ранньому дитинстві дівчатка краще слухаються дорослих. А от хлопчики набагато слухняніші до вказівок старших.
2. Неправда. Не існує ніяких статистичних даних, які б підтверджували це.
3. Неправда. Аналітичний склад розуму притаманний в однаковій мірі як хлопчикам, так і дівчаткам.
4. Неправда. Дівчатка більш чітко уявляють свої майбутні досягнення, хлопчиків приходиться підштовхувати до цього.
5. Правда, але тільки з 12- 13 років, і велику роль у цьому відіграє вплив оточуючих. У більш ранньому віці ці здібності ідентичні.
6. Неправда. Скоріш хлопчики болісніше сприймають зовнішню агресивність, причому не тільки при житті, а й до народження.
7. Правда, але після 11-12 років. У більш ранньому віці різниця мала.
8. Неправда. Всі тести говорять про однакове слухове і зорове сприймання у хлопчиків та дівчаток.
9. Правда. Хлопчики стають агресивними приблизно з 2, 5 років.
10. Правда. Підростаючи, хлопчики проявляють все більші здібності орієнтування на місцевості.
11. Неправда. Хлопчики виявляють активність шумно і різко, а дівчатка – хоч і тихіше, але набагато результативніше.
12. Неправда. Помітної різниці не існує. Хлопчики зазвичай об'єднуються у великі компанії, дівчатка – в групи з 2-3 осіб.
13. Неправда. Істотних відмінностей тут не існує.
14. Неправда. Навпаки, дівчатка частіше наслідують власну думку, а хлопчики дотримуються «правил гри», що прийняті у компанії.
15. Неправда. У ранньому дитинстві різниці практично немає. У школі буває по- різному, багато чого залежить від класу і вчителя.
16. Неправда. Дівчатка частіше жаліються, що їм страшно, але на їх

поведінці це ніяк не відображається, коли їх щось лякає, вони поводяться так само, як і хлопчики.

17. Неправда. Хлопчики вважають себе більш сильними і гордяться цим, зате дівчатка краще пристосовуються до різних життєвих ситуацій.

18. Неправда. Наукових даних, які б підтверджували цей тезис, не існує.

19. Неправда. Хлопчики мають схильність нав'язувати свої вимоги ровесникам і навіть дорослим; дівчатка домагаються цього результату м'якше і послідовніше.

20. Неправда. Хлопчики і дівчатка виявляють однакові здібності як при заучуванні будь-чого, так і при вирішенні неочікуваних проблем.

Сподіваємося, що цей тест дасть змогу вам краще зрозуміти і пізнати дітей, якими ви опікуєтесь. Успіху!

## Додаток Б

## Тест «Чи вмієте ви вести здоровий спосіб життя?»

1. Якщо вранці вам треба встати раніше, ви:

- а) заводите будильник;
- б) довіряєте внутрішньому голосу;
- в) сподіваєтеся на випадок.

2. Прокинувшись вранці, ви:

- а) одразу зіскакуєте з ліжка та беретеся до справ;
- б) встаєте повільно, робите легеньку гімнастику і тільки потім починаєте збиратися до школи;
- в) побачивши, що у вас в запасі є ще декілька хвилин, і далі ніжитесь під ковдрою

3. Ваш сніданок – це:

- а) чай чи кава з бутербродом;
- б) м'ясні страви, чай чи кава;
- в) ви взагалі не снідаєте вдома, вам подобається повний сніданок десь о 10 годині.

4. Який варіант розпорядку дня ви б обрали:

- а) необхідність вчасно приходити до університету в певний час;
- б) приходити в діапазоні 30 хв.;
- в) гнучкий графік.

5. Ви хотіли б, щоб тривалість великої перерви давала змогу:

- а) поїсти в їдальні;
- б) поїсти повільно, ще й випити склянку чаю;

в) поїсти повільно й ще трішки відпочити.

6. Як часто впродовж дня у вас трапляється нагода посміятися й пожартувати з одногрупниками:

- а) щодня;
- б) деколи;
- в) рідко.

7. Якщо в університеті виникають конфліктні ситуації, ви вирішуєте їх:

- а) довгим дискутуванням, в якому рішуче відстоюєте свою позицію;
- б) флегматично відволікаєтеся від суперечок;
- в) чітким викладом своєї позиції та відмовою від подальших суперечок.

8. Чи надовго ви затримуєтеся після закінчення лекцій в університеті:

- а) не більше, ніж на 20хв.;
- б) до 1 год.;
- в) більше 1 год.

9. Чому ви зазвичай присвячуєте свій вільний час:

- а) зустрічам із друзями;
- б) хобі;
- в) домашнім справам.

10. Що означає для вас зустріч із друзями, прийом гостей:

- а) нагода відпочити, розвіятися, відволіктися від навчання;
- б) втрата часу та грошей;
- в) зло, якого не уникнути.

11. Ви лягаєте спати:

- а) завжди приблизно в один і той самий час;



- б) залежно від настрою;
- в) після закінчення всіх справ.

12. Як часто ви відпочиваєте:

- а) 2 – 5 год. на тиждень;
- б) до 5 год. впродовж тижня;
- в) по кілька хвилин, коли сильно втомлююся.

13. Яке місце займає спорт у вашому житті:

- а) я – палкий уболівальник;
- б) роблю зарядку на свіжому повітрі;
- в) вважаю своє денне фізичне навантаження достатнім.

14. За останні 14 днів ви хоча б раз:

- а) танцювали;
- б) займалися фізичним навантаженням, спортом ( не враховуючи уроки фізичної культури);
- в) пройшли пішки не менше 4 км.

15. Як ви проводите літні канікули:

- а) пасивно відпочиваєте;
- б) фізично працюєте;
- в) займаєтеся спортом, гуляєте.

16. Ваша честолюбність виявляється в тому, що ви:

- а) досягаєте свого будь-якою ціною;
- б) сподіваєтеся, що ваша наполегливість принесе результати;
- в) натякаєте оточенню про вашу унікальність, нехай роблять належні

ВИСНОВКИ.

## Оцінка результатів:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>а)</i>	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
<i>б)</i>	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
<i>в)</i>	0	20	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

## Інтерпретація:

400-480 балів – ви вмієте жити, ведете правильний спосіб життя.

280- 400 балів – ви близькі до мети, але поки не досягли її. У вас є ще резерви для підвищення продуктивності за рахунок раціональнішої організації ритму роботи залежно від особливостей вашого організму.

160-280 балів – ваші шанси прожити в доброму здоров'ї до пенсії невеликі. Перегляньте свої гігієнічні навички та шкідливі звички.

Менше 160 балів – ви ведете неправильний спосіб життя. Зверніться за порадою до лікаря, психолога, перегляньте гігієнічні рекомендації. Візьміться за себе, доки не пізно. Почніть вести здоровий спосіб життя.

**Додаток В****Анкета «Твоя думка про здоров'я»**

Дай, будь-ласка відповіді на поставлені нижче питання:

**1. Як ти оцінюєш власне здоров'я:**

- Гарне, міцне здоров'я
- Задовільне здоров'я
- Погане, часто хворію

**2. Чи змінилось твоє здоров'я за останній рік:**

- Краще, ніж торік
- Приблизно таке ж, як і минулого року
- Помітно гірше, ніж торік

**3. Чи потрібно берегти здоров'я?**

- Так, це обмежений ресурс
- Потрібно лікувати хвороби і здоров'я відновиться саме
- Ні, я здоровий, мені на все життя вистачить

**4. Чому треба бережливо ставитися до здоров'я (виберіть 1- 2**

**відповіді):**

- Бути здоровим престижно
- Бути здоровим модно
- Бажання бути фізично сильним, здоровим
- Мене так виховали батьки
- Рідні (близькі) вимагають, щоб я беріг власне здоров'я
- Всі навколо мене говорять про це, і намагаються привернути мене до збереження здоров'я;
- Щоб не допустити погіршення самопочуття;
- Щоб мати можливість реалізувати життєві плани та ідеї.

**5. Що може стати на заваді дотриманню тобою здоров'я спрямованої поведінки:**

- Слабка сила волі
- Брак часу
- Відсутність необхідних умов
- Брак коштів

**6. Як ти вважаєш, які з названих факторів найбільш негативно впливають на здоров'я (виберіть 1-2 відповіді):**

- Спадковість
- Наслідки захворювань, операцій, травм
- Неуважність до здоров'я
- Шкідливі звички
- Відсутність регулярного відпочинку
- Тривала конфліктна ситуація вдома чи у ВНЗ
- Навчальне навантаження
- Недоступність якісної медичної допомоги
- Погане харчування
- Незадовільний матеріальний стан

## Додаток Г

## Пальчикова гімнастика

**1. «Моя сім'я»**

Цей пальчик – дідусь, Цей пальчик – бабуся, Цей пальчик – татко, Цей пальчик – ненька, А ось цей пальчик – я, Ось і вся моя сім'я! (Почергове згинання пальців, починаючи з великого.)

**2. «Капуста»**

Ми капусту рубаємо – рубаємо, Ми капусту солимо – солимо, Ми капусту тремо – тремо, ми капусту тиснемо – тиснемо. (Руху прямими долонями вгору-вниз, почергове погладження подушечок пальців, потирати кулачок про кулачок. Зжимати і розтискати кулачки.)

**3. «Пальчики»**

«Ми наші пальчики сплели і витягли ручки. Ну а тепер ми від землі відштовхуємо хмаринки. (Вправу виконують стоячи. Діти сплітають пальці, витягають руки долонями вперед, а потім піднімають їх вгору і тягнуться якнайвище.)

**4. «Руки ми на стіл покладемо,** Повернемо долонею вгору. Безіменний палець теж хочеться бути не гірше за всіх. (Діти кладуть праву руку на парту долонею вгору, згинають і розгинають безіменний палець. Потім роблять те ж саме лівою рукою. Повторюють вправу кілька разів.)

**5. «Лимон»**

Опустити руки вниз і увити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого треба вичавити сік. Повільно стискати як можна сильніше праву руку в кулак. Відчути, як права рука напружена. Потім кинути

« лимон» і розслабити руку:

Я візьму в долоню лимон.

Відчуваю, що він круглий.

Я його злегка стискаю-

Сік лимонний вичавлюю.

Все в порядку, сік готовий.

Я лимон кидаю, руку розслаблюю.

Виконати цю ж вправу лівою рукою

## Додаток Д

## Фізкультхвилинки

1. Що, ж мабуть, прийшла пора  
трохи відпочити.

Хочу на фізкультхвилинку  
всіх вас запросити.

Раз – підняли руки вгору.

Два – схилились всі додолу.

Руки в боки!

Повернулись, нахилились

і вправо, і вліво –

щоб нічого не боліло.

2. Раз! Два! Час вставати –

Будемо відпочивати.

Три! Чотири! Присідаймо,

Швидко втому проганяймо.

П'ять! Шість! Засміялись,

Кілька разів нахилились.

Сім! Вісім! Час настав

Повернутися до справ.

3. Руки за голову ставимо сміло

і повертаємось вправо і вліво.

Двічі наліво, двічі направо,

зробимо чітко, діти, цю вправу.

Двічі наліво, двічі направо,

будемо мати гарну поставу.

4. Скільки нас живе в квартирі?

Тато, мама, брат і я.

Маршируємо: раз, два, три, чотири –  
от і вся моя сім'я!

Ось увечері в квартирі  
знов зібралась вся сім'я.

Сіли всі: раз, два, три, чотири –  
тато, мама, брат і я!

5. Працювали ви старанно,  
лічили, писали охайно.

Стомилися очки і рученята,  
спочиньте трохи, мої малята!

Сонце спить, небо спить

( очі закриті долонями)

Навіть вітер не шумить,

Рано – вранці сонце встало

(відкривають очі й піднімають голови)

і проміння всім послало.

(піднімають на носки, руки підносять угору)

( розводять руки у сторони)

6. Діти дружно всі живуть

і до себе в гості звуть:

будем весело ми гратись,

будем разом танцювати!

Вліво, вправо повернулись,

стали рівно в ряд отак,

помахали ми й руками – ось так, так – отак!



## Додаток Е

## Ігри

**1. ГРА «Хто більше?»**

На перші парті кожного ряду - чистий аркуш паперу. Передаючи аркуші з першої парті на останню, діти по черзі записують слова, які стосуються здоров'я(зарядка, мило, прогулянка,..). Переможе той ряд, який запише більше слів і зробить це швидше.

**2. ГРА «Ланцюжок»**

Поміркуйте, хто повинен піклуватися про ваше здоров'я. Виберіть та позначте свою відповідь у зошиті.

Складіть «ланцюжок» так, щоб утворився вислів. Як ви його розумієте?

( На дошці прикріплені частини «ланцюжка», переставте їх та прочитайте вислів.)

**3. Гра «Фантазери»**

Які бажання можуть бути у здорової людини.

Висловіть одним реченням.

**4. За мімікою і жестами учня спробуйте відгадати ознаку здоров'я.**

( Один учень отримує завдання показати за допомогою міміки і жестів відмінне самопочуття; гарний настрій; міцний сон; бадьорий настрій.) Решта дітей відгадують ознаку і записують у зошит під відповідними малюнкам

**5. Гра «Вірю - не вірю»**

Учні записують номери тих тез, які вони вважають правильними.

Моїм рушником може користуватися будь-хто з моєї сім'ї;

У мене має бути своя зубна щітка;

Я повинен щодня приймати ванну;

Гігієнічні процедури варто проводити хоча б 2 рази на день;

Хлопцям можна митися рідше, ніж дівчатам;

Байдуже, яким шампунем я користуюся;

Гребінець повинен бути чистим і охайним;

Білизну можна міняти 2 рази на тиждень;

Байдуже, який у мене стан нігтів;  
Я повинен бути охайним.

## Додаток Ж

### Дихальна гімнастика

#### 1. «Король вітрів»

«Зібралися якось вітри зусібіч світу й засперечалися, хто з них найдужчий. Далі влаштували змагання: який же вітер з-поміж них дме найсильніше?» Діти по двоє дмуть на вертушку (перемагає той, чия вертушка довше крутиться; або той, чия підвішена на нитці кулька підлетить найвище (три спроби)).

#### 2. «Віхола»

Діти дмуть через коктейльну трубочку у поліетиленовий пакетик з намальованим на ньому образом дерева, сніговичка, зайчика, піднімаючи кульки пінопласту, утворюючи «віхолу».

#### 3. «Задуй свічку»

Глибоко вдихнути, набираючи в легені якомога більше повітря. Потім витягнувши губи трубочкою, повільно видихнути, як би дмухаючи на свічку, при цьому довго вимовляючи звук «у».

#### 4. «Ледача кішечка».

Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися, як кішечка. Відчути, як тіло тягнеться. Потім різко опустити руки вниз, вимовляючи звук «а».

#### 6. «Кулька луснула»

Вчитель пропонує «надути кульку». Надуваючи кульку, діти широко розводять руки в сторони й глибоко вдихають носом. Видихаючи повітря в уявну кульку через рот, вимовляють: «Ф-ф-ф», повільно з'єднуючи долоні під «кулькою». Потім на оплеск вчителя “кулька лускається” – діти плещуть у долоні. З кульки виходить повітря – діти вимовляють: «Ш-ш-ш», витягаючи губи трубочкою, й кладуть руки на коліна.

## Додаток З

**Свято «Здоровим будь і пам'ятай: про здоров'я сам подбай»**

**Вчитель.** Шановні гості, дорогі діти! Сьогодні ми проведемо свято «Здоровим будь і пам'ятай: про здоров'я сам подбай»

Будьте здорові, як вода,

Красиві, як весна,

Багаті, як земля,

Щедрі, як осінь.

Більш як дві тисячі років існує приказка « У здоровому тілі – здоровий дух.»

Бо люди давно зрозуміли, наскільки важливо піклуватися про своє тіло, щоб воно завжди було здоровим, міцним та сильним. І сьогодні у нас незвичне свято – свято «Здоров'я.»

Сьогодні хлопчики й дівчатка,

В нас буде здоров'я свято

Щоб рости і гартуватись,

І міцніти як броня

Треба, друзі, піклуватись

Про здоров'я нам щодня

*( Під музику виходять ведучі )*

**1 ведучий:** Сьогодні свято, конкурс нині,  
Сьогодні ми зібрались тут.  
І в цьому залі радість лине.  
Конкурси, змагання всіх нас ждуть.

**2 ведучий:** Конкурс здорових і кмітливих  
Змагання розумних і щасливих.  
Змагання для тих, хто у чесній боротьбі.  
Шлях перемоги прокладе собі.

**1 ведучий:**

А зараз проведемо конкурс – змагання «Здоровим будь і пам'ятай про здоров'я сам подбай.»

**2 ведучий:**

У ньому братимуть участь дві команди.

Команда .....(Нехворійко (під музику виходять))

Команда.....(Вітаміни (під музику виходить))

**1 ведучий:** А ще до нас завітали цікаві гості, яких ми запрошуємо у журі.

(Представити членів журі. Журі буде оцінювати конкурс за п'ятибальною системою.)

**2 ведучий:** Увага! Увага! Тож слухайте всі. До конкурсу команди готові?

Команди: Готові!

**1 ведучий:** Це добре. Але перш ніж приступити до конкурсної програми ми пропонуємо командам привітати один одного.

Команда «Нехворійко»

Ми прийшли сюди сьогодні,  
Щоб вести запеклий бій.  
Тільки ні, не кулаками,  
А у веселій дружній грі.

Команда «Вітаміни»

Наша команда невеличка  
І поки молодий у неї вік  
А Дениса ми вибрали за отамана,  
Бо він здоровий чоловік.

Команда «Нехворійко»

Назар наш парубок моторний  
І хлопець хоч куди мастак  
На всяке діло він проворний,  
На всякі випадки гаразд.

Команда «Вітаміни»

Хочете перемогти команду нашу?  
То візьміть оцей горнець  
І з'їжте всю кашу.

Команда «Нехворійко»

А як хочете перемогти команду нашу  
То візьміть оце відро і випийте все молоко.

Дві команди разом звертаються до журі

А ви журі правильно судіть  
За кожен тур змагань  
Нас хороше хваліть.

### **Конкурс 1**

#### **1 ведучий:**

Команди познайомили нас із собою, та покажуть на що вони здатні

#### **«Бліц - турнір»**

На питання відповідають учасники команд по черзі. За кожную правильну відповідь – 1 бал.

1. Чому потрібно мити руки перед їдою?
2. Для чого людині режим дня?
3. Що таке здоровий спосіб життя?
4. Чому потрібно обрізати нігті?
5. Які обов'язкові режимні моменти школяра?
6. Чому коли чхаєш, потрібно користуватися носовичком?
7. Що таке фізичний розвиток дитини?
8. Навіщо потрібне щеплення?
9. Що таке розумовий розвиток людини?
10. Які фактори рідної природи впливають на здоров'я людини?

Оцінка журі

### **Конкурс 2**

1. Для хлопчиків. Плетіння коси. (Потрібно по 4 учасники від кожної команди. Один учасник тримає три стрічки з одної сторони, а з другої сторони – по одній стрічці три учасники. Під музику починають плести косу. Музика зупиняється. Оцінюється правильність, швидкість. )

2.Для дівчаток «Посадка та збирання картоплі» (Перший учасник із команди розкладає картоплю, а наступний збирає і так вся команда. Оцінюється швидкість і кількість картоплин.)

3.Для хлопчиків «Бій півнів» (Малюється коло. Виходять по одному учаснику від кожної команди. Під музику починають виштовхувати один одного за коло. Хто перший виштовхає – той виграв.)

4.Для дівчаток. «Змагання зі скакалками» (За певний проміжок часу – швидше проскакати)

**1 ведучий:** Поки журі підводить підсумки, ми з вболівальниками проведемо конкурс

### «Згадай - відгадай»

Вітаміну «А» багато,  
 Про це всі повинні знати,  
 Щоб високими росли,  
 Щоб веселими були  
 Щоб зір ніколи не псувався.  
 Що потрібно їсти? (моркву)

Якщо хочеш підрости  
 І учитися прекрасно,  
 Їж цибулю, виноград.  
 І лимони, і мармелад,  
 І малину, і шипшину.  
 Вітаміном яким  
 Багаті ці рослини? («С»)

**1 ведучий:**

А якщо ти випадково десь поранив ногу,  
 І зеленки, і чи йоду ти не взяв із дому,  
 То природний сік стане тобі на допомогу,

Чий листочок прикладеш ти собі на ногу? (Подорожник)

Кучерявий кущ на кручі,

Має пазурі дряпучі.

Хто по квіти потовпиться,

Він за того ухопиться.

Як дряпне – ані руш!

Відгадайте, що за кущ? (шипшина)

### **1 ведучий:**

Ото ж бо, друзі,

Вітаміни завжди всім потрібні.

Тож завжди їжте

Моркву, картоплю, житній хліб,

Щоб все було і смачно, і ситно.

Дружіть із молоком і маслом.

Бо ж, знайте, більш нема багатства

За міцне здоров'я наше.

На радість усім: і тату, і мамі

Здорові всі ростіть і гарні.

Оцінка журі 2 конкурсу

### **Конкурс 3**

#### **2 ведучий:**

Кожен із вас буде себе набагато краще почувати, якщо буде вести здоровий спосіб життя. Учасникам пригадати складники здорового способу життя.

#### **Складові здорового способу життя:**

1. Чергування відпочинку та праці.
2. Займатися улюбленою справою.
3. Правильно харчуватися.
4. Щодня робити ранкову зарядку.
5. Стежити за чистотою свого тіла.



6. Не палити.
7. Не вживати алкогольних напоїв.
- 8.Доброзичливо ставитись до інших людей.

Оцінка журі

### **Конкурс капітанів на краще прислів'я про**

**здоров'я.**

#### **1 команда**

1. Здоровому все здорово.
2. Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить.
3. Бережи одяг поки новий, а здоров'я – поки молодий.
4. Здоров'я всьому голова.
5. Хто день починає із зарядки, у того всі справи в порядку.

#### **2 команда**

1. В здоровому тілі – здоровий дух.
2. Чиста вода – для хвороби біда
3. Без уроків фізкультури не зміцнити мускулатури.
4. Люди часто хворіють, бо глядітись не вміють.
5. Держи голову в холоді, ноги в теплі – проживеш сто літ на землі.

### **Конкурс 5 «Хто швидше»**

1. Зав'язування бантів.(по два чоловіки від кожної команди. Хлопчики зав'язують дівчатам банти.)
2. Зав'язування шнурків. (по одному учаснику від команди.)

### **Конкурс 6**

Кожній команді провести по одній фізкультхвилинці

#### **1 ведучий:**

До кінця іде вже свято,  
Слово суддям треба дати.  
Один, два, три, чотири, п'ять.  
Важко бали рахувать

#### **2 ведучий:**

Журі врахували всі наші старання,

Ви гарно пройшли через всі випробування.

Тож з перемогою вас вітаємо

І журі кінцевий результат повідомляє.

(Слово журі)

**1 ведучий:**

Ми хочемо подякувати вам всім за участь, за те, що хвилювалися, вболівали за свої команди, за те, що своїми оплесками підтримували всіх.

**2 ведучий:**

Якщо хочеш бути здоровим

Правило запам'ятай

Турботу про своє здоров'я

На лікарів не покладай

Лікарі лікують хворих.

А здоров'я вони не творять

Людина повинна бути сама,

Дисциплінована і вольова.

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

Асташук Христина Александрівна

(підпис)