

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

кафедра педагогіки та методики початкової освіти

**ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ
УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала: студентка 6 курсу,

610 групи, спеціальності

«Початкова освіта»

Крижановська Вікторія Михайлівна

Керівник: кандидат педагогічних наук,

доцент Бигар Г.П.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №3 від 7 листопада 2023 р.

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С.З.

ЧЕРНІВЦІ – 2023

АНОТАЦІЯ

Крижановська В.М. Особливості виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами Українських народних традицій. – Рукопис. Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності 013 Початкова освіта. – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2023. – 104с.

Дослідження присвячено теоретичним аспектам виховання здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів за допомогою українських народних традицій.

У розділі 1 визначено актуальність проблеми формування здоров'язбережувальної поведінки учнів початкової школи та розглянуто сутність та структуру цієї поведінки. Розкрито виховний потенціал українських народних традицій у формуванні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.

У розділі 2 проведено аналіз критеріїв, показників та рівнів вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з використанням українських народних традицій. Також представлені результати дослідження рівня сформованості здоров'язбережувальної поведінки та розроблена технологія виховання, заснована на українських народних традиціях.

Висновки до обох розділів підкреслюють значущість використання української культурної спадщини в процесі виховання, наголошуючи на важливості формування позитивних здоров'язбережувальних звичок у молодших школярів через унікальні підходи та методи, враховуючи контекст сучасного світу. Отже, результати дослідження демонструють переваги інтеграції традиційних підходів у вихованні молодшого покоління для формування їхнього здорового та гармонійного розвитку.

Ключові слова: виховний потенціал, здоров'язбережувальна поведінка, педагогічна діагностика, «технологія».

ABSTRACT

Kryzhanovska V.M. Peculiarities of education of health-preserving behavior of younger schoolchildren by means of Ukrainian folk traditions. – Manuscript. Master's thesis for obtaining a master's degree in the specialty 013 Primary education. – Chernivtsi National University named after Yury Fedkovich. – Chernivtsi, 2023. – 104 p.

The study is devoted to the theoretical aspects of education of health-preserving behavior among younger schoolchildren with the help of Ukrainian folk traditions. Chapter 1 defines the relevance of the problem of forming health-preserving behavior of primary school students and examines the essence and structure of this behavior. The author revealed in detail the educational potential of Ukrainian folk traditions in the formation of health-preserving behavior of younger schoolchildren.

In section 2, an analysis of the criteria, indicators and levels of education of health-preserving behavior of younger schoolchildren was carried out using Ukrainian folk traditions. The results of the study of the level of formation of health-preserving behavior and the developed education technology based on Ukrainian folk traditions are also presented.

Conclusions to both sections emphasize the importance of using Ukrainian cultural heritage in the education process, emphasizing the importance of forming positive health-preserving habits in younger schoolchildren through unique approaches and methods, taking into account the context of the modern world. Therefore, the results of the study demonstrate the advantages of integrating traditional approaches in the education of the younger generation for the formation of their healthy and harmonious development.

Key words: educational potential, health-preserving behavior, pedagogical diagnostics, «technology».

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ.....	9
1.1. Проблема формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів у науковій літературі.....	9
1.2. Сутність та структура здоров'язбережувальної поведінки учнів початкової школи.....	18
1.3. Виховний потенціал українських народних традицій у формуванні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.....	34
Висновки до першого розділу	48
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ... 	50
2.1. Критерії, показники та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій....	50
2.2. Дослідження рівня сформованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.....	63
2.3. Технологія виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.....	71
Висновки до другого розділу	84
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному освітньому середовищі, зорієнтованому на комплексний розвиток особистості, виховання здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів стає актуальним завданням педагогічної науки та практики.

Однією з ключових завдань державної політики в галузі освіти є стимулювання всебічного розвитку особистості та виховання у неї усвідомленого підходу до власного здоров'я та здоров'я інших осіб. У цьому контексті особлива увага приділяється використанню українських народних традицій як ефективного інструменту впливу на формування ціннісних орієнтацій та здоров'язбережувальних навичок серед дітей молодшого шкільного віку.

Виховання здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів вимагає не лише передачі знань, але й врахування психологічних особливостей дітей, їхніх інтересів та культурного контексту. Українські народні традиції, як складова національної спадщини, мають потужний потенціал у вихованні повноцінних громадян, свідомих про важливість дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Шляхи збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді на державному рівні закріплено в Законах України «Про освіту» (2017 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (2017 р.), Концепціях Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.), «Нова українська школа» (2015 р.), національно-патріотичного виховання дітей і молоді (2015 р.) Державній цільовій соціальній програмі «Молодь України» на 2016-2020 роки (2017 р.), Указах Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» (2013 р.), «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) та інших державних документах, котрі регулюють розвиток сфери національної освіти,

виховання й охорони здоров'я.

Розглядаючи ефективність виховної діяльності в освітніх установах України, можна зауважити значний інтерес до національної спрямованості цього процесу. Здоров'я, в очах українського народу, завжди визнавалося як найцінніше надбання, а народна спадщина надала численні практичні методи його збереження. Свідомість нашого народу щодо важливості здоров'я витримала випробування часу, а тому цей досвід заслуговує на увагу та вивчення для формування здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів. Саме на цьому етапі закладаються основи для майбутньої життєвої позиції особистості, розвиваються функціональні системи організму дитини, і відбувається внесення моральних норм у її світосприйняття, формується соціальна орієнтація.

Стан дослідження. Основу теоретичного аспекту дослідження складають ідеї, концепції, положення та висновки, які відносяться до розв'язання проблеми збереження здоров'я молодших школярів та реалізуються в різних напрямках: філософсько-педагогічні аспекти зазначеної проблеми розкрито класиками вітчизняної педагогічної думки: Г.Сковородою, О.Духновичем, К.Ушинським, І.Франком, С.Русовою, В.Сухомлинським та ін. висвітлення питань збереження здоров'я молодших школярів в історії педагогіки (О.Іонова, О.Савченко, Н.Побірченко, О.Сухомлинська та ін.); психолого-педагогічні дослідження формування здоров'я молодших школярів через освіту (В.Бабич, Т.Бережна, Т.Бойченко, Ю.Бойчук, М.Гончаренко, О.Дубогай, С.Кириленко, К.Крутій, Ю.Мельник, С.Омельченко, В.Оржеховська, М.Семенова, С.Страшко, О. Федій, В. Шахненко та ін.). Теоретичні й методичні аспекти використання народних традицій здорового способу життя українців у сучасній практиці виховання дітей та молоді (Ю.Бойчук, Кіндратюк, В. Левків, С.Литвин-Кіндратюк, Л.Мафтин О.Мірошниченко, І.Набока, Л.Сливка та ін.).

Отже, необхідність творчого перегляду та об'єктивної оцінки досвіду в реалізації заходів збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, а

також формування у них здоров'язбережувальної поведінки через освітньо-виховний процес, виокремлюються на тлі українських народних традицій, які визначили вибір даної теми дослідження «Особливості виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій».

Об'єкт дослідження – процес виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Предмет дослідження – особливості виховання здоров'язбережувальної поведінки учнів початкової школи засобами українських народних традицій.

Мета дослідження – визначити особливості виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Відповідно до поставленої мети в дослідженні визначено такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз проблеми виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів у науковій літературі.
2. Розкрити сутність та структуру здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів та з'ясувати вплив на окреслений процес українських народних традицій.
3. Визначити критерії, показники та визначити рівні сформованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій у сучасній педагогічній практиці.
4. Описати технологію виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Досягненню поставленої мети та вирішенню завдань сприяло використання комплексу методів дослідження. Зокрема, теоретичний підхід, який включав аналіз, систематизацію та узагальнення психолого-педагогічної літератури, нормативних документів тематики дослідження та інформаційних ресурсів інтернету, спрямований на розкриття концептуального апарату дослідження та аналіз сучасного стану виховання здоров'язбережувальної

поведінки у молодших школярів за допомогою українських народних традицій. Емпіричний підхід включав в себе анкетування, педагогічне спостереження, бесіду, самооцінку, тестування та педагогічний експеримент для оцінки ефективності використання технологій виховання здоров'язбережувальної поведінки учнів початкових класів засобами українських народних традицій. Інтерпретаційний підхід включав ранжування, узагальнення теоретичних досліджень та практичного досвіду. Теоретичне значення дослідження полягає в розгляді та розумінні, як українські народні традиції можуть впливати на формування здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів. Узагальненні знань, умінь та навичок зі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій у процесі виховної діяльності а також як здійснюється аналіз та самовдосконалення школярем власної здоров'язбережувальної поведінки;

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, матеріали дослідження можна впроваджувати в практику закладів освіти щодо формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

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

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ

1.1. Проблема формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів у науковій літературі

Протягом історії людства, на всіх етапах суспільно-економічних формацій, проблеми здоров'я завжди займали значуще місце в соціальному, економічному і культурному житті.

Ідея збереження здоров'я людини існувала і за часів бароко завдяки діяльності Києво-Могилянської академії та її викладачів. Виховний ідеал Г. Сковороди полягав у формуванні вільної, добродісної та щасливої людини, здорової як тілом, так і душею.

Протягом ХІХ-ХХ століть ідеї збереження здоров'я пов'язані з іменами видатних педагогів, таких як М.Корф, П.Лесгафт, С.Русова, В.Сухомлинський, К.Ушинський, Р.Штайнер та інші.

Вже на початку ХХ століття існувала науково обґрунтована точка зору провідних вчених щодо збереження здоров'я людини. Велика увага приділялася фізичному розвитку дітей та створенню здоров'язбережувальних умов для навчання в школі.

Особливий інтерес викликають концепції С. Русової, яка обґрунтувала та впровадила у практику ідеї про створення національної школи, де основою навчально-виховного процесу є врахування специфіки української ментальності, такої як прагнення до емоційно-естетичного спілкування з природою [3].

Г.С. Костюк зазначав, що «розкривати нові і специфічні особливості дитини можливо тільки при з'єднанні окремих сторін її розвитку (соціальної, психологічної, фізіологічної) у цілісний процес» [15, С.19-26].

Приблизно в середині ХХ століття почалося актуалізування важливих питань, завдяки працям видатних діячів гуманістичної психології, психотерапії та психосоматики, таких як А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та ін. З'явилися питання про те, як знаходити підходи до здорових сил душі, як їх зміцнювати та як це може сприяти уникненню душевних та тілесних хвороб [27].

Американський психолог А. Маслоу відзначив, що здорові люди мають певні особливості, до яких він відніс основні риси: краще сприймання дійсності; позитивне ставлення до себе, інших людей та природи; простоту, природність, щирість; активність, автономію, поважне та радісне ставлення до фундаментальних життєвих цінностей; демократичний склад характеру; почуття солідарності; філософський гумор; та схильність до творчості. А. Маслоу визначив три види причин виникнення і збереження здоров'я, які спільно сприяють успішному подоланню труднощів на фізичному, психологічному та духовному рівнях.

1. Подолання «гетеростазу», тобто відновлення рівноваги в обміні речовин, порушеної внаслідок харчування, руху, покою, зміни клімату та інших порушень гомеостазу.
2. Розвиток «почуття співпричетності» протягом дитячого віку, що передбачає, що все, що зустрічається на шляху людини, має сенс і може бути включено у відчуття життя й розуміння навколишнього світу.
3. Здібність успішно впоратися зі стресами та труднощами життя завдяки так званим ресурсам опору [27].

Американський психолог А. Маслоу висвітлив, що здорові люди відрізняються рядом особливостей, таких як здатність краще сприймати дійсність, доброзичливе ставлення до себе і оточуючих, простота, природність, активність, гумор, схильність до творчості, наявність етичних задатків.

Ю. Бойчук у свою чергу, визначив три види причин виникнення та збереження здоров'я. Ці причини включають подолання «гетеростазу»

нерівноваги в обміні речовин, вироблення «почуття співпричетності» протягом дитячого віку, а також здібність успішно справлятися зі стресами завдяки ресурсам опірності.

У цій контексті, дослідження вчених акцентує увагу на тому, як зміцнити та підтримати здоров'я, як фізичне, так і психічне. Ці підходи розглядаються як ключові для подолання труднощів на різних рівнях життя та сприяють успішному функціонуванню і розвитку особистості.

Термін «психологічне здоров'я» виник завдяки розвитку гуманітарної методології вивчення людини, який об'єднує дві фундаментальні категорії: психологія людини і психологія здоров'я. Цей термін визначає нормальну функцію окремих психічних процесів і механізмів, а «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, визначаючи психологічний аспект відокремленим від медичного, соціологічного та філософського. Це психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою.

Важливим завданням для здорового розвитку дитини, за словами В.Сухомлинського, є запобігання перенавантаженню учнів, досягаючи цього за допомогою раціонального чергування праці та відпочинку та введення різноманітних видів діяльності в навчальний процес [56, С.13-18].

Найбільш комфортно почуваються ті, хто лягає спати рано, отримує достатньо часу для сну, прокидається вранці і займається інтенсивною розумовою працею в перші 5-10 годин після прокидання (залежно від віку). Не рекомендується напруження розумової праці, особливо вивчення, в останні 5-7 годин перед сном. Це може призвести до втоми та невідповідності завдань.

Л.Гриценюк, визначає, що «здоров'я не лише відсутність хвороб, але й як гармонію фізичного, соціального та психологічного благополуччя, у тому числі доброзичливі відносини з іншими людьми, природою і самим собою» [8]. У дослідженнях Л.Гриценюк, зазначено, що «дитина повинна не лише бути здоровою, а й виховувати майбутніх здорових дітей. Вчені наголошують, що включення школяра до питань збереження здоров'я та

здоров'язбережувальної поведінки є процесом соціалізації та виховання, що формується з дитинства на протязі усього життя» [8].

Турбота про збереження життя та зміцнення здоров'я громадян стала пріоритетним завданням держави. Конституція України (стаття 3) гарантує своїм громадянам найвищу соціальну цінність – право на життя, здоров'я, честь, гідність та безпеку. У 1991 році Європейська Комісія, Рада Європи та Всесвітня організація охорони здоров'я започаткували проект «Шкіл здоров'я», який став частиною програми «Здоров'я для всіх» з реалізації міжнародних стандартів з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей у навчальних закладах та під час дозвілля.

Сучасна наука пропонує багато формулювань, більше 500, які визначають поняття здоров'я. Це безперечно дозволяє розглядати його як комплексне, багатоаспектне і різнорівневе явище, що представляє собою категорію декількох наук одночасно. «Великий тлумачний словник сучасної української мови» розглядає здоров'я як стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи» [6 с. 362]. У преамбулі Статуту ВООЗ здоров'я розглядається як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних вад [41, с.59].

В. Шахненко пропонує наступне визначення здоров'я: «здоров'я людини – це оптимальний рівень таких біологічних передумов, як відсутність хвороб та фізичних вад і гармонійна єдність духовних, психічних та фізичних якостей, які дозволяють успішно, без обмежень здійснювати громадську діяльність» [66, с. 12].

Під час аналізу наукової літератури було визначено, що стан здоров'я людини обумовлюється комплексом факторів, а саме: 10% - рівнем розвитку медицини, 20% – впливом екологічних чинників оточуючого середовища, 20% – спадковістю і 50% – способом життя. Отже, медичний аспект не є визначальним серед детермінант здоров'я людини. Більше значення має спосіб життя особистості, який формується через її здоров'язбережувальну поведінку.

Таким чином, на основі аналізу історико-філософської та психолого-педагогічної літератури встановлено, що здоров'я – це комплексний, цілісний, багатовимірний динамічний стан, який розвивається під впливом генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища і дає людині можливість реалізувати її біологічні та соціальні функції на різних рівнях.

Сучасні уявлення про поняття "здоров'я" включають чотири інтегровані складові: фізичну, психічну, соціальну та духовну, що визначають цілісне благополуччя людини. (рис. 1.1.).

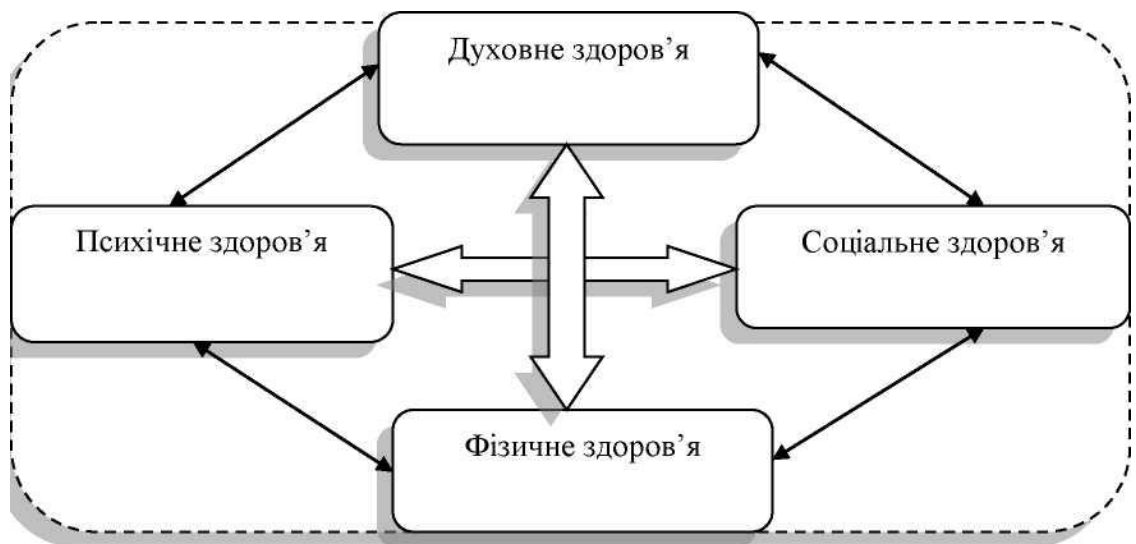


Рис. 1.1. Схема взаємозалежності складових здоров'я

Здоров'я українців у сучасному контексті характеризується за декількома ключовими показниками. По-перше, демографічні аспекти, такі як народжуваність, смертність, середня тривалість життя, міграція та урбанізація. По-друге, аспекти захворюваності, які включають загальну захворюваність, характер захворювань в різних вікових групах, інфекційні та неінфекційні захворювання.

Порушення здоров'я у дітей пов'язані з нездоровим способом життя батьків і можуть впливати на підготовку дітей до навчання та їхню фізичну

підготовку. Застереження також стосуються зниження рівня фізичних та розумових можливостей дітей та зменшення нормальної ваги серед них.

За останні десятиліття українці стикаються зі значними викликами щодо свого здоров'я. Демографічні аспекти, такі як народжуваність, смертність, середня тривалість життя, міграція та урбанізація, відображають несприятливу картину. Спостерігається зменшення чисельності населення, зокрема через вищу смертність порівняно із народжуваністю.

За період навчання в школі погіршується стан здоров'я дітей, що виявляється зменшенням кількості здорових учнів та збільшенням тих, у кого є декілька діагнозів. Зокрема, зростає кількість дітей із вадами зору, нервово-психічними порушеннями та іншими функціональними відхиленнями.

Загальноновизнаною є проблема недостатнього фізичного розвитку серед дітей. Зменшення частки дітей з нормальною вагою, а також втрата м'язової сили та об'єму легень, свідчать про погіршення фізичних показників серед нового покоління.

Засоби масової інформації в Україні часто сприяють негативним звичкам та невірному ставленню до здоров'я. Широкорозповсюдженість паління, вживання алкоголю та інших шкідливих звичок, а також відсутність мотивації до здорового способу життя, свідчать про важливі проблеми, які впливають на фізичне та психічне благополуччя нації.

Відповідно до В. Оржеховської, актуальними проблемами нашого часу є наступні явища: руйнування цінностей, відсутність сформованих життєвих навичок, погіршення стану здоров'я учнів, соціальна апатія, зростання агресивності та виявів девіантної поведінки. Згідно з проведеними дослідженнями, було встановлено, що половина дітей, які мають проблеми із фізичним та психічним здоров'ям, виявляє схильність до негативної поведінки. У цих дітей спостерігається зростання рівня агресивності, невдоволеності та почуття низької самооцінки. Ці фактори сприяють виникненню конфліктів із однолітками, вчителями, батьками, а навіть із законом. В результаті цих проблем, кожен п'ятий учень має труднощі із

засвоєнням навчального матеріалу, і ці діти втричі частіше, ніж інші, приймаються за шкідливі звички [38, с. 160].

Відповідно до статистичних даних, саме школа часто виступає як фактор, що сприяє розвитку хронічних захворювань у половини дітей, що може вести до значної втрати їхнього здоров'я. Зрозуміло, що потрібно змінювати підхід системи освіти до здоров'я дітей, впроваджуючи зміни в методи навчання та організацію навчального процесу, спрямовані, перш за все, на збереження здоров'я дитини, коли вона приходить до школи.

В. Шахненко вказує, що більшість учнів першого класу психологічно готові до навчання в школі. Але, незважаючи на це, майже всі діти шестирічного віку відчують труднощі у процесі адаптації до школи, класу, вчителя та уроків. Виникає психологічна напруженість, яка пов'язана з новим етапом життя, викликає тривогу та відчуття дискомфорту. Крім того, діти відчують фізичне напруження, оскільки новий шкільний режим порушує звичність дошкільного життя. Деякі діти реагують на це особливо чутливо, що може викликати підвищену збудливість, роздратованість, а також погіршення апетиту, сну та загального стану здоров'я. Фахівці визначають ці зміни як шкільний стрес, який може тривати півтора місяці, а іноді й довше.

Для зменшення напруженості шкільного стресу рекомендується тактично ставитися до дітей, уникати напруження в відносинах учителя і учня, поступово адаптувати дітей до шкільного режиму та розвивати позитивне ставлення до навчання. У випадку виявлення ознак шкільного стресу важливо вчасно визначити їх та створити умови для збереження здоров'я, сприяючи соціальній адаптації дітей [66, с. 17].

Навчальні установи, зокрема школи, є основним життєвим простором для дітей, де вони проводять більше 60% свого часу. Таким чином, школа повинна відігравати ключову роль у наданні знань та навичок для організації життя, збереження та покращення свого здоров'я. Зрозуміло, що здоров'язбережувальна поведінка перш за все формується в родині. Особливості способу життя родин, традиції з дотримання принципів здорового

способу життя, погляди батьків на виховання та ставлення до здоров'я дітей – це ефективні фактори впливу на формування здоров'я дітей у мікросередовищі сім'ї. Однак повсякденні життєві ситуації потребують оригінального підходу, самостійності та творчого розв'язання завдань з боку молодших школярів. Рівень адаптації дітей до оточуючого середовища, їхня здатність аналізувати та контролювати свою поведінку та дії, а також оперативно приймати рішення в умовах нестандартних ситуацій, визначається спільними зусиллями батьків, учителів та вихователів.

Школа, яка виступає мікромоделлю зовнішнього соціуму, на практиці виконує фільтруючу роль. З урахуванням того, що від 40% до 70% властивостей темпераменту та інтелекту мають генетичне підґрунтя, основне завдання школи полягає в наданні допомоги кожній дитині у пошуку власного шляху в суспільстві, зберігаючи при цьому її здоров'я. Тільки індивідуальне ставлення до кожної дитини, уважність та співпраця можуть забезпечити успіх у процесі навчання та виховання.

Аналіз наукової літератури вказує на особливе значення збереження та розвитку здоров'я молодших школярів, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини, розвиваються функціональні системи дитячого організму, формуються моральні норми та виробляється соціальна спрямованість особистості. Вступ до школи також вимагає усвідомлення дітьми їхньої діяльності та поведінки, адаптації до шкільних вимог та навчально-виховного процесу. Таким чином, сучасна освіта має завдання надати учням базові знання про фізіологічні процеси, методи профілактики захворювань, а також розвивати в них навички самостійного використання народних методів оздоровлення, раціонального використання власного потенціалу та регулювання емоцій.

В. Сухомлинський підкреслював, що «виховання – це не лише вплив на формуючу особистість, але й всебічне охоплення різноманітних явищ життя, включаючи дії, сприйняття та духовні цінності. Він виділяв два джерела

виховання: систематичну роботу з дітьми та складні явища життя, що включають взаємовідносини та культуру» [57, с. 74].

Важливий принцип В. Сухомлинського полягає в тому, що виховання спрямоване на зміцнення у дитині найкращих якостей, а не на усунення недоліків. Він визначав виховання через стосунки, побудовані на повазі та любові [57].

О.Матвієнко, розглядає виховання як цілеспрямований процес, спрямований на формування всебічно розвиненої особистості, і наголошує на тому, щоб мета виховання була близькою та зрозумілою самому вихованцю [24, с. 369].

У соціолого-педагогічному словнику підкреслюється, що виховання є об'єктивним явищем суспільного буття, передачею соціального досвіду та забезпеченням наступності між поколіннями. В контексті педагогіки виховання визначається як цілеспрямоване вплив на формування особистості [246, с. 34].

Л. Сливка розглядає «виховання здорового способу життя» як складний процес, що включає різноманітні впливи на людину, спрямовані на формування знань, поглядів, емоційно-вольової сфери та поліпшення поведінки. Цей процес має створювати умови для формування способу життя, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я [52, с. 21].

Отже, здійснивши аналіз наукової літератури, можна зробити висновок, що виховання представляє собою конкретно-історичне явище, що глибоко впливає на суспільство через соціально-економічний, політичний і культурний розвиток. Воно тісно пов'язане з етносоціальними та соціально-психологічними особливостями народу, представляючи собою організований процес формування у молодшого школяра комплексу загальнопедагогічних та спеціальних знань, вмінь, навичок та особистісних якостей, необхідних для систематичного освоєння ним світу, людських цінностей та норм взаємовідносин.

Поняття «виховання» тісно переплетене з терміном «вихованість». Якщо розглядати виховання як динамічний процес, то вихованість є результатом чи проміжним етапом цього процесу.

Українське виховання дітей коріниться у традиціях. Традиції, ритуали та обряди наших предків є невід'ємною частиною культури суспільства і визначають нормативну систему поведінки, яку визнає ця спільнота.

За словами І. Мартинюка, «національне виховання – це систематичний та цілеспрямований процес, спрямований на утвердження у свідомості нації, народу та перетворення національних цінностей в ідеальні норми моральної поведінки для всього суспільства» [23].

І.Бех, визначає виховання як «цілеспрямоване формування у підростаючих особистостей загальнонаціональних, моральних та інших цінностей, необхідних для відповідності вимогам суспільства, родини, школи та інших установ» [2, с.16].

Отже, проблема формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів є актуальною та вимагає комплексного підходу з боку науковців, педагогів, батьків та інших учасників виховного процесу. Вирішення цієї проблеми має велике значення для забезпечення фізичного та психологічного здоров'я молодого покоління.

1.2. Сутність та структура здоров'язбережувальної поведінки учнів початкової школи

Виявлено, що ключовою умовою для підвищення ефективності виховання молодших школярів є формування у них здоров'язбережувальної поведінки. Для більш детального та ясного висвітлення поняття «здоров'язбережувальна поведінка» охарактеризуємо термін «поведінка» [15]. Г.Костюк у своїх дослідженнях зазначає, що «поведінка» є зовнішньо спостережливою активністю живих істот, яка включає елементи нерухомості, а також виконавчі аспекти вищого рівня взаємодії організму з оточуючою

природою [15, с.24]. Ця широка характеристика стосується як поведінки тварин, так і людей, проте в разі останніх додається, що поведінка завжди має соціальний, колективний, цілеспрямований, довільний та творчий аспекти. На рівні суспільно детермінованої діяльності людини термін «поведінка» також включає її взаємодію з суспільством, іншими особами та предметним світом, регульовану соціальними нормами, мораллю та правом [15, с.20].

Згідно з поглядом Ю.Бойчук, поведінка представляє собою особливу форму діяльності, яка набуває статусу поведінки, коли мотивація дій переходить з предметного плану в план особистісно-суспільних відносин. Ці плани є нерозривними, оскільки особистісно-суспільні відносини реалізуються через предметні дії. Людська поведінка має природні передумови, але базується на соціально обумовленій, мовою та іншими системами знаків опосередкованій діяльності, з працею як типовою формою і спілкуванням як атрибутом [4]. Визначаючи поведінку, Ю.Бойчук поділяє її на три типи: інстинктивну, навичкову та розумну. Тоді, коли мотивація діяльності переноситься на особистісно-суспільні відносини, діяльність набуває нового специфічного аспекту, стаючи поведінкою в тому сенсі, що вона виражає ставлення особи до моральних норм [4]. У цьому контексті визначальною «одиницею» поведінки є вчинок, який виявляється як суспільний акт, відображаючи свідоме ставлення людини до інших людей та суспільних моральних норм [4, с. 9].

В контексті висловлювань Г.С. Костюка, вчинок, визначений як дія, яка сприймається і усвідомлюється самим суб'єктом як суспільний акт, виражаючи ставлення до інших людей, є основою вчинків та, відповідно, поведінки. Психологічним феноменом, який лежить в основі як поведінки, так і діяльності, є мотив [15, с. 21]. Таким чином, поведінка людини має внутрішні психологічні передумови, але виражається через зовнішні дії, які стають особливою формою взаємодії з оточуючим середовищем.

Нарешті, ефективність виховання здоров'язбережувальної поведінки визначається особистісними чинниками, такими як навички дії в складних

ситуаціях та здатність владарювати страхом. Людина, яка може адаптуватися до екстремальних умов та надає допомогу іншим, демонструє правильну поведінку у важких ситуаціях.

Г.С. Костюка, досліджуючи поведінку та реакції, вказував, що всі рухи і вчинки людини виникають відповідно до певних імпульсів, поштовхів або подразників, які слугують причиною конкретних вчинків [15, с. 19]. Він підкреслював, що реакція є «початковою і основною формою поведінки» Найпростішими формами реакції вважалися рух від чого-небудь і рух до чого-небудь, що виражають бажання уникнути небезпеки чи наблизитися до сприятливого. З цих простих форм поведінки, на думку Г.С. Костюка, еволюція визначила різноманітні і багаті форми поведінки людини [15, с. 21]. Це розуміння поведінки людини в багатому відноситься до основ виникнення здоров'язберезувальної поведінки.

Отже, підходи до визначення поведінки відзначаються узагальненим розумінням як зовнішніх проявів, так і внутрішніх аспектів взаємодії з оточуючим середовищем. При цьому важливо враховувати соціальний контекст, норми та цінності спільноти.

Неадекватна поведінка має негативний вплив на взаємовідносини між людьми, проявляючись, зокрема, у переоцінці власних можливостей та втраті критичності при контролі над реалізацією такої поведінки. Основоположним аспектом у розумінні поведінки є ставлення до моральних норм, де вчинок є основною одиницею аналізу поведінки.

Згідно з поглядом О.Мірошніченко, поведінка представляє собою особливу форму діяльності, яка набуває статусу поведінки, коли мотивація дій переходить з предметного плану в план особистісно-суспільних відносин. Ці плани є нерозривними, оскільки особистісно-суспільні відносини реалізуються через предметні дії. Людська поведінка має природні передумови, але базується на соціально обумовленій, мовою та іншими системами знаків опосередкованій діяльності, з працею як типовою формою і спілкуванням як атрибутом [31]. Визначаючи поведінку, О.Мірошніченко

поділяє її на три типи: інстинктивну, навичкову та розумну. Тоді, коли мотивація діяльності переноситься на особистісно-суспільні відносини, діяльність набуває нового специфічного аспекту, стаючи поведінкою в тому сенсі, що вона виражає ставлення особи до моральних норм [31].

В контексті висловлювань Д.Поринець, вчинок, визначений як дія, яка сприймається і усвідомлюється самим суб'єктом як суспільний акт, виражаючи ставлення до інших людей, є основою вчинків та, відповідно, поведінки. Психологічним феноменом, який лежить в основі як поведінки, так і діяльності, є мотив [41, с. 127]. Таким чином, поведінка людини має внутрішні психологічні передумови, але виражається через зовнішні дії, які стають особливою формою взаємодії з оточуючим середовищем.

Нарешті, ефективність виховання здоров'язберезувальної поведінки визначається особистісними чинниками, такими як навички дії в складних ситуаціях та здатність владарювати страхом. Людина, яка може адаптуватися до екстремальних умов та надає допомогу іншим, демонструє правильну поведінку у важких ситуаціях.

Л.Скрипченко вважає, що впливаючи на волю і розум людини, можна навчити її на свідомому рівні розуміти та контролювати емоцію страху. Важливо визначити характеристику особистості двох типів: жертви і безпечного типу. За словами Л.Скрипченко, фактори, які роблять особистість вразливою і піддають її позиції жертви, включають соціально-демографічні характеристики, специфіку поведінки під час надзвичайних подій, сприйняття ситуації та взаємини між об'єктом (суб'єктом) та потерпілим [45, с. 282].

О.Столяренко підкреслює, що соціалізація особистості, включаючи тип виховання, грає ключову роль у формуванні поведінки жертви. Так, жорстке, сімейне виховання, таке як гіперпротекція, підвищена моральна відповідальність та жорстоке поводження, або протилежне, коли дитина залишається сама з собою, визначають формування поведінки типу жертви, прояв якої виявляється у неадекватному ставленні до небезпеки в надзвичайних ситуаціях [55].

Особистість здоров'язбережувального та безпечного типу поведінки має відрізнятися високим рівнем психологічної стійкості і готовності діяти у різних життєвих обставинах. Психологічна стійкість цього типу особистості визначається стійкими суспільно-колективістськими мотивами, знанням навколишнього світу та усвідомленням загроз і небезпеки. Психологічна готовність полягає в передбаченні небезпеки, усвідомленні можливості ухилитися від неї, а також наявності навичок збереження здоров'я та подолання небезпеки. Соціальна характеристика такої особистості виявляється в активності в суспільстві, безпечних способах самореалізації, спілкуванні та інших діях, спрямованих на збереження здоров'я [42, с. 212-213].

Аналіз досліджень, дозволяє зрозуміти, що поведінка є формою адаптації, що здійснюється через зміну взаємодії організму з факторами довкілля. Під час індивідуального розвитку людина формує уміння та навички, створюючи складні комплекси умовних рефлексів. З'являється новий тип набутої поведінки – розсудлива, яка базується на здатності нервової системи до аналізу та синтезу інформації.

Така діяльність є результатом мислення, яке базується на відчуттях, увазі, пам'яті, мові, бажаннях та інших психічних процесах. Розсудлива діяльність виникає внаслідок здатності раціонально аналізувати інформацію та використовувати її для прийняття обдуманих рішень. Такий тип діяльності є результатом мислення, яке ґрунтується на усвідомленні навколишнього світу, себе та взаємин між ними. Це виражається в здатності адаптуватися до умов суспільства.

Таким чином, зрозуміло, що розвиток і формування поведінки в особистості залежать від взаємодії з навколишнім середовищем, виховання та інших соціальних впливів. Типи виховання та умови соціалізації можуть визначити, чи особистість проявлятиме поведінку жертви чи буде мати безпечний тип поведінки.

Д.Поринець, розглядає можливість впливу на волю і розум людини з метою усвідомленого розуміння та контролю емоції страху. Це стає особливо важливим у формуванні характеристик особистості, визначаючи типи, які схильні до виявлення вразливості та прийняття позиції жертви [41]. Д.Поринець, ідентифікує певні умови, які зумовлюють вразливість особистості і її потрапляння у роль жертви: 1) соціально-демографічні характеристики, такі як стать, вік, національність, місце події; 2) специфіка поведінки у надзвичайних ситуаціях; 3) особливості сприйняття пригоди; 4) відносини між об'єктом (суб'єктом) та потерпілим [41, с. 282].

Особистість, яка виявляє здоров'язберезувальний та безпечний тип поведінки, повинна відзначатися високим рівнем психологічної стійкості та готовності до дій у різноманітних життєвих ситуаціях. Психологічна стійкість визначається стійкими суспільно-колективістськими мотивами у поведінці, глибоким розумінням навколишнього світу та усвідомленням загроз і небезпек для себе. Психологічна готовність полягає в передбаченні небезпек, усвідомленні можливості уникнути ризиків та наявності навичок збереження здоров'я і подолання небезпек. Соціальна характеристика особистості здоров'язберезувального та безпечного типу виражається в активному взаємодії з оточуючим суспільством, використанні безпечних методів самореалізації в умовах взаємодії з природою, інфраструктурою міста, суспільно-правових відносин у суспільстві, спілкуванні з іншими людьми, особистому фізичному розвитку та виконанні інших дій, спрямованих на формування, зміцнення та збереження здоров'я [27, с. 278-279].

З аналізу праць видатних вчених, можна зробити висновок, що поведінка є формою адаптації, яка здійснюється за рахунок зміни взаємодії організму з факторами довкілля. В процесі індивідуального розвитку людина набуває навичок та умінь через утворення складних комплексів умовних рефлексів. Таким чином, виникає новий тип набутої поведінки – розсудлива (розумова, інтелектуальна) діяльність, що базується на здатності нервової системи до аналізу та синтезу інформації.

Отже, для забезпечення здоров'я важливо вміти проявляти здоров'язбережувальну поведінку. Здоров'язбережувальна поведінка, подібно до будь-якого іншого поняття, має багатогранний характер. Розуміння сутності здоров'язбережувальної поведінки допомагає вірно усвідомити «цілісність» як ключового поняття в особистісній сфері та формуванні світу, спрямованого на здоров'я. Це інтегрована характеристика суб'єкта освітньої діяльності, яка охоплює фізичний, психічний, духовний та соціальний аспекти здоров'я. Гармонійна єдність цих компонентів визначається позитивним, емоційно-чуттєвим ставленням суб'єкта до мистецтва, природи, світу, інших людей і себе. Здоров'язбережувальна поведінка, яка виникає з особистості, а не лише з психіки, інтелекту чи свідомості, виступає інтегральним утворенням.

Залежність здоров'язбережувальної поведінки індивіда від культури людства, такої як освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль та традиції українського народу, підкреслює необхідність особистісної потреби у внутрішньому усвідомленні системи цінностей і якісному мотиваційному ставленні до елементів здоров'язбережувальної спадщини українського народу. Таким чином, здоров'язбережувальна поведінка не може бути однозначно визначена певними ознаками чи характеристиками; вона представляє собою постійно змінну та багатогранну реальність людського існування, враховуючи як внутрішні, так і соціокультурні впливи на життєдіяльність.

Становлення здоров'язбережувальної поведінки потребує чіткої мотивації зовнішньої (від учителя до учня) та внутрішньої (від учня до себе самого). Засвоюючи знання про здоров'язбережувальну поведінку через засоби українських народних традицій, молодші школярі отримують вміння та навички, які в подальшому втілюються в їхню поведінку. У процесі особистісного розвитку людина приділяє увагу здоровому способу життя, що веде до вищого рівня – культури здоров'я. Цей шлях є довгим та вимагає накопичення досвіду зі збереження та зміцнення здоров'я.

Відповідно до уявлень О.Мірошниченко, структура поведінки включає такі складові: потреби, мотиви, завдання, дії та операції.

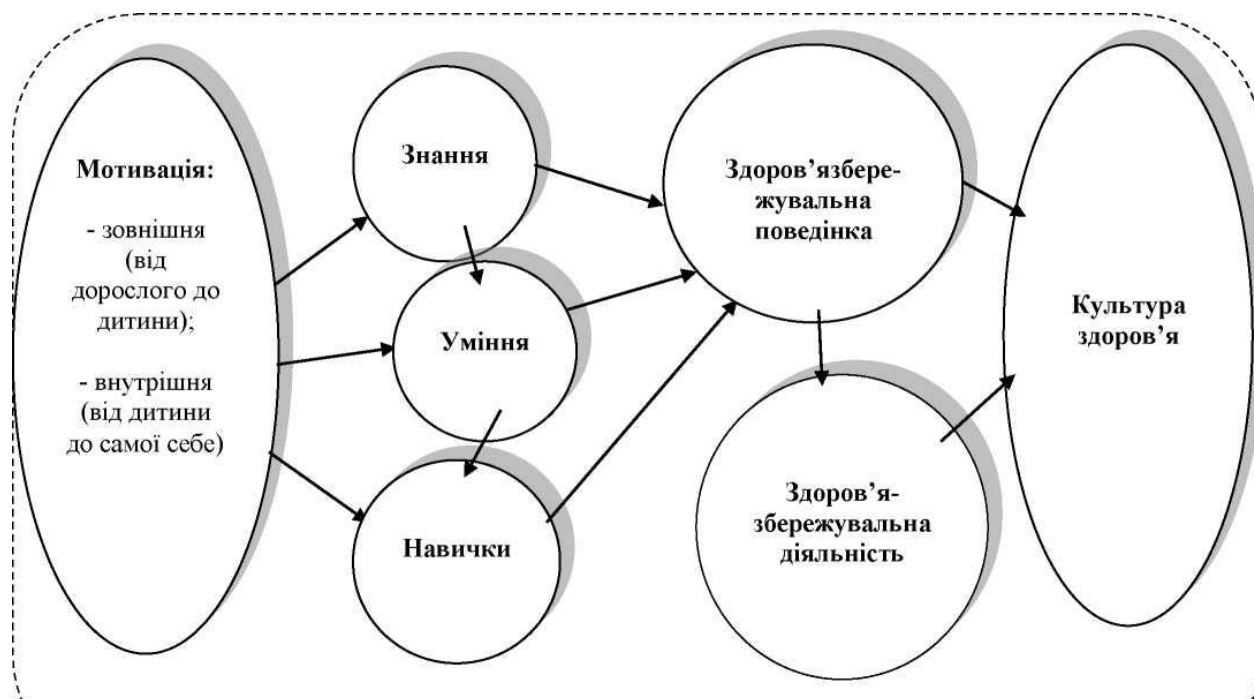


Рис. 1.2. Ілюстративна схема перспектив виховання здоров'язберезувальної поведінки в молодших школярів за допомогою елементів українських народних традицій

О.Мірошниченко, визначає структуру поведінкової діяльності суб'єкта як складне взаємозв'язане співвідношення її різнобічних компонентів (рух – дія – операція – вчинок) у контексті їх взаємодії з метою, мотивами та умовами діяльності [31]. Пояснюючи різні аспекти принципу активності, О.Мірошниченко, визначає активність як взаємодію зовнішніх принципів через внутрішні умови. Сформульований принцип детермінізму (зовнішнє через внутрішнє) свідчить про те, що вплив зовнішніх чинників відбувається через внутрішні умови, що є необхідною передумовою для адекватного сприйняття об'єкта. Ця взаємодія опосередковано вказує на активну роль суб'єкта, який сприймає світ та спілкується [31].

Отже, враховуючи зазначений аналіз, виховання здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів включає такі

компоненти: потреба, мотив, цільовий або ціннісний компонент; знання, вміння та навички, або пізнавально-процесуальний компонент; контроль, аналіз та оцінка, або рефлексивний компонент.

Зміст кожного з компонентів розвитку здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів визначається завданнями, які передбачають виконання конкретних видів діяльності. Результатом успішної розвитку кожного компонента є стійка мотивація до здоров'язбережувальної поведінки та поглиблення знань, розвиток вмінь та навичок у молодшого школяра. Інтегрований результат розвитку всіх компонентів виявляється у здоров'язбережувальній поведінці, що базується на українських народних традиціях.

Розглядаючи зміст кожного компонента формування здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів, можемо зосередитися на мотиваційно-ціннісному компоненті. У цьому компоненті ключову роль відіграють цінності, що направляють молодшого школяра на шлях здоров'язбереження. Тут особливу вагу мають традиції українського народу.

Світогляд виступає як одна з форм спрямованості особистості, представленої системою поглядів на себе і своє місце у світі, що включає переконання, ідеали, принципи, цінності та життєві позиції. Цей елемент визначає основні цінності в здоров'язбережувальній поведінці особистості. Формування здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів повинно спиратися на світогляд, що дозволяє учневі осмислювати себе як самостійного суб'єкта на різних рівнях: космопланетарному, біосоціальному, національному та особистісному.

Необхідно формувати у школярів системне розуміння сутності людини, викликаючи постійне осмислення цінності та сенсу життя. Створення стійкої мотивації, яка включає зовнішній аспект (від учителя до учня) і внутрішній (від учня до самого себе) для формування здоров'язбережувальної поведінки в молодших школярів, залежить від особистісної направленості учня на

вдосконалення себе. Цей процес супроводжується активністю та підкріплюється волею, мисленням і наполегливістю.

Активність є ключовим чинником підтримки важливих життєвих зв'язків усіх живих організмів у взаємодії з навколишнім світом. Це джерело активності виникає з потреб, які визначають дії живих істот та їхні напрямки. Активність людини обумовлена потребами, які формуються в суспільстві під час процесу виховання.

Активність людини виступає джерелом її розвитку, визначає її поведінку та діяльність і є її рушійною силою. Відмінність між цими визначеннями полягає в тому, що поведінка та діяльність впливають з потреби в об'єкті, тоді як активність виникає з потреби в самій діяльності. Крім того, активність, схоже, передує поведінці та діяльності в часі: перед початком діяльності та поведінки ми активно обираємо, плануємо, думаємо, як досягти чогось. Але активність не тільки передує, а й супроводжує ці процеси протягом усього процесу. Оптимальну поведінку або діяльність неможливо уявити без активності.

Інший важливий аспект у сфері навчально-виховної діяльності – це інтерес. За словами О.Пометун, щоб викликати інтерес, потрібно створити мотив та надати учням можливість визначити мету. «Цікавий навчальний предмет – це той предмет, який стає «сферою цілей» учнів у зв'язку з певним мотивом, що їх стимулює» [40].

Задоволення інтересу не призводить до його зменшення; навпаки, воно виявляє нові форми, що сприяють вищому розумінню певних явищ.

У психології, характеристики особистості визначаються як стійкі риси її поведінки, які проявляються в різноманітних ситуаціях. Ці характеристики включають розвиток важливих індивідуальних, особистісних і значущих якостей молодших школярів, таких як уважність, зосередженість, дисциплінованість, тактовність, гуманність, толерантність, емпатія, чуйність та справедливість [15].

Когнітивно-процесуальний компонент визначається розширеністю та характером спеціалізованих знань щодо здоров'язбережувальної поведінки та традицій українського народу.

У сфері педагогіки знання розглядають як унікальну форму внутрішнього освоєння результатів пізнання, процес відтворення дійсності, що характеризується осмисленням їх істинності. Знання виявляються через поняття, судження, умовиводи, концепції та теорії. Знання виконують важливі соціальні ролі, такі як: а) матеріалізація у конкретних технічних знаряддях та технологічних процесах, що служить виробництву; б) трансформація у переконання та надання керівництва для практичних дій [40, с. 28].

У філософському контексті, термін «знання» описується як результат суспільної матеріальної та духовної діяльності людей; ідеальне відображення об'єктивних властивостей та зв'язків природи та людини. Знання може бути донауковим (повсякденним) і науковим, а останнє розділяється на емпіричне та теоретичне. Сутність знань неможливо розглядати окремо від соціально-історичного контексту людської діяльності. У знанні відбувається перетворення розрізнених уявлень в теоретично систематизовану загальнозначущу форму, збереження та передача того, що може бути використано як стійка опора для подальшої людської діяльності [63].

Для ефективного та адекватного розв'язання різноманітних педагогічних завдань, що включають тренувальні вправи, дії та операції для виявлення здоров'язбережувальної поведінки дитини, необхідно володіти відповідними вміннями та навичками. Згідно з психологами, такими як, Г.С. Костюк, вміння – це свідомо здатність виконувати певні дії, яка становить основу майстерності [34, с. 84]. В педагогіці вміння характеризують як усвідомлений суб'єктом спосіб виконання дії, який базується на комбінації набутих знань і навичок. Вміння формується через вправи і надає можливість виконання дії не лише у звичайних, але й у змінених умовах. Учні в процесі навчання отримують різні навчальні вміння [34, с. 12].

Важливу роль у формуванні особистісних властивостей відіграють навички поведінки, що базуються на знаннях про норми поведінки та закріплюються через вправи. Ці навички є основою для утворення звичайних форм поведінки. Повторюючи певні дії, дитина може розвивати навички здоров'язбережувальної поведінки. Згідно з їхніми висловлюваннями, навички, як автоматизовані компоненти свідомої діяльності, є необхідним елементом у більшості видів людської діяльності і становлять значну частину наших рухів і дій.

Зокрема, навички здоров'язбережувальної поведінки належать до категорії змішаних навичок, формуючись через повторення вивчених дій у формі вправ, які включають активну участь мислення та мови, сприяючи осмисленню досвіду. За словами Ю.Бойчук, «навички є не лише конкретною і абсолютно самостійною формою поведінки, але і компонентом чи механізмом, який формується в особі на основі вищих форм свідомої поведінки з їх історично обумовленою мотивацією» [3, с. 18].

Навички є невід'ємною частиною будь-якої діяльності, і завдяки тому, що деякі дії стають навичками і переходять на рівень автоматизованих актів, свідомо поведінка людини може бути спрямована на розв'язання більш складних завдань. Спільна думка психологів, таких як Л.Рибалко, Л.Пасько [39], вказує, що приблизно 90% усіх дій людини виконуються завдяки виробленим навичкам. Розрізняються різні види навичок в залежності від специфіки діяльності, такі як рухові, сенсорні, інтелектуальні та змішані, що охоплюють навички поведінки та побутові навички.

Розглянемо визначення терміну «навичка». В Українському педагогічному словнику ми знаходимо наступне трактування: «Навичка – дія, яка формується через повторення, відзначається високим рівнем освоєння та відсутністю послідовного свідомого контролю і регулювання» [62].

Проблеми формування навичок були глибоко вивчені в психології О.Столяренко, уважав: «Усіляка навичка – це автоматизм; але існує два види автоматизму, які докорінно відрізняються: первинний автоматизм дії, який з

самого початку протікає таким чином, і вторинний автоматизм дії, який спочатку здійснюється не автоматично і потім шляхом повторення або вправи закріплюється, фіксується, автоматизується. Відповідно до цього існують два докорінно різні види навичок: навичка як первинно автоматична дія, яка мимоволі складається на основі інстинктивної мотивації, в результаті випадкового збігу обставин, і навичка, яка свідомо виробляється в процесі навчання, за допомогою навмисного закріплення або автоматизації спочатку не автоматично здійснених дій» [55, с. 131].

Далі Г.С. Котсюк характеризував суттєві відмінності навичок одна від одної як в процесі їх утворення, так і в кількісному і якісному відношенні.

Він підкреслював думку про те, що «навички другого виду є тільки у людини (хоча у людини не тільки такі свідомо вироблені навички, а й ті, які складаються мимоволі). Для розвитку навичок другого виду потрібні корінні загальні зрушення у розвитку: перехід від біологічного до історичного розвитку і пов'язану з ним появу інтелектуальних форм пізнання та свідомих форм поведінки, характерних для людини» [15, с. 25].

Вивчаючи проблеми розвитку психіки, Г.С. Костюк докладно розглядав особливості зв'язків, які виникають при формуванні навичок у тварин і людини, перехід операції в навик, будову і фізіологічні основи формування навичок. Він називав навичками лише «закріплені операції» [15, с. 23].

В.Лозова, визначає ряд ключових навичок, серед яких виділяє «розумові навички (мислення, пам'ять), рухові (психомоторика), сенсорні (сприйняття, емоції), вольові, культурні та гігієнічні навички управління колективною та індивідуальною діяльністю» [22, с. 30]. Зазначає, що успішність навчання навичкам включає помилки, зайві рухи та повторення, які базуються на вже сформованих діях. Повторення є ключовим елементом, а без нього навичка може втратити свою активність. Фактори, такі як тривалі перерви, стомлення, напруженість чи зміна швидкості, можуть призвести до деавтоматизації дій. Важливість ефективного навчання навичкам залежить від якості та своєчасності отриманих вказівок і зауважень [22].

Проблеми формування навичок глибоко досліджені в психології.

О. Мірошниченко розглядає навички як автоматизм, поділяючи їх на два типи: первинний автоматизм, який виникає безпосередньо, і вторинний автоматизм, який спочатку виконується свідомо, а потім, через повторення або вправи, стає автоматичним. Відповідно до цього розрізняють два різних види навичок: ті, що формуються мимоволі на основі інстинктивної мотивації, і ті, що свідомо розвиваються в процесі навчання [28, с.354].

Г.С. Костюк підкреслює важливі відмінності між навичками не лише в процесі їх утворення, але і в кількісному та якісному відношенні. Він стверджує, що «навички другого виду є характерними лише для людей, що стосується не лише свідомо формованих, а й тих, що формуються мимоволі. Їх розвиток пов'язаний з радикальними змінами в еволюції, такими як перехід від біологічного до історичного розвитку, з'явлення інтелектуальних форм пізнання та свідомих форм поведінки, що є характерними для людини» [15, с. 20].

В результаті постійного повторення дій виникають системи умовно-рефлекторних зв'язків, що формують певний стереотип реакції кори головного мозку на набір подразників. Такий добре розвинений ланцюг умовних рефлексів отримав назву динамічний стереотип. У природних умовах цей процес лежить в основі розвитку різних навичок та встановлення системи поведінки людини, зокрема здоров'язберезувальної поведінки.

Навички, які формуються в якості складової освіти, різноманітні за своєю суттю. Серед них можна виділити рухові навички, що відображають рухову культуру суспільства; трудові рухові навички; навички письма та розумової діяльності; навички ведення та спілкування; мовленнєві навички та інші.

Отже, короткий аналіз поняття «навичка» дозволяє зробити висновки:

1. навичка характеризується виконанням дії швидко, легко, економно, впевнено, точно;

2. незважаючи на різноманіття визначень навички, всі вони зводяться до того, що це автоматизований компонент людської діяльності;
3. різні класифікації навичок, що розглядаються в дослідженнях, розкривають закономірності, які повторюються в навичках;
4. формування навичок та поведінки має особливості у людей різного віку, які важливо враховувати для ефективного навчання;
5. для формування навичок потрібне повторення у вигляді вправ, прикладів та моделювання поведінки;
6. велика роль в цьому процесі належить вихователям та педагогам, які повинні творчо підходити до методики навчання навичкам, спираючись на теорію їх формування та вдосконалюючи методи роботи з учнями.

Отже, в процесі освіти учні здійснюють різнобічну діяльність, яка включає в себе освоєння спеціальних та загальних знань, розвиток основних умінь та навичок, а також формування ціннісного ставлення до світу та інтеграцію різноманітних якостей особистості. Здоров'язбережувальна поведінка отримує свій зміст завдяки практичній оздоровчій діяльності на основі українських народних традицій, яка охоплює фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я.

Поведінка учня в аспекті збереження здоров'я проявляється у розвитку різних форм мислення та розумінні корисних аспектів українських народних традицій, а також у активній участі у здоров'язбережувальній діяльності, виявленні творчої ініціативи, у емоційно-ціннісному ставленні до навчання та майбутньої професії, у здатності до спілкування з питань здоров'я, а також у вмінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему. Важливим аспектом є творча позиція особистості, яка виявляється у свідомому розумінні соціальної та особистісної важливості, самостійному виявленні та аналізі причинно-наслідкових зв'язків у виникненні захворювань, обґрунтованому підході до їх вирішення, а також усвідомленні профілактики захворювань та здоров'я.

Компонент вихованості здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів, що включає рефлексивний та аналітичний підходи за допомогою

українських народних традицій проявляється у вмінні контролю (порівняння отриманих результатів з метою), оцінюванні (визначенні ступеня відповідності результатів та мети) та аналізі реальних ситуацій та самоаналізі власної здоров'язбережувальної поведінки з урахуванням українських народних традицій.

Застосовуючи рефлексію до дослідження проблеми, вважаємо, що для формування здоров'язбережувальної поведінки за допомогою українських народних традицій необхідно оцінювати можливі шляхи досягнення мети, порівнюючи задумане та досягнуте, проводити самооцінку здобутих знань, сформованих умінь, навичок, здібностей та особистісних якостей, і це повинно супроводжуватися виявленням вищого прояву ініціативи та творчості пов'язуючи здатність до рефлексії з такими якостями, як самоспостереження, самопізнання, самоаналіз та самооцінка [36, с. 78].

Рефлексивно-аналітичний компонент здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів включає вміння й навички самовдосконалення, що охоплюють формування наукових знань та потребу в їх розширенні за допомогою конкретних засобів. Це також передбачає використання інформаційних технологій, самоосвіту, самоконтроль і самоаналіз результатів власної діяльності.

Отже, розвиток рефлексивних умінь пов'язаний із процесами оцінки, самооцінки та самовдосконалення. Саме самооцінка слугує мірою усвідомлення особистістю свого рівня розвитку та становить основу для формування її самосвідомості.

Розглядаючи рефлексивні навички у контексті здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, можна відзначити, як особистість відображає свою власну позицію стосовно збереження здоров'я. Це формується на тлі взаємодії всіх аспектів знань про складові здоров'я (фізичне, психічне, соціальне та духовне), уявлень про народні традиції, розвитку ідей, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я на основі традицій українського народу.

Крім того, це враховує гуманістичні цінності, проявляється у спрямуванні на оздоровчу діяльність, адекватному сприйнятті навколишнього світу, навичках та практичних уміннях вибору та застосування оздоровчих технологій, гармонізації з навколишнім світом, а також вмінні до рефлексії та корекції своєї поведінки.

1.3. Виховний потенціал українських народних традицій у формуванні здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів

Виховний потенціал – це сукупність, можливостей та ресурсів, які можуть бути використані для впливу на розвиток особистості, формування цінностей, норм поведінки та соціальних компетенцій. Виховний потенціал охоплює всі аспекти навчання і виховання, які сприяють формуванню особистості та готовності індивіда до життя в суспільстві.

Виховний потенціал визначається різними факторами, такими як освітні програми, методи викладання, взаємини вчителів і учнів, шкільна клімат і культура, позашкільні заходи, а також родинні та соціокультурні впливи. Його мета – створення умов для повноцінного розвитку особистості, виховання громадянської свідомості, формування соціальних навичок та встановлення цінностей.

Виховний потенціал може бути реалізований через різноманітні форми діяльності, включаючи уроки, проекти, позакласні заходи, взаємодію з різними соціокультурними середовищами тощо. Він спрямований на гармонійний розвиток фізичних, інтелектуальних, моральних та соціальних аспектів особистості.

В ігровому світі українських традицій, де кожен рух, спів, чи кулінарний здобуток має своє коріння, діти вчаться любити активний спосіб життя. Під час традиційних українських ігор та танців, що переймаються з покоління в

покоління, молодші школярі не лише розвивають фізичні здібності, але й вчать важливості спільності та командної роботи.

Українські народні традиції, охоплюючи важливі аспекти фізичного, психічного та соціального розвитку, не лише надають дітям унікальний погляд на світ, а й впливають на формування їхньої здоров'язбережувальної поведінки. Цей потужний виховний ресурс дарує дітям не лише знання, але й дарує можливість рости сильними, здоровими та повноцінно вписуватися у світ навколо.

Термін «традиція» визначається як передача досвіду, звичаїв, поглядів та інших аспектів життя від покоління до покоління. Народні традиції є механізмом передачі національного досвіду і в широкому розумінні є культурою. Традиції спрямовані на певний ідеал вірування та мислення, норми поведінки та цінності, що передаються індивідами з покоління в покоління [44, 225].

У «Філософському енциклопедичному словнику» за редакцією В.Шинкарука (2002) термін «традиція» визначається як категорія, що визначає різноманітні форми впливу минулого на сучасне та майбутнє. Розглядаються кілька підходів до цього поняття, такі як соціокультурні форми, філософсько-методологічний підхід та онтологічний підхід [63, с. 646].

Українські національні свята, сприяють об'єднанню людей, створюючи атмосферу радості та підтримки. Крім того, існують інші народні свята, такі як Благовіщення, Преображення, Здвиження, Покрова, які також є частиною культурної спадщини. Неофіційні та професійні свята, разом з державними, об'єднують людей, нагадуючи про важливість бережливого ставлення до здоров'я через раціональне харчування, налагодження роботи та відпочинку та гармонію з природою.

Виховання здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів, використовуючи засоби українських народних традицій, охоплює всі аспекти здоров'я, такі як фізичний, психічний, духовний і соціальний (див. Таблицю 1.1.).

Таблицю 1.1

Зміст проявів складових здоров'я та їх роль у вихованні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій

Складова здоров'я	Зміст прояву
Фізичне	Чергування праці та відпочинку; українські народні ігри; помірна рухова активність та загартування; харчування (українські страви); особиста гігієна; українські народні танці; прогулянки на свіжому повітрі та інше
Психічне	Адекватна поведінка – емоції (перегляд корисних телепередач, кіно, концерти, виставки, музеї, читання книжок), інтелект. Стресостійкість, самоорганізація
Психологічне	Наявність динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, гармонія між дитиною та оточуючим
Соціальне	Дружба, спілкування, самоактуалізація, життєва стійкість (здатність подолання життєвих труднощів без збитку для загального здоров'я), одяг. Соціальна адаптація, соціальна активність й ефективність виконання різних соціальних ролей
Духовне	Мова, український фольклор, українська народна творчість, здатність допомагати іншим

Отже, здоров'язбережувальна традиція представляє собою національну систему ідеалів, досвіду, знань, установок, принципів та проявів поведінки. Вона включає в себе сукупність поглядів, звичок і методів діяльності, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я кожної особи та суспільства в цілому.

Виховання здоров'язбережувальної поведінки за допомогою українських народних традицій має бути адаптоване до врахування вікових особливостей та індивідуального темпу розвитку кожного молодшого

школяра, урахування його адаптаційного ресурсу. З цією метою, ми провели аналіз наукової літератури, яка стосується вікових особливостей розвитку молодших школярів, оскільки ці особливості впливають на процес виховання здоров'язберезувальної поведінки.

Дослідження, Г.Костюка, В.Сухомлинського, О.Столяренко, К.Ушинським, та іншими вченими, свідчать про те, що дитячий вік є найсприятливішим періодом для розвитку особистості. Зміни, які відбуваються в організмі дітей під час цього періоду, утворюють основу для формування ключового компонента особистості, який виражає готовність до повноцінного життя в суспільстві. Важливо визначити цей період як час, коли закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини [15; 55; 56].

Згідно з думкою, молодший шкільний вік є «стійким, спокійним і повільним періодом росту і розвитку». У цей час відсутні різкі органічні зміни в організмі дітей. Це є періодом уповільненого фізичного росту, але активного внутрішнього формування та розвитку особистості дитини. Зазначена стійкість молодшого шкільного віку найбільше проявляється, перш за все, в фізичному розвитку дитини [52].

Фізіологічні процеси в цьому віці вирізняються великою стійкістю і рівномірністю порівняно з більш ранніми та пізнішими віковими періодами. У школярів кількість серцевих скорочень менше, ніж у дошкільників, а кількість дихальних рухів значно зменшується. Наприклад, серцевий пульс школяра приблизно 75, в той час як дошкільника – близько 100; кількість дихальних рухів у хвилину для дошкільника – 25, а для школяра – 15-18. Ці дані вказують на «уповільнене та ослаблене зростання» [52].

Починаючи з семи років, енергетичні потреби дитини зростають і перевищують рівень енергії, яку витрачає доросла людина. За словами Г.С. Костюка, це призводить до того, що дитина стає «надмірно активною в своєму оточенні». Діти виявляють надмірну активність, важко сидять на одному місці і мають труднощі у концентрації уваги. Ця активність може призводити до небезпечних ситуацій, що загрожують

здоров'ю. Оскільки, надмірна активність не обов'язково є ознакою психічного розладу, хоча у деяких випадках може супроводжуватися затримками у розвитку [15].

Особливості розвитку мислення молодших школярів були вивчені вченими, такими як Г.С. Костюк, які визначали молодший шкільний вік як період активного розвитку мислення, що полягає у формуванні незалежної внутрішньої інтелектуальної діяльності та системи власних розумових дій. Це важливо для виховання здоров'язбережувальної поведінки, оскільки визначає самостійність учнів у збереженні здоров'я та управлінні небезпечними ситуаціями [15].

Молодший школяр вже в певній мірі може самостійно планувати свою діяльність, висловлюючи словесно те, що він планує зробити і в якій послідовності. Дітям складно утримувати увагу, зокрема, на малоцікавій для них діяльності або на цікавій, але вимагаючій зосередження розумової напруги. Відключення уваги допомагає уникнути перевтоми, що є однією з основ для включення елементів гри та зміни форм діяльності на заняттях.

Для успішного формування навичок здоров'язбережувальної поведінки необхідно активно розвивати пам'ять. Важливо, щоб пам'ять зберігала інформацію, послідовність дій та операцій, що входять до складу здоров'язбережувальних навичок. У дітей молодшого шкільного віку пам'ять має свої особливості, наприклад, обсяг пам'яті коливається приблизно в межах 5 одиниць. Молодші школярі вміють класифікувати та групувати матеріали, шукати асоціації та складати прості плани.

Молодший шкільний вік характеризується активізацією функції уяви. Діти цього віку часто використовують уяву у своїй активній діяльності, виявляючи фантазію у творчих іграх. При навчанні, коли дітям потрібно осмислити абстрактний матеріал і використовувати аналогії, уява є невід'ємною допомогою. Урахування особливостей розвитку уяви молодших школярів є важливим при формуванні здоров'язбережувальної поведінки, оскільки вони часто мають уявляти небезпечні ситуації для тренування

навичок їх вирішення. Яскрава уява сприяє кращому усвідомленню та передбаченню небезпеки.

Для розвитку уяви у дитини необхідно пред'являти специфічні вимоги, що стимулюють її до творчих процесів уявлення. Вчитель може запропонувати дітям уявити ситуації, в яких відбуваються трансформації об'єктів, образів, знаків чи подій. Ці вимоги сприяють розвитку уяви, але вони потребують підтримки спеціальними інструментами, такими як реальні предмети, схеми, макети, знаки, графічні образи та інше. При створенні різних історій, римуванні віршів, вигадуванні казок та зображенні різних персонажів діти можуть невідомим чином використовувати вже відомі їм елементи, частини віршів або графічні образи, іноді навіть не помічаючи цього. Використовуючи цю особливість розвитку дітей молодшого шкільного віку, можна ставити перед ними завдання, такі як створення казки про втрачення в лісі або графічне зображення шляху від школи додому та інші.

Дослідження О.Падалка, Л.Скрипченко підкреслюють, що діти, які відстають у мовленні, також можуть відставати в розвитку своєї уяви [45]. Деякі діти спеціально комбінують відомі сюжети, створюючи нові образи та перебільшуючи окремі риси своїх героїв. Якщо у дитини розвинені мовлення та уява, і вона отримує задоволення від рефлексії над значенням слів, словесних комплексів та образів уяви, вона може легко придумати та розповісти цікавий сюжет, імпровізувати та насолоджуватися власною імпровізацією, включаючи інших у цей процес. Уява дитини піддається тренуванню як довільна творча діяльність через переживання негативної напруги під час створення уявлюваних ситуацій, управління сюжетом, відокремлення образів і їх повернення, що сприяє розвитку творчих навичок.

Враховуючи вказані особливості, можна сприяти розвитку уяви у дітей молодшого шкільного віку, пропонуючи їм завдання, що включають створення історій, віршів, казок чи графічне зображення різних сценаріїв.

Досліджуючи емоційні аспекти формування особистості в дитинстві, І.Бех детально розглядав аспекти норми та відхилення в емоційному розвитку

молодших школярів, наголошуючи, що емоційний стан дитини визначає її поведінку [2].

При вихованні здоров'язбережувальної поведінки серед учнів початкових класів важливо враховувати вольові якості дитини. Воля проявляється у силах волі, наполегливості, цілеспрямованості, самостійності, рішучості, витримці, сміливості, мужності та підпорядкуванні своїх бажань вимогам суспільства.

Враховуючи вказані аспекти, Г.С. Костюк вказує на недостаток вольової регуляції поведінки у молодших школярів, що виявляється в невмінні змусити себе виконати завдання, якщо воно не цікаве, або завершити розпочату справу, якщо це не просто. Ці відхилення, за словами автора, можуть призводити до недостатньої пізнавальної активності та низької продуктивності мислення та пам'яті у дітей [34, с. 169].

Г. Костюк розглядає волю як прагнення, бажання, цілі та рішення людини, визначаючи її свідомі цілеспрямовані дії та рішучість. Вчений вбачає в волі спосіб свідомої регуляції діяльності та поведінки, підкреслюючи здатність свідомо ставити перед собою цілі, приймати рішення та визначати свої дії і вчинки [34, с.134].

З початком навчання в школі, хоча змінюється соціальна ситуація, психологічно дитина залишається в дошкільному віці. Основними видами діяльності залишаються гра.

В умовах навчання дитину важливо вчити розрізняти між грою та навчальною діяльністю, свідомо розуміти різницю між ними та усвідомлювати серйозні вимоги, які пред'являються до навчання. Дітям потрібно навчитися реально змінювати себе, а не обмежуватися символічною зміною. Важливо підкреслювати, що гра, як самостійна форма активного життя, не повинна виключатися. Вказівки дорослих, які намагаються позбавити дітей гри, роблять це неправильно [54].

Таким чином, фізичне виховання, в основі якого лежать українські народні традиції, відіграє ключову роль у збереженні, зміцненні і відновленні

здоров'я молодших школярів. З огляду на аналіз наукової літератури можна зробити висновок, що виховання – це конкретно-історичне явище. Воно є організованим процесом формування у молодших школярів комплексу загальнопедагогічних і спеціальних знань, вмінь, навичок і особистісних якостей, необхідних для цілеспрямованого освоєння ними світу, людських цінностей і норм взаємодії між людьми.

Отже, фізичне виховання молодших школярів з використанням українських народних традицій включає такі аспекти:

- Чергування праці та відпочинку.
- Участь українських народних ігор.
- Здійснення помірної рухової активності та загартування.
- Споживання традиційних українських страв.
- Збереження особистої гігієни.
- Вивчення та участь в українських народних танцях.
- Прогулянки на свіжому повітрі та інші види активностей.

Важливо акцентувати увагу на виховному значенні їжі та її споживанні в контексті етнічної культури. Проблема вибору харчових продуктів наголошує на важливості виховання та самовиховання. У традиційній культурі свято сприймалося як особлива подія, дозволяючи порушення звичних норм і заборон. Це свідчить про відкритість до світового впливу та полікультурного впливу на молоде покоління.

Символіка їжі та її споживання визначається системою символів, що представляють продукти споживання та страви в різних жанрах фольклору. У давні часи, образи їжі тісно пов'язувалися з працею, оскільки народ завоював продукти харчування через важку працю та опанування часу та простору. В системі образів традиційної народної культури, бенкетні образи відіграють важливу роль і мають глибокий зв'язок із життям, боротьбою, перемогою, торжеством та відродженням.

Специфічне значення має їжа для дітей, адже «годувати» включає в себе не лише постачання їжі, але й виховання. Колискові та забавлянки відображають турботу рідних про здоров'я дитини, де їжа відзначається як життєво важливий елемент:

«Ой ну, лілі-люлі, налетіли гулі,
 Стали думать і гадать, чим Ганнусю годувать,
 Чи кашкою, чи медком, чи булочкою з молочком»

В пареміях (народних прислів'ях та приказках) підкреслюється пріоритетна потреба в їжі, що відображає людські якості, соціальні проблеми та філософію селянина».

Як зазначено у дослідженнях Л.Мафтин, А.Предик, К.Шевчук «Серед масиву народних паремій з антонімами в роботі з учнями молодшого шкільного віку доцільно використовувати такі: Багатий бідного не знає; Багато диму – мало тепла; Високо літаєш та низько сядеш; Де м'яко стелять, там твердо спать; Де не було початку, не буде й кінця; Знаєш – кажи; не знаєш – мовчи; Знай більше, а говори менше; Краще погано їхати, ніж хороше йти; Ластівка день починає, а соловей кінчає; На чорній землі білий хліб родить; Праця чоловіка годую, а лінь марнує; У хлібороба руки чорні, зате хліб білий. [32].

Спільні святкування та обряди, пов'язані з українськими народними традиціями, розвивають у молодших школярів соціальні навички та емоційну стійкість. Вони стають часткою великої спільноти, що підкреслює важливість спільності та турботи одне про одного.

Система фізичного виховання запорозьких козаків визначає вершину українського тіловиховання. У цій системі фізична сила була гармонійно поєднана з моральною досконалістю, як свідчать прислів'я, які акцентують на зв'язку сили та розуму як краси людини. Це поєднання слугувало ідеалом виховання та мало велике освітнє значення для наступних поколінь. Запорозькі козаки були порівнювані з наймужнішими народами світу, і в їхній Січі існувало суворе фізичне виховання молоді. Детальний аналіз історичних

матеріалів та наукових праць підтверджує, що в Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості, що виражався у відданості фізичним вправам, вимогах до старшин та критеріях прийняття молодих воїнів. Це поєднання фізичної сили та високої моралі створило гордість та визначило ідеал українського народу [23, с. 20].

Формування здорового способу життя з використанням виховного потенціалу українських народних традицій може включати різноманітні аспекти, від фізичного здоров'я до психосоціального благополуччя.

Наприклад можуть бути такі практичні підходи:

Фізична активність:

- організація традиційних українських ігор та спортивних змагань, які підтримують фізичну активність;
- залучення до уроків традиційних українських танців, які сприяють розвитку гнучкості та координації.

Правильне харчування:

- організація уроків кулінарії, де діти готують та споживають традиційні здорові українські страви;
- вивчення принципів здорового харчування, враховуючи елементи української кухні та використання місцевих продуктів.

Екологічна свідомість:

- організація екскурсій та практичних занять, спрямованих на збереження природи, використовуючи українські екологічні традиції;
- залучення до догляду за природою, вчення дітей висаджувати дерева, доглядати за квітами тощо.

Психосоціальний розвиток:

- організація традиційних свят та обрядів для підтримки психосоціального розвитку та зміцнення взаємин між дітьми;
- сприяння груповій взаємодії через традиційні народні ігри та вправи.

Духовний розвиток:

- організація відвідувань місць історичної та культурної важливості для поглиблення розуміння української спадщини;
- вивчення традицій та обрядів, що пов'язані із духовним розвитком, наприклад, святкування різдвяних обрядів.

Сприяння саморегуляції:

Залучення до традиційних методів релаксації та саморегуляції, наприклад, використання трав'яних чаїв чи медитаційних вправ.

Креативний розвиток:

Організація майстер-класів з традиційних ремесел та мистецтва, сприяючи творчому розвитку.

Важливо пам'ятати, що виховний потенціал українських народних традицій може бути реалізований краще через інтеграцію цих елементів у ширший контекст освітньо-виховного процесу та врахування індивідуальних особливостей дітей.

Виховний потенціал українських народних традицій може бути важливим чинником у формуванні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів. Наприклад:

Фізична активність:

Традиційні ігри та рухливі забави: Залучення дітей до традиційних українських ігор і рухливих забав може сприяти розвитку фізичної активності. Наприклад, гольки, стрибки через скакалку, народні танці, які вимагають руху тіла.

Здоров'я та харчування:

Традиційна українська кухня: Вивчення та популяризація здорових страв з української кухні може впливати на харчові звички дітей. Зокрема, важливо навчати їх варити та споживати традиційні страви з використанням натуральних продуктів.

Екологічна свідомість:

Підтримка природних цінностей: Виховання поваги до природи та навколишнього середовища через українські народні традиції. Наприклад,

проведення заходів з догляду за природою, участь у весняних та осінніх прибираннях на території школи.

Психосоціальний розвиток:

Комунікація та співпраця: Залучення дітей до традиційних українських свят та обрядів сприяє розвитку комунікаційних навичок та формуванню позитивних взаємин між ними.

Духовний розвиток:

Вивчення та відзначення українських національних свят і обрядів може впливати на формування духовних цінностей та підтримувати психічне здоров'я дітей.

Сприяння дисципліні та саморегуляції:

Залучення до виконання традиційних ритуалів та обрядів може сприяти розвитку саморегуляції та формуванню внутрішньої дисципліни.

Загалом, інтеграція українських народних традицій у виховний процес може не лише сприяти формуванню здоров'язбережувальної поведінки, а й збагатити культурний контекст навчання, роблячи його більш цікавим та значущим для молодших школярів.

Формування виховного потенціалу українських традицій у здоров'язбережувальному вихованні молодших школярів вимагає системного та осмисленого підходу. Ось кілька кроків, які можуть сприяти цьому процесу:

Інтеграція в навчальний план:

Розгляньте можливості інтегрувати елементи українських традицій в навчальний план. Це може бути в рамках уроків ЯДС, фізкультури та здоров'я. Залучайте учителів з різних предметів для створення інтегрованих уроків.

Організація тематичних заходів:

Проводження тематичних заходів та свят, пов'язаних з українськими традиціями. Наприклад, свята, присвячені традиційним українським святам чи обрядам, де діти можуть брати участь у різноманітних активностях, пов'язаних із здоров'ям та фізичною активністю.

Організація майстер-класів та тренінгів:

Залучення спеціалістів, які можуть проводити майстер-класи та тренінги з елементами українських народних традицій, таких як традиційна кухня, народна медицина, народні ремесла та т.д.

Організація екскурсій:

Плануйте екскурсії, пов'язані з українською культурою та традиціями. Наприклад, відвідування музеїв, народних майстрів, фестивалів та інших подій, що відображають культурний контекст.

Розробка освітніх матеріалів:

Створення навчальних матеріалів, які висвітлюють різні аспекти українських традицій та їхній вплив на здоров'я. Це може бути відео, презентації, ілюстрації та інші ресурси.

Залучення батьківської громадськості:

Залучення батьків до організації заходів, спрямованих на формування здорового способу життя за допомогою українських традицій. Спільні заходи для батьків і дітей можуть підсилити вплив цих ініціатив.

Створення традиційних обрядів в учбовому процесі:

Впровадження традиційних обрядів, ритуалів чи звичаїв в повсякденне життя школи. Це може бути, наприклад, щоденний ранковий обряд, пов'язаний із здоров'ям, який допомагає дітям підготуватися до дня.

З метою підвищення зацікавленості та мотивації молодших школярів у цінності традиційної народної культури, а також для глибшого освоєння знань, умінь і навичок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я з фізичної точки зору, були визначені основні комплексні форми та методи виховання:

Практичні роботи «Мій режим дня» та «Страви справжнього українця»:

- «Мій режим дня» спрямований на регулювання чергування праці та відпочинку, а також раціоналізацію дозвілля.
- «Страви справжнього українця» допомагають молодшим школярам розробляти раціон корисного харчування.

Фізкультхвилинки та руханки:

Розвивають просторову уяву, підвищують настрій та сприяють розумовій працездатності дітей.

Дитячі ігри-забавлянки:

Включають пальчикову гімнастику та сприяють розвитку дрібної моторики, логіки, мислення та мовлення дитини.

Елементи самомасажу:

Покращують кровообіг, розумову діяльність і допомагають зняти втому.

Вправи для збереження зору, правильного дихання та постави:

Спрямовані на розслаблення очей, покращення гостроти зору, ефективність дихальної та серцево-судинної систем.

Рейд-перевірки:

Зорієнтовані на формування навичок охайності та гігієнічних навичок у дітей.

Активний відпочинок на свіжому повітрі з народними рухливими іграми:

Сприяє розвитку швидкості, гнучкості, стрибучості, спритності, уваги, пам'яті та логічного мислення, а також підтримує колективізм.

Ці комплексні форми та методи виховання сприяють вихованню молодого покоління в національному дусі, гармонізації взаємин з оточуючим середовищем та зміцненню здоров'я молодших школярів та молоді в Україні.

Отже, формування здорового способу життя через українські традиції вимагає тісного співробітництва вчителів, батьків, спеціалістів із здоров'я та інших зацікавлених сторін. Важливо також враховувати культурні особливості та потреби конкретного колективу дітей.

Висновки до першого розділу

У науковому дослідженні присвячено багато уваги проблемі формування здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів. Згідно з літературним аналізом, це стає актуальною та необхідною задачею, оскільки визначається рівень фізичного та психічного здоров'я дітей, їхній загальний розвиток та успішність у навчанні.

В роботі акцентується увага на ризиках, пов'язаних із зниженням рівня фізичної активності та неправильного харчування серед молодших школярів, що може призвести до проблем із здоров'ям, а також впливати на їхнє соціальне та емоційне благополуччя. Запропоновані стратегії та методи формування здоров'язбережувальної поведінки базуються на сучасних підходах до виховання та враховують індивідуальні особливості кожного учня.

Аналізуючи сутність та структуру здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, визначено комплексний підхід до цього питання. Здоров'язбережувальна поведінка включає в себе не лише аспекти фізичного здоров'я, але й психосоціальні та педагогічні елементи.

Структура цього явища охоплює правильне харчування, фізичну активність, гігієнічні навички, а також аспекти соціального взаємодії та духовного розвитку. Здоров'язбережувальна поведінка визначається як система усвідомлених дій та рішень, спрямованих на збереження і поліпшення фізичного та психічного стану особистості.

Виховний потенціал українських народних традицій у формуванні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів:

У контексті формування здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів велику увагу привертає виховний потенціал українських народних традицій. Народні обряди, традиції та звичаї виявляють значущий вплив на розвиток дітей як фізично, так і морально.

Українські народні традиції сприяють формуванню здорових звичок та цінностей у дітей через фізичну активність, правильне харчування, екологічну свідомість та розвиток соціальних навичок. Особливий акцент робиться на духовному розвитку через участь у традиційних святах та обрядах, що сприяє формуванню психосоціальної стійкості та емоційного благополуччя у молодших школярів.

Народні традиції виступають як ефективний механізм акумуляції, передачі та втілення національного досвіду у збереженні здоров'я. Виявлено, що українські народні традиції охоплюють усі аспекти здоров'я, включаючи фізичне, психічне, соціальне та духовне благополуччя.

Аналіз наукової літератури вказує на важливість збереження та стимулювання здоров'я молодших школярів, оскільки саме на цьому етапі формується фундамент для майбутньої життєвої позиції особистості. У цей період також відбувається розвиток функціональних систем дитячого організму, вивчення моральних норм, формування соціальної спрямованості особистості.

Отже, здоров'я молодших школярів формується в умовах невідного середовища, що призводить до зростання поширеності захворювань. Тому важливо формувати здоров'язбережувальну поведінку саме в ранньому дитячому віці, оскільки саме тут закладаються основи, що визначатимуться протягом всього життя. Такий виховний підхід викреслює важливість уваги до традицій та культурної спадщини для гармонійного розвитку молодого покоління. Саме вчителі початкової школи є основним «фактором взаємодії» з особистістю молодшого школяра.

РОЗДІЛ 2.

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ

2.1. Критерії, показники та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій

Важливість порівняння результатів процесу формування вихованості та його мети визначає завдання встановлення критеріїв і рівнів вихованості в здоров'язбережувальній поведінці. Навіть при усіх труднощах теоретичного та практичного визначення критеріїв і рівнів розвитку молодших школярів, це дослідження важливе для цілісного виховного процесу здоров'язбережувальної поведінки.

Це дає змогу визначити стадію розвитку особистості учня та створює базу для передбачення і планування впливу різних засобів і методів на формування здоров'язбережувальної поведінки. Крім того, це сприяє оцінці вчителем власних навичок у організації цього процесу.

Критерії та рівні вихованості у здоров'язбережувальній поведінці молодших школярів, що базуються на українських народних традиціях, є основою для реалізації національно-патріотичного виховання, самовдосконалення та самовиховання в їхній поведінці з метою підтримки та збереження їхнього здоров'я.

Науковці рекомендують використовувати педагогічну діагностику як засіб для визначення передумов, умов та результатів педагогічного процесу з метою його покращення [108].

В сучасному контексті існують різні підходи до визначення педагогічної діагностики. Зокрема, С.У. Гончаренко визначає її як «діяльність з виявлення актуального стану та тенденцій індивідуально-особистісного розвитку

суб'єктів педагогічної взаємодії, спрямовану на керівництво якістю освітнього процесу» [62].

У великому тлумачному словнику подано таке визначення педагогічної діагностики: «Процес та способи визначення ступеня розвитку особистісних якостей, важкості у навчанні, розвитку, спілкуванні, оволодінні професією, а також ефективності функціонування та розвитку психологічних систем, технологій, методик, педагогічних проєктів» [6].

Для ефективного впровадження функцій педагогічної діагностики необхідно розробити оціночно-критеріальний інструментарій для діагностики рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, використовуючи українські народні традиції.

У психолого-педагогічній літературі представлені різноманітні підходи до визначення критеріїв та показників результативності та якості навчально-виховного процесу. В працях вітчизняних педагогів представлені різні критерії та показники вихованості компонентів діяльності. Загальні вимоги до визначення та обґрунтування критеріїв включають у себе, по-перше, відображення основних закономірностей формування особистості; по-друге, сприяння встановленню зв'язків між усіма компонентами досліджуваної проблеми; по-третє, забезпечення єдності якісних і кількісних показників.

Критерій, виведений від грецького слова «критеріон» – засіб для оцінки чи класифікації, представляє собою ознаку, на підставі якої здійснюється визначення, оцінка або розподіл чого-небудь. Це мірило думки та оцінки. У визначенні критерію враховується його походження від слова «канон», що вказує на ідеальний зразок чи еталон, який виражає найвищий та найбільш досконалий рівень вихованості різних якостей особистості. Відносно цього ідеального зразка можна встановити ступінь відповідності чи відхилення.

Важливо визначити критерії для науково обґрунтованого підходу до виховання здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів. Це стає важливою проблемою, оскільки критерій виступає як ідеальний стандарт,

відображаючи вищий рівень вихованості особистості, за яким можна оцінити ступінь відповідності визначеним якостям.

В сучасній педагогічній науці існують загальні вимоги до визначення та обґрунтування критеріїв. Основні з них включають простоту і доступність для зрозуміння та використання, наукову обґрунтованість, достатність для визначення якості та рівня вихованості певного вміння. Критерії повинні охоплювати специфіку та всі елементи структури виученого явища, дозволяти оцінювати якісно та кількісно рівні розвитку процесу, відображати основні закономірності і функціонування особистості.

Аналіз проблеми критеріїв у педагогічних дослідженнях виявив наявність декількох основних підходів до їх тлумачення. Зокрема, оцінювати ефективність навчально-виховного процесу одночасно за кількома критеріями, з основними серед них якість розв'язання навчально-виховних завдань та затрати часу в навчально-виховному процесі.

В. Галузьяк розглядає критерії вихованості готовності майбутніх учителів до педагогічної діяльності як взаємопов'язані компоненти, характеризуючи їх як ціннісно-мотиваційний, когнітивний, організаційний, комунікаційний, діяльнісний та рефлексивний [3].

Він вважає, що система критеріїв повинна відображати структуру особистості та бути взаємопов'язаною з нею. Критерії мають бути сформульовані так, щоб було зрозуміло, що саме оцінюється, і які особливості досліджуваного явища описує кожен критерій. Важливим є проведення понятійно-термінологічного аналізу, який охоплює не лише поняття, що характеризують досліджуване явище, але й ті, що описують окремі критерії та їх показники. Кожен критерій повинен бути чітко відрізняється від інших, і його показники – від показників інших критеріїв. Важливою умовою науково обґрунтованого використання критеріїв у педагогічних дослідженнях є чітке визначення їх функцій.

Так, якщо вважати, що критерії представляють собою найбільш суттєві особливості явища, яке ми хочемо оцінити, то можна зробити висновок, що

критерії служать засобом вимірювання. Однак, оскільки критерії відображають ключові аспекти явища, то вони також можуть виконувати функцію моделювання. Практично, критерії детально описують основні характеристики педагогічної або управлінської системи, яку дослідник пропонує, і яку ще потрібно створити та перевірити в експерименті. Оскільки критерії відображають найбільш суттєві аспекти досліджуваного явища, їх можна ефективно використовувати як методологічний орієнтир під час аналізу наукової літератури з даної проблеми. Вони надають такому аналізу цілеспрямованість та системність, спрямовуючи увагу науковця на основне.

Понятійне визначення проблеми виконує функцію, пов'язану з тим, що формулювання критеріїв описує об'єкт дослідження, і це можна здійснити лише за допомогою науково обґрунтованих понять. Тому необхідно свідомо, цілеспрямовано та обґрунтовано визначати коло понять, які здатні розкрити сутність досліджуваного явища.

Методологічна роль критерію виявляється у виконанні функцій аналізу, вимірювання, понятійного опису та моделювання, забезпечуючи при цьому головний методологічний орієнтир для всього проведеного дослідження.

Зазвичай критерій повинен бути розгорнутим, об'єднуючи дрібні одиниці виміру, які дозволяють відрізнити різні рівні якості вихованості. Ці одиниці виміру відомі як показники, що представляють собою дані, за якими можна визначити розвиток будь-чого в процесі. Якщо критерій, що визначає отриманий результат протягом конкретного періоду, має комплекс вимірювачів, то показник сам стає конкретним вимірювачем цього критерію. Один критерій може мати кілька показників. Таким чином, якщо критерій визначає якісні характеристики об'єкта вивчення, то показники виступають мірою вихованості цього критерію.

Термін «критерій», вживаний в науковій літературі, тісно пов'язаний із поняттям «показник». При цьому розрізняють якісні показники, які вказують на наявність чи відсутність певної властивості, і кількісні показники, які вимірюють ступінь вираження та розвитку цієї властивості. Іноді термін

«показники» використовується для опису якісних чи кількісних характеристик вихованості певного критерію [63].

Автори розглядають критерії та показники як інструмент, який надає можливість перевірки теоретичних положень. Проте вони висловлюють думку, що критерії та якісні показники призводять до суб'єктивної характеристики досліджуваного явища, в той час як кількісні показники надають об'єктивну оцінку, дозволяючи виміряти його.

Під час аналізу наукової психолого-педагогічної літератури та враховуючи власні спостереження та дослідження, ми визначаємо важливість використання цілісного підходу при виявленні та оцінці рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з використанням українських народних традицій.

При формулюванні критеріїв здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів на основі українських народних традицій, ми акцентували увагу на системному розумінні явища здоров'я, враховуючи його структурні компоненти та сприйняття українських народних традицій здоров'язбереження як стану, процесу та результату освоєння цінностей українського народу, а також методів самовдосконалення поведінки молодших школярів.

Враховуючи точку зору багатьох дослідників, ми стверджуємо, що практична діяльність є вищим критерієм вихованості здоров'язбережувальної поведінки, оскільки вона сприяє найповнішому розвитку внутрішнього світу людини. Таким чином, при розробці критеріїв та показників здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, ми враховували, що об'єктивна частина критеріїв представлена практичними діями та вчинками учнів, тоді як суб'єктивна частина відображає їхню мотивацію цієї діяльності. Це висвітлює сутність здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, базуючись на українських народних традиціях.

Отже, ми можемо пропонувати систему критеріїв, за якими можна оцінити рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших

школярів за допомогою українських народних традицій. Ці критерії включають мотиваційний, практичний та оцінний компоненти.

Мотиваційний критерій віддзеркалює аспекти мотивації та ціннісного виміру. Це охоплює усвідомлення цінності здоров'язбережувальної поведінки, позитивні емоції та інтерес до дій здоров'язбереження в умовах навчально-виховного процесу; мотивацію досягнення успіху у здоров'язбережувальній діяльності, пов'язаній з українськими народними традиціями; розвиток особистісно-значущих якостей у молодшого школяра.

Зміст даного критерію полягає в розумінні молодшим школярем сенсу життя та усвідомленні його цінності, уявленні та ставленні до себе в єдності космопланетарного, біопсихосоціального, національного та особистісного аспектах. Мотиваційний критерій включає світогляд, що базується на оптимістичному світовідчутті, соціокультурній толерантності, гуманістичних ціннісних орієнтаціях любові та доброзичливості до всього існуючого, перш за все живого.

Для визначення характеру мотивації до формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів ми використовуємо показники, які відображають ступінь вихованості стійких мотивів. Ці показники включають:

Позитивна мотивація визначається як свідоме зацікавлення у питанні формування здоров'язбережувальної поведінки та наявність бажання зберігати, підсилювати та удосконалювати свою поведінку, спрямовану на збереження здоров'я. Це також охоплює творчий підхід до вирішення завдань, пов'язаних із формуванням здоров'язбережувальної поведінки.

Нейтральна мотивація: це епізодична та нестійка зацікавленість молодших школярів у володінні окремими елементами щодо формування здоров'язбережувальної поведінки.

Відсутність мотивації: це відсутність будь-яких мотивів до діяльності, спрямованої на здоров'язбережувальну поведінку, а також відсутність бажання засвоїти знання, уміння та навички із покращення здоров'я.

Для оцінки сформованості стійких мотивів, спрямованих на виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, можна використовувати анкетування, бесіди та опитування. Серед показників рівнів пізнавального інтересу до питань виховання здоров'язбережувальної поведінки зазначаються стійкий інтерес, ситуативний інтерес та відсутність інтересу, які характеризують різні аспекти стійкості пізнавального інтересу.

Центральне значення мотиваційного критерію визначається іміджем вчителя або вихователя в очах дитини та його ставленням до неї як до особистості. Висування соціальної ролі дитини на перше місце серед всіх її соціальних ролей є ключовим.

Вчорашнє сприйняття дитини передбачало розгляд її як маленької людини, що росте та готується до життя та майбутнього, з врахуванням очікуваного поважного визнання її особистості в суспільстві. Таке ставлення допускало неухажне, авторитарне, деспотичне, адміністративно-наказове поводження, яке раціоналізувалося тим, що вихованець «поки не є повноцінною людиною, але є майбутньою людиною».

Показниками для визначення цього критерію є розвиненість таких особистісних якостей молодшого школяра, як гуманність, емпатія, толерантність, чутливість, патріотизм, відповідальність, співчуття, справедливість, володіння своїми емоціями, тактовність, вимогливість, повага та інші.

Практичний критерій описує когнітивно-процесуальний компонент, що включає у себе оволодіння знаннями, уміннями та навичками зі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, а також вияв творчого підходу до даного процесу.

Показники вихованості загальних та спеціальних знань можна визначити через повноту, що виявляється як кількість загальних та спеціальних знань, і характер засвоєних спеціальних знань (творчий, продуктивний та репродуктивний). Наприклад:

Творчий підхід: виявлення стійких та систематичних інтегрованих знань, вільне творче володіння ними, здатність до уявлення, спостереження, дослідження, висновку та постійного вдосконалення;

Продуктивний підхід: демонстрація конкретних результатів та застосування знань у практиці;

Репродуктивний підхід: повторення та відтворення набутих знань.

Продуктивний рівень володіння включає основні знання та навички, уміння виконувати послідовні завдання, запам'ятовувати та відтворювати інформацію, а також самостійно розв'язувати ситуаційні завдання.

Репродуктивний рівень характеризується фрагментарним розумінням основних понять щодо здоров'язбережувальної поведінки, епізодичним виконанням практичних завдань, відсутністю інтегрованих знань та обмеженим осмисленням оціночних суджень. Також вказується на небажання самовдосконалюватись та самовиховуватись.

Оцінка цих показників може проводитися через спостереження, анкетування, співбесіди, тестування та аналіз малюнків.

Визначення рівня вихованості практичних умінь та навичок може здійснюватися шляхом аналізу поведінки молодших школярів у спеціально створених ситуаціях, спрямованих на формування здоров'язбережувальної поведінки, використовуючи елементи українських народних традицій.

Отже, впровадження молодшими школярами здоров'язбережувальної поведінки через використання українських народних традицій відображає практичну орієнтацію особистості на активний, результативний, тривалий та щасливий спосіб життя. Практичний критерій передбачає володіння суб'єктом здоров'язбережувальною поведінкою, базованою на традиціях українського народу, орієнтованою на фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти здоров'я, а також розуміння впливу шкідливих звичок та необхідності їхнього протидії.

Оцінний критерій відзначає рефлексивно-аналітичний компонент. Він включає в себе аналіз і оцінку конкретних ситуацій, здатність до самоаналізу,

самовдосконалення, саморозвитку та корекції недоліків у власній поведінці. Оцінний критерій також описує здатність учнів розробляти та постійно удосконалювати індивідуальну здоров'язбережувальну поведінку, враховуючи можливості власного організму, стать та інші фактори.

Цей підхід визначається розвитком рефлексивного мислення та передбачає високий рівень осмислення, аналізу, самоаналізу, самооцінки, самоконтролю та саморегуляції стану здоров'я та здоров'язбережувальної поведінки. Крім того, він спрямований на розвиток творчого і духовного потенціалу, позитивне сприйняття знань про збереження та зміцнення здоров'я, бажання до самовдосконалення, самопізнання, осмислення сенсу життя та позитивні очікування на майбутнє.

Критерієм оцінки є те, як молодші школярі можуть самостійно розвивати себе та самовиховуватись, оцінювання власного потенціалу для самовдосконалення та самореалізації, а також їхня здатність творчо використовувати міжпредметні зв'язки. Визначення цих показників може відбуватися через практичні завдання, де молодші школярі роблять самоаналіз своєї поведінки та поведінки інших людей.

Отже, визначено критерії та показники вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій. Вони всі відображають високий рівень вихованості та є ідеалом, на який слід орієнтуватися в процесі виховної роботи. Враховуючи, що процес виховання здоров'язбережувальної поведінки не обмежений часом чи особистісними якостями, подані критерії є універсальними і можуть бути застосовані на будь-якому етапі навчально-виховного процесу.

Здійснюючи глибокий аналіз виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів через українські народні традиції, доцільно визначити певні рівні цього процесу. Поняття «рівень» в даному контексті відображає діалектичний характер розвитку конкретної якості.

Аналіз наукових джерел вказує на те, що проблема визначення рівнів у психолого-педагогічних напрямках привертала увагу різних вчених.

О. Мірошниченко та Ю. Бойчук виокремлюють різні рівні вихованості у професійній та еколого-валеологічній сферах відповідно. На першому рівні, який їх класифікує як початковий або інформаційний, спеціаліст ще не досяг високого рівня вихованості у професійних знаннях, уміннях та здібностях. На вищому рівні, який вони характеризують як високий, спеціаліст володіє високим рівнем творчої самовіддачі, широким кругозором, значним обсягом спеціальних знань та виявляє розвинені продуктивні здібності [31].

Ю. Бойчук розрізняє рівні вихованості еколого-валеологічної культури майбутніх вчителів, виокремлюючи їх як продуктивний, достатній та початковий.

На основі теоретичного аналізу та з урахуванням обраних критеріїв і показників були виокремлені рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки через українські народні традиції, а саме: високий, достатній, початковий [32].

Високий рівень характеризується тим, що певна якість є стійкою рисою особистості, виразно проявляється в усіх діях учнів постійно та ефективно. Цей рівень базується на загальних та спеціальних знаннях щодо здоров'язбережувальної діяльності.

Досягнення високого рівня передбачає чітке усвідомлення значення життя та збереження здоров'я, позитивне ставлення до набуття спеціальних вмінь, володіння позитивними пізнавальними мотивами та бажанням використовувати українські народні традиції для збереження здоров'я.

Достатній рівень передбачає володіння учнями базовими знаннями щодо здоров'язбережувальної діяльності та відповідне їх використання в практиці. Учні на цьому рівні вже орієнтовані на збереження та покращення свого здоров'я, але можуть потребувати додаткового розвитку в певних аспектах.

Початковий рівень визначається недостатньо високим рівнем вихованості учнів у сфері здоров'язбережувальної діяльності. На цьому рівні може відсутній чіткий усвідомлений підхід до питань здоров'я, а також базові знання та вміння.

Кожен рівень відображає певні характеристики, такі як рівень усвідомлення, ставлення до власного здоров'я, знання і вміння використовувати українські народні традиції у здоров'язбережувальній діяльності.

Достатній рівень:

Достатній рівень виявляється тим, що якість є стійкою рисою особистості, виявляється широко та ефективно в діях. Проте зафіксовані відхилення, які виникають внаслідок неповного розвитку самої якості або недостатнього розуміння здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій. На цьому рівні учень осмислює суть та важливість формування здоров'язбережувальної поведінки за допомогою українських народних традицій:

- виявляє інтерес до засвоєння вмінь у формуванні здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій;
- позначаються спонукальні мотиви, але вони переважають над бажанням досягти високого рівня майстерності у процесі формування цієї поведінки;
- володіє достатніми знаннями щодо суті здоров'я та методів його зміцнення та збереження за допомогою українських народних традицій;
- практично використовує навички здоров'язбережувальної поведінки в конкретних ситуаціях, проявляє епізодичний пошук шляхів вирішення проблем та виявляє невпевненість у подальшій реалізації своїх дій;

- частково корегує свої вчинки; виявляє вміння самоконтролю та самооцінки, які мають обмежений характер.

Початковий рівень:

На початковому рівні якість ще не є визначальною рисою особистості, обмежено та неефективно виявляється в поведінці. Низький рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів в контексті українських народних традицій проявляється у відсутності зацікавленості щодо формування такої поведінки, обмеженому знанні та невиформленості в специфічних аспектах цієї проблеми, виключенні самостійного самовдосконалення, недорозвиненості рефлексивного мислення і невідповідній самооцінці щодо власних дій та зусиль у напрямку збереження і зміцнення здоров'я.

У структурі організації дослідження виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій, визначено компоненти, критерії та показники (див. Таблицю 1.2).

Таблиця 1.2

Компоненти, критерії та показники			Діагностичний інструментарій
Компоненти	Критерії	Показники	
1	2	3	4
Мотиваційно-ціннісний компонент	Мотиваційний	інтерес до здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій;	Анкета «Ваше відношення до зміцнення та збереження здоров'я засобами українських народних традицій» (авторська розробка)
		сформованість якостей здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій;	Опитувальник для оцінки сформованості якостей здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій (авторська розробка)
		ціннісне ставлення до українських народних традицій та мотивація до здоров'язбережувальної поведінки;	Анкетування (авторська розробка)
Когнітивно-процесуальний компонент	Практичний	розуміння основної суті і змісту здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, володіння практичними знаннями, уміннями та навичками	Дидактичні тестові завдання № 1 – 5 (авторська розробка)
Рефлексивно-аналітичний компонент	Оцінний	здатність до творчості, самостійності, самоосвітньої діяльності й саморозвитку	Пізнавальні завдання, прийоми проблемного навчання
		здатність до рефлексії самоконтролю і корекції процесу та результату	Методика дослідження рефлексивних процесів педагогічного мислення за Бізяєвою А.А. Розгляд ситуацій
		потреба у вдосконаленні особистісних характеристик і якостей	Розробка учнями пам'яток

Отже, ми умовно визначили критерії, показники та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів через призму українських народних традицій, зорієнтовані на конкретний становий експеримент. Формування здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів – це неперервний процес, що триває протягом усього їхнього життя, тому неможливо заздалегідь передбачити точне співвідношення різних компонентів цього процесу.

2.2. Дослідження рівня сформованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів

Мета експериментальної частини дослідження полягала у перевірці теоретичних висновків щодо якості та характеристик виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій.

Метою констатувального експерименту було визначено рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій.

Аналіз результатів експерименту передбачалося проводити відповідно до критеріально-рівневого підходу, користуючись критеріями та показниками рівнів вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій.

У ході дослідження та аналізу стану вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій, ми використали констатувальне дослідження. Це дозволило нам отримати висновки та зрозуміти, як ефективно впливає використання українських народних традицій на формування здоров'язбережувальних навичок у молодших школярів.

Під час дослідження ми оцінювали різні аспекти, включаючи рівень розуміння та впровадження учнями здоров'язбережувальних засад, їхню

активність та участь у здоров'язбережувальних заходах, а також їхні переконання та усвідомлення важливості здорового способу життя.

Отримані результати зазначають напрямки для подальшого розвитку та вдосконалення технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з використанням українських народних традицій.

Проведення спостереження за освітнім процесом серед молодших школярів, включаючи період педагогічної практики, включало в себе використання різноманітних методів, таких як бесіди, анкетування та інтерв'ю. Метою цього дослідження було:

- Вивчити поточний стан вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з використанням українських народних традицій, аналізуючи як позитивні, так і негативні аспекти цього процесу.
- Оцінити уявлення молодших школярів щодо проблеми розвитку здоров'язбережувальної поведінки.
- Дослідити позитивний досвід педагогів та вихователів у формуванні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.

Нами використовувався наступний діагностичний інструментарій:

- ✓ Анкета "Ваше ставлення до підтримання та збереження здоров'я за допомогою українських народних традицій".
- ✓ Опитувальник для оцінювання рівня розвиненості якостей здоров'язбережувальної поведінки з використанням українських народних традицій.
- ✓ Дидактичні тестові завдання.
- ✓ Завдання для засвоєння інформації, методи проблемного навчання.
- ✓ Методика вивчення рефлексивних процесів педагогічного мислення.

Оцінка можливостей виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах з точки зору їхнього впливу на формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій

була здійснена з використанням різних методів. Дослідження включало вивчення навчальних планів виховної роботи, аналіз передового педагогічного досвіду, оцінку самооцінки учнів та використання різних форм спілкування, таких як анкетування, групові та індивідуальні бесіди.

Анкетування проводилося серед вчителів початкових класів, спрямованих на визначення рівня знань стосовно формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів і їх усвідомлення необхідності використання українських народних традицій для отримання практичних та спеціальних знань, умінь та навичок у повсякденному житті. Для вивчення стану досліджуваної проблеми ми спочатку провели дослідження серед учнів 1-4 класів за допомогою анкети.

Всього було опитано 85 учнів початкових Неполоковецького ліцею. (Таблиця 2. 2).

Таблиця 2. 2.

Результати анкетування учнів початкових класів з відношення до зміцнення та збереження здоров'я засобами українських народних традицій

Питання	Відповіді	Відсоток %
1. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що у досконалості природи криється джерело здорового способу життя людини?	так, повністю	65,6
	так, частково	28,7
	ні	5,7
2. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що люди часто хворіють, бо берегтися не вміють?	так, повністю	77,9
	так, частково	22,1
	ні	0
3. Чи вважаєте Ви необхідним зміцнювати та берегти здоров'я і вдосконалювати свої знання на практиці?	так, повністю	80,4
	так, частково	19,6
	ні	0
4. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що учні повинні вдосконалювати свої знання про історичне минуле Батьківщини та народні традиції?	так, повністю	72,1
	так, частково	24,6
	ні	3,3
5. Чи відзначаєте Ви українські народні свята у своїй родині?	так, повністю	36,9
	так, частково	59,0
	ні	4,1
6. Наскільки Ви володієте знаннями про зміст національних засобів фізичного вдосконалення повністю володію людини?		1,6
	частково володію	3,3
	ні, не володію	68,8
	важко відповісти	26,3
7. Чи задумувались Ви про значення українська музика української пісні та музики для здоров'я позитивно впливає на людини?	мій настрій	36,9
	іноді слухаю	2,4
	полюблюю зарубіжні хіти	22,1
	не думали про це, але хочемо знати	38,6
8. Чи знаєте Ви про користь українських страв для організму людини?	так, повністю	3,3
	лише частково	29,5
	ні	67,2
9. Що, на Вашу думку, найбільш допоможе зберегти та зміцнити здоров'я?	медицина	26,3
	здоровий спосіб життя людини	44,2
	спадковість	9,8
	екологічні фактори навколишнього середовища	19,6
10. Хто повинен піклуватися про здоров'я дітей?	батьки та лікарі	24,6
	державна	9,1
	учителі та вихователі	18,8
	сама людина	47,5

Аналіз відповідей респондентів дозволяє зробити висновок про доцільність виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій. Зазначеній більшості учнів 1-4 класів не вистачає усвідомлення власної ролі у зміцненні та збереженні здоров'я з використанням українських народних традицій. Відповіді свідчать, що більшість опитаних вважають, що за їхнє здоров'я повинні відповідати батьки та лікарі (24,6%), держава (9,1%), учителі та вихователі (18,8%), при цьому лише 47,5% вказали на самостійну відповідальність особистості за власне здоров'я. Також, значна частина учнів вбачає необхідність покращення своїх знань (80,4%), вказуючи на бажання вдосконалювати свої знання та навички для зміцнення здоров'я. Щодо відношення молодших школярів до української пісні та музики, вони, в основному, не задумувались про їхнє вплив на здоров'я (47%), але бажають знати про це. Зазначено, що 36,9% відповідали позитивно на питання про позитивний вплив української музики на настрій, а інші (22,1%) виявили інтерес до зарубіжних хітів.

Дослідно-експериментальна робота відбувалась в реальних умовах навчально-виховного процесу, при цьому не порушувалась логіка та хід цього процесу.

На початковому етапі експерименту здійснювалася констатація, спрямована на оцінку рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів через застосування українських народних традицій. Метою даного етапу були такі завдання:

- визначення уявлень молодших школярів щодо зміцнення та збереження здоров'я;
- вивчення спрямованості молодших школярів на формування здоров'язбережувальної поведінки, включаючи мотивацію, інтереси, цінності та інше;
- визначення рівня знань, умінь та навичок, а також особистісних якостей молодших школярів, необхідних для ефективного зміцнення та збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, включаючи

рівень саморозвитку, самооцінки та прагнення до самовдосконалення.

Для висвітлення уявлень молодших школярів про концепцію «здоров'язбережувальна поведінка» було проведено анкетування, де молодшим школярам були поставлені наступні питання:

- Що для вас означає термін «здоров'язбережувальна поведінка»?
- Як ця поведінка виявляється у ваших однолітків?

Результати анкетування вказали на низький рівень розуміння суті поняття «здоров'язбережувальна поведінка». 55% опитаних учнів не мали чіткого уявлення про цей термін і не могли конкретно сформулювати прояви цієї поведінки у своїх однолітків. 36% володіли загальними уявленнями про здоров'язбережувальну поведінку і могли назвати лише деякі прояви у своїх однолітків (наприклад, миття рук перед їжею, дотримання режиму дня, прогулянки на свіжому повітрі). 9% вважали здоров'язбережувальну поведінку частиною загальних правил поведінки учнів у школі.

З метою оцінки рівня мотивації здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, проводилися бесіди та співбесіди з учнями і вчителями та батьками. Під час констатувального етапу експерименту встановлено, що більшість молодших школярів виявили інтерес до виховання здоров'язбережувальної поведінки за допомогою українських народних традицій. 63% опитаних виявили позитивне ставлення та бажання вивчати питання формування здоров'язбережувальної поведінки, 14% не вбачають для себе необхідності в цьому, а 23% розуміють важливість процесу формування здоров'язбережувальної поведінки.

В рамках експериментального дослідження спостереження було проведено для визначення ступеня зацікавленості молодших школярів. Внаслідок спостереження було виявлено, що учні висловлювали свої думки та обговорення щодо традицій українського народу та їхнього впливу на збереження та зміцнення здоров'я. Діти виявили інтерес до уважнішого розгляду малюнків та символів, пов'язаних із українською народною тематикою. За цим спостереженням видно, що молодші школярі стали більш

активною та зацікавленою аудиторією щодо теми, вони стали уважніше ставитися до власної поведінки та проявляти бажання вдосконалювати її.

На основі проведеного дослідження рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів можна зробити наступні висновки:

Низький рівень розуміння поняття «здоров'язбережувальна поведінка»: більшість учнів виявили нечітке уявлення про феномен «здоров'язбережувальна поведінка» та не змогли чітко сформулювати прояви цього виду поведінки у своїх однолітків.

Інтерес та позитивне ставлення до теми: однак, результати показали, що певна частина молодших школярів виявила інтерес та позитивне ставлення до питань формування здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій.

Важливість виховання здоров'язбережувальної поведінки: Серед учасників дослідження виявилися ті, які усвідомлюють важливість процесу формування здоров'язбережувальної поведінки, але також є частина, яка цього не вбачає. З урахуванням виявлених недоліків у розумінні та усвідомленні молодшими школярами поняття «здоров'язбережувальна поведінка», необхідно розробити та впровадити додаткові методи та підходи в процес виховання, які сприятимуть збільшенню рівня усвідомлення та зацікавленості учнів у цій темі.

Результати дослідження рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів вказують на важливість подальших педагогічних заходів у цьому напрямі. Молодші школярі виявили недостатнє розуміння сутності та значення здоров'язбережувальної поведінки, що свідчить про необхідність системного та комплексного підходу до цієї проблеми в освітньому процесі.

Хоча певна частина учнів виявила зацікавленість та позитивне ставлення до теми, існує значна група, яка не розглядає формування здоров'язбережувальної поведінки як важливий аспект свого життя. Це

вимагає уваги та розробки ефективних методів, які зможуть стимулювати інтерес та усвідомлення цінності збереження здоров'я. Проведені бесіди та спостереження свідчать про можливість активного залучення учнів до теми, якщо вона презентована цікавим та доступним способом.

На основі отриманих даних про рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів можна зробити наступні висновки:

- Зазначається, що близько 18% молодших школярів мають низький рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки.
- Значна кількість молодших школярів, а саме 51%, мають середній рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки.
- Позначено позитивну тенденцію в 31% молодших школярів, які демонструють високий рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки.

Узагальнені результати представлено на рис. 2.1

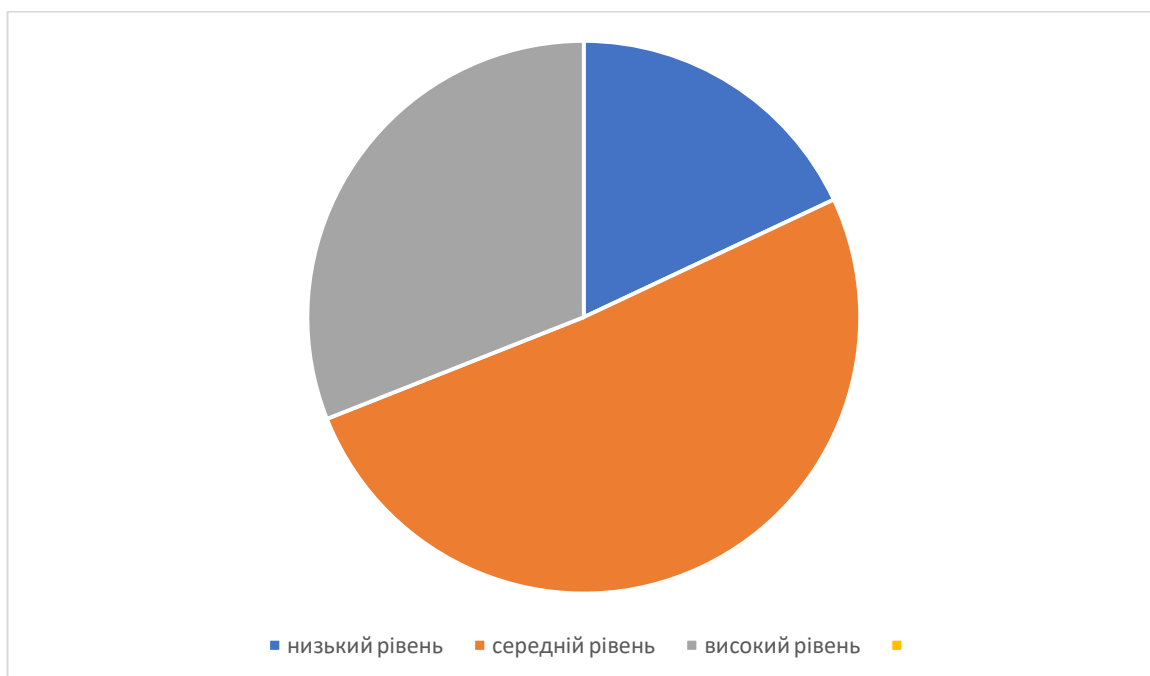


Рис. 2.1 Рівні сформованості у молодших школярів здоров'язбережувальної поведінки

На основі наданих даних та діаграми рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів можна зробити

висновок, що існує різноманітність рівнів вихованості в цьому контексті. Найбільша частка школярів має середній рівень вихованості (51%), проте є важливі групи з високим (31%) та низьким (18%) рівнями. З урахуванням цієї динаміки, важливо спрямовувати зусилля на підвищення рівня вихованості в групах з менш сприятливими показниками та визначити чинники, які призводять до успіху в групах з високим рівнем вихованості. Подальші дослідження та програми можуть сприяти впровадженню ефективних стратегій для покращення здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів.

2.3. Технологія виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій

На основі теоретичного аналізу можна стверджувати, що поняття технології стало ключовим у сучасному суспільстві, особливо в другій половині XX століття. Його регулятивний вплив виявляється у спонуканні дослідників та практиків до пошуку науково обґрунтованих підходів та ефективних результатів у всіх сферах, включаючи освіту.

Технологія визначає потребу в систематизації, ефективності та науковому підґрунті у всіх аспектах діяльності. Вона сприяє мобілізації передових досягнень науки та досвіду для досягнення конкретних результатів, а також спрямовує на уникання невиправданих витрат сил, часу та ресурсів.

Важливо зауважити, що в контексті технології та мистецтва існує парадигма відмінності: мистецтво базується на інтуїції, тоді як технологія ґрунтується на наукових закономірностях. Такий підхід вказує на важливість об'єднання та взаємодії обох сфер для досягнення комплексного підходу та найкращих результатів в діяльності.

Отже, висновок зазначає, що технологія виступає як сучасний керівник для ефективної діяльності, а взаємодія мистецтва та технології може вивести

на новий рівень досягнення в різних сферах життя та науки.

Незважаючи на те, що термін «педагогічна технологія» увійшов в педагогіку досить давно, відсутнє однозначне визначення цього поняття. Наведемо деякі з найбільш поширених способів трактування поняття «педагогічна технологія» (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Контент-аналіз авторських підходів до визначення поняття «педагогічна технологія»

Прізвища авторів	Визначення терміну
С. Гончаренко	Система процедур, яка оновлює професійну діяльність вчителя і гарантує кінцевий запланований результат
О. Пометун	Сукупність способів (методів, прийомів, операцій) педагогічної взаємодії, послідовна реалізація яких створює умови для розвитку учасників педагогічного процесу і передбачає його певний результат
Термінологічний словник з основ підготовки наукових та науково- педагогічних кадрів післядипломної педагогічної освіти	Системний підхід побудови, застосування та визначення процесу викладання й засвоєння знань з урахуванням взаємодії технічних і людських ресурсів, що забезпечує завдання оптимізації сфер освіти
А. Нісімчук	Сукупність дій, операцій та процедур, які забезпечують діагностований та гарантований результат в умовах освітнього простору, що змінюється
Н. Щуркова	Наукова дисципліна (в системі «теорія - методика – технологія»), яка вивчає педагогічний вплив на особистість в контексті взаємодії педагога з дітьми та їх загальної взаємодії зі світом; описує систему педагогічних професійних операцій

Отже, аналіз наукових праць, що досліджують педагогічну технологію як процес, дозволив уточнити розуміння терміну «педагогічна технологія. Ми розглядали як систему конкретних педагогічних дій, інтегрованих форм та методів, що включає в себе використання всіх особистісних, інструментальних і методичних засобів. Застосування цієї системи гарантує високий рівень ефективності у формуванні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з використанням українських народних традицій.

Перегляд науково-літературних джерел, що стосуються педагогічної технології, вказує на різноманітні підходи не лише до визначення цього терміну, але і до структурних компонентів і критеріїв технологічності. Наприклад, А. Нісімчук та його співавтори визначають ключові критерії педагогічної технології, які включають: чітку та діагностично визначену мету, коректно-вимірне представлення понять, операцій та дій як очікуваного результату навчання, а також наявність засобів для діагностики досягнення цієї мети; подання змісту, що вивчається, у вигляді системи завдань для розуміння та використання матеріалу, орієнтованої на базу та засоби для їх вирішення; послідовність, логіку та конкретні етапи освоєння теми; визначення засобів взаємодії учасників навчального процесу на кожному етапі, а також їх взаємодію з інформаційною технологією; використання в навчальному процесі останніх засобів оброблення інформації [36].

Омельченко Л. визначає здоров'ятворювальні технології як динамічний процес постійного розвитку, удосконалення та самореалізації. Цей складний феномен охоплює здоров'язбережувальні, здоров'яформувальні та здоров'ярозвивальні технології [37].

Почнемо з означення терміну «здоров'язбережувальні технології», який широко вживається як у науковому дискурсі, так і серед практиків. Це охоплює заходи, спрямовані на збереження та підтримку здоров'я, створення умов для його цілісності. До цих технологій відносяться профілактичні щеплення, регулярна фізична активність, фізіотерапія, вітамінізація, організація здорового харчування тощо.

Здоров'яформувальні технології охоплюють цілеспрямовані заходи, спрямовані на формування здоров'я особистості, що пов'язані з конкретним періодом часу. Ці заходи включають фізичну підготовку, спортивні та рухові ігри, різні види гімнастики, дитячий фітнес, загартовування, масаж та інші форми фізичної активності.

Здоров'ярозвивальні технології представляють собою комплекс заходів, які реалізуються через особистісно-розвивальні ситуації. Ці заходи сприяють набуттю молодшими школярами навичок спільного життя та ефективної взаємодії, що визначається життєво важливими чинниками [11].

До здоров'ярозвивальних технологій можна віднести такі аспекти: включення відповідних тем у бесіди, спрямованих на ознайомлення з культурою здоров'я, освоєння знань про свій організм, режим, активність та відпочинок; проведення дитячого туризму, міні-олімпіад, свят здоров'я, фестивалів, конкурсів та інших заходів.

Виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з використанням українських народних традицій розглядається як складний педагогічний процес, де його елементи взаємодіють та взаємопоеднуються. Цей процес вимагає теоретичного обґрунтування та розроблення відповідної технології. Технологію розглядається як науково обґрунтовану послідовність педагогічних дій, що гарантує успішну формуваність здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій.

Ця технологія включає в себе нормативно-правове та наукове забезпечення, структурні компоненти здоров'язбережувальної поведінки, етапи реалізації (підготовчий, пізнавальний, практичний, аналітичний), комплекс засобів, методів та форм організації навчально-виховної діяльності, а також критерії та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки з відповідними показниками.

Технологія виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій характеризується: *цілісністю*, що об'єднує всі елементи та відображає характер їх взаємодії;

спрямованістю, що полягає в регулюванні діяльності відповідно до поставленої мети; дає можливість вирішувати сукупність завдань для виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості, з високим рівнем вихованості здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій [11].

Враховуючи, що будь-яка педагогічна технологія базується на конкретних способах, прийомах та методах, які використовуються для успішного здійснення виховного процесу у формуванні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, важливими є ті форми, методи та прийоми, які сприяють ефективному поєднанню цього процесу.

Отже, суть завдань виховання здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів з використанням українських народних традицій, розробці науково-методичного забезпечення, визначенні основних підходів до етапів виховання та визначенні методів, прийомів та форм організації навчально-виховного процесу в цьому напрямку.

Задачею методів формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій є наступне: активізація позитивної мотивації у молодших школярів для збереження та зміцнення власного здоров'я, розвиток структурних компонентів здоров'язбережувальної поведінки, виявлення змін у рівнях вихованості здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів та внесення відповідних коректив у цей процес. Цей підхід реалізується на етапах підготовки, освоєння матеріалу, практичного виконання та аналізу результатів.

Існує значний розмаїття форм, методів і класифікацій їх. Будь-яке угруповання і класифікація методів виховання є умовними, і аналіз кожного з них окремо проводиться з метою виокремлення його характерних особливостей, що найбільше сприяють певному специфічному виховному впливу на молодших школярів. Зазвичай методи виховання мають складний

вплив, і їх рідко використовують окремо від взаємодії один з одним.

Під підходами виховання за Лозовою В. розуміють різні засоби впливу педагога на усвідомлення, волю та почуття учнів з метою сформування в них переконань і навичок вірної поведінки. В теорії та практиці виховної діяльності найбільш розповсюджено розмежування на дві основні групи методів: ті, що сприяють формуванню переконань, і ті, що сприяють виробленню навичок і звичок правильної поведінки, зокрема в контексті збереження здоров'я [22, с.345].

Актуальність використання методів виховання, заснованих на українських народних традиціях, в сучасній українській державі обумовлена необхідністю суспільства в повному розвитку інтелектуального і духовно-творчого потенціалу, а також у збереженні загальнолюдських цінностей. Це визначається складністю процесів інтеграції особистості в соціальне життя, потребою в забезпеченні єдності, наступності та послідовності виховних впливів за допомогою інтегрованих навчально-методичних комплексів у різних формах та методах. В пошуках нових методів виховання висувуються гуманістичні ідеї та принципи, які базуються на повазі до особистості дитини і турботі про її розвиток і здоров'я. Цей підхід передбачає розгляд кожного вихованця як унікальної особистості, визнання його прав та ставлення до нього як до суб'єкта власного розвитку. Як відзначає О.Савченко, виховний захід представляє собою комплекс різноманітних виховних впливів, які взаємодіють між собою і спрямовані на досягнення спільної виховної мети, при цьому враховують матеріальні та духовні умови [47]. Система виховних заходів формує виховний процес, аналогічно до того, як процес навчання складається з окремих уроків.

У нашому дослідженні важливими є певні виховні заходи, пов'язані з українськими святами, такі як «Український віночок», «Козацькі розваги до свята Покрови», «Святий Миколай іде вже до нас», «Є в нас родина - вся наша Україна», «Справжні ігри чоловіків-здоров'яків», «Спас», «Маковій», «Різдво». Ці заходи передбачають заздалегідь заплановану творчу діяльність,

виразні форми та інтегровані методи проведення, такі як конкурси, вікторини, танці, вокальні та інструментальні виступи та інші.

Виховні заходи, спрямовані на українські свята для молодших школярів, сприяють мотивації формування здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій. Вони також підсилюють інтерес та ціннісне ставлення до здоров'я як показника гармонійного розвитку та взаємодії людини з оточуючим світом. Ці виховні заходи грають важливу роль у формуванні патріотичної свідомості молодших школярів, розвиваючи їхню історичну пам'ять, популяризуючи українську культуру і народні традиції, сприяючи усвідомленню національної своєрідності та залучаючи учнів до суспільно значущої діяльності.

Вікторина є широко поширеним явищем серед учнів. Її виховна цінність полягає у сприянні розвитку винахідливості та активності молодших школярів, розширенні їхнього світогляду, підтримці розумового виховання та розвитку пізнавальних інтересів і творчих здібностей, а також кмітливості. Ігрова форма вікторин створює захопливий контекст, що підвищує емоційний тонус і сприяє кращому засвоєнню інформації.

Отже, головною метою вікторини є стимулювання пізнавальних інтересів учнів, підвищення рівня їхнього інтелектуального розвитку та формування наукових знань, активності та самостійності. Вікторини можна класифікувати за категоріями, такими як літературні, математичні, науково-технічні, спортивні і інші, а також враховувати їх комбінований характер. Зацікавленість учнів у вікторинах та їх успіх значно залежать від вправного вибору питань і активності учасників. Ясне та чітке формулювання питань є обов'язковим вимогом при їхньому відборі для вікторини. Ступінь складності та кількість питань, які пропонуються, повинні враховувати вік учнів, їхній рівень підготовленості та розумові здібності. Прикладами можуть служити теми вікторин, такі як «В гостях у казки», «Символи нашої держави», «Україна в моєму серці».

Вікторини сприяють узагальненню знань учнів, розвитку мовленнєвих

здібностей, стимулюють бажання говорити українською мовою, розвивають уміння фантазувати та образно мислити. Також вони сприяють розвитку читацької зацікавленості та вихованню у дітей почуття добра, справедливості та поваги, а також підштовхують молодших школярів до добрих справ.

Для вивчення виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з використанням українських народних традицій можна провести конкурси малюнків з темами, такими як «Хвала рукам, що пахнуть хлібом!», «Моя улюблена тварина», «Моя мама найкраща», «Весняні картини», «Я голосую за мир!» та інші різноманітні конкурси, наприклад «Знавці природи», «Скороговки», «Знавці народних казок», «Світ моєї України – вірші та пісні про Україну». Впровадження таких конкурсів у виховний процес дозволяє сформувати в учнів уявлення про країну; розширити й поглибити поняття «Я – громадянин України»; розвивати мовлення дітей, їхній світогляд, пізнавальний інтерес до історії свого народу, своєї країни; виховувати повагу до української культури, почуття гордості за свою Батьківщину, патріотизм, людяність, любов і повагу до Батьківщини – України.

Для підтримки зацікавленості та стимулювання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів використовуються елементи українських народних традицій, зокрема, українські народні танці. Ці танці та їх компоненти сприяють створенню позитивного емоційного стану у дітей, а активний рух під час виконання танців позитивно впливає на загальний фізичний стан.

Експерсії також є цікавою формою виховання здоров'язбережувальної поведінки серед молодших школярів. Ці загальнорозвиваючі заходи, проводяться як на відкритому повітрі, так і в приміщенні, можуть включати відвідування бібліотеки, шкільного спортивного майданчика або міських місць. Під час таких експерсій роз'яснюються природні явища, об'єкти місцевості та праці людей, а також вивчаються правила користування підручниками. Експерсійна діяльність на свіжому повітрі важлива, оскільки вона дозволяє збирати матеріали різного призначення, наприклад, для

подальшого використання у творчій діяльності.

Прогулянки та естафети на свіжому повітрі представляють іншу форму активного відпочинку, спрямовану на відновлення працездатності учнів. У ході таких прогулянок діти вивчають навколишній світ і спілкуються з однолітками. Ці прогулянки можуть бути оздоровчо-виховними або навчально-виховними за своєю природою.

Проведення прогулянок дозволяє вихователям груп продовженого дня вирішувати різноманітні оздоровчо-гігієнічні та пізнавальні завдання. Під час прогулянок широко використовуються різноманітні естафети та інші фізичні вправи. Діти, проводячи час на свіжому повітрі, навчаються орієнтуватися в місцевості, визначати сторони світу за різними ознаками (наприклад, за деревами, пеньками, сонцем) і вивчають українські народні пісні.

В Україні як дорослі, так і діти популяризували рухливі ігри. Важливо, щоб кожна особистість від самого дитинства розуміла важливість дбання про своє здоров'я, приділяла увагу здоровому способу життя та прагнула до збереження хорошого фізичного стану. Така усвідомленість має своє коріння в українській традиції фізичного виховання, яка знаходила своє втілення в системі фізичного тренування запорозьких козаків. Незалежно від того, який предмет викладав педагог в школі, він вірив у те, що лише поєднання інтелектуальної та фізичної активності призведе до гармонійного розвитку особистості. Учні, проводячи тривалий час у сидячому положенні, нерідко стають малорухомими, що може негативно впливати на функціонування їхніх органів та систем [6, 13, 86].

Виховний процес у школі повинен бути привабливим, розважальним та захоплюючим, оскільки це сприяє досягненню основної мети – легкому засвоєнню навчального матеріалу. Використання ігор та естафет сприяє формуванню в молодших школярів позитивних рис характеру та сприяє розвитку їхнього інтелекту. Гра, яка включає різні природні рухи, такі як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з предметами, є необхідним засобом фізичного розвитку дітей [24].

Згідно з народною педагогікою, батьки, вчителі та вихователі повинні турбуватися про фізичний розвиток дітей і заохочувати їх до активних рухів. Прислів'я стверджує: «Якщо дитина бігає і грається, то її здоров'я усміхається». Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія, яка визначається обмеженою руховою активністю школяра, може призвести до порушень обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також негативно впливати на опорно-руховий апарат. Рухливі ігри є ефективним «засобом лікування» для дітей, щоб подолати руховий «голод». Народні рухливі ігри відзначаються своєю простотою та доступністю для дітей різних вікових груп.

Рухливі ігри відіграють важливу роль у формуванні особистості молодшого школяра, сприяючи розвитку здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій (рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Значення рухливих ігор у формуванні здоров'язбережувальної поведінки

Одним з найзначущіших завдань, є формування здорової та життєрадісної особистості. Це завдання ставить перед собою мету створення основ для розвитку фізичних якостей, які є необхідними для гармонійного виростання та розвитку особистості. У широкому контексті системи виховання, розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку відіграє важливу роль, особливо в молодшому шкільному віці. На цьому етапі, завдяки спрямованому педагогічному впливу, формуються основи здоров'я, витривалості, працездатності та інших якостей, необхідних для всебічного та

гармонійного розвитку особистості. Процес формування рухових якостей, навичок і вмінь тісно пов'язаний з інтелектуальним та психічним розвитком дитини, а також з вихованням морально-вольових рис особистості.

Для розвитку фізичних якостей молодших школярів велике значення мали різноманітні фізичні вправи. Вони активно використовувалися під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури, фізкультхвилинок, прогулянок та на різних дитячих святах під час виховання дітей з самого їхнього дитинства. Вони позитивно впливали на фізіологічні функції організму дитини, сприяли адаптації до змін зовнішнього середовища, розширювали руховий досвід малюка та сприяли його ігровій активності. Обмеження рухової активності дитини є протиріччям біологічним потребам зростаючого організму та може негативно вплинути на фізичний розвиток, включаючи сповільнення росту та зниження опірності до інфекційних захворювань, що може призвести до відставання в розумовому і сенсорному розвитку дитини.

Фізичні вправи сприяють покращенню самопочуття учня, коригують поставу, розслабляють затверділі м'язи спини, помічають втому очей, зменшують нервово-емоційне напруження, а також розвіюють сором'язливість та образливість.

Акцентування уваги молодших школярів на важливості формування здоров'язберезувальної поведінки через українські народні традиції сприяє їхньому залученню до смислового діалогу. Діалог передбачає взаємодію двох учасників, які обмінюються інформацією. Ця форма спілкування є активною і включає говоріння та слухання, які нерозривно пов'язані з мовленнєвим процесом. Сміслові діалоги можуть охоплювати теми, такі як «Здоров'я чи хвороба?» або «Шкідливе та корисне» і інші. Таким чином, смисловий діалог сприяє розвитку мовлення молодших школярів, вчить їх висловлювати аргументи, розпізнавати власні емоції та адекватно сприймати жести та манери співрозмовника.

Музикотерапія становить невід'ємну частину стрес-профілактики та корекції негативних наслідків. Для молодших школярів корисно здійснювати

творчі вправи, такі як малювання чи виконання рухів, під час прослуховування класичної (спокійної) музики, що сприяє релаксації. Виконання рухів під танцювальну музику стимулює тонус та сприяє активізації енергії. Використання колісанок, таких як «Котику сіренький, котику біленький» та «Ой, ходить сон коло вікон», є необхідною складовою профілактики та корекції стресу.

Перегляд мультфільмів, журналів, газет, книжок та фрагментів фільмів на теми, такі як «Хочу все знати!» та «Хто живе в акваріумі?», сприяє отриманню додаткових знань та позитивних емоцій, сприяє формуванню інтелектуального світогляду.

Використання вправ релаксації, таких як «Заспокійливе дихання», допомагає знімати нервові напруження.

Рольові ігри спрямовані на ефективне усвідомлення та виконання різних соціальних ролей. У етнопедагогічних джерелах зауважується, що серед стародавніх слов'ян діти широко залучалися до рольових ігор. Це, здебільшого, пов'язано з тим, що рольові ігри є методом ситуативного вивчення, який дозволяє молодшим школярам відчувати себе у різних соціальних обставинах; всі обговорення відбуваються в реальному часі, відображаючи реальність.

Рольова гра відрізняється від інших методів виховання тим, що дає учням можливість активно взяти участь у розробці теми, випробувати свої сили в конкретних життєвих ситуаціях. Під час рольової гри особливо розвиваються навички здоров'язбережувальної поведінки. У грі завжди є елемент несподіванки, тож реакція на ситуацію виражається спонтанністю та непередбачуваністю, діти демонструють свої знання, уміння та навички. Рольова гра також виступає як ситуативно-варіативне вправа, яка створює можливості для повторного використання поведінкового зразка з емоційністю, спонтанністю та цілеспрямованістю впливу.

У будь-якій людській діяльності (професійній, сімейній, військовій, діловій тощо) використовуються рольові ігри, оскільки у всіх сферах життя

люди приймають відповідні ролі (суддя, офіцер, викладач, пасажир, дружина, продавець, банкір і т. д.), які відтворюються у різних життєвих ситуаціях для досягнення конкретних цілей, будь то приховані чи відкриті.

Таким чином, рольова гра виступає як форма тренувальної виховної діяльності, спрямована на розвиток, удосконалення та закріплення практичних навичок і вмінь молодших школярів, пов'язаних як із здоров'язбереженням, так і з їх повсякденним життям. Цей розвиток досягається завдяки інтенсивному тренуванню в умовах, які достатньо точно відтворюють умови вирішення завдань здоров'язбереження. Змодельовані ситуації реалізуються через розігрування з метою вирішення проблеми, яка виникає у змодельованій ситуації і базується на особистісному конфлікті. Креативні рольові ігри підштовхують учнів використовувати свою уяву, спонукають їх до міркувань та обговорення. Однією зі впроваджених рольових ігор була «Тато, мама, бабуся, дідусь та я – щаслива родина, здорова сім'я». Ця гра сприяє відпрацюванню навичок сімейних відносин, формує уявлення про спільне ведення господарства, сімейний бюджет, традиції, спільні дозвілля та виховання любові та уваги до членів родини, а також зацікавленість в їхній діяльності.

Ми обрали такі бесіди, як «Український народний одяг для хлопчиків та дівчаток», для сприяння гендерній соціалізації у молодших школярів; «Особливості традиційно-побутової культури, мови, фольклору, здоров'я та народних звичаїв оздоровлення», «Ознайомлення з історією рідного краю», "Видатні митці українського народу», «Етнографічні особливості архітектури українських поселень», «Оздоблення житла – традиції, вірування та ритуали». Ці бесіди спрямовані на поглиблення знань вихованців щодо історії, звичаїв та культурних традицій рідного краю. Висновок проведеного дослідження про роль технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій підкреслює важливість традиційних методів у навчанні здорового способу життя. Використання українських народних традицій у вихованні виявляється

ефективним інструментом для формування позитивних звичок щодо збереження здоров'я серед молодших школярів.

Використання українських народних традицій дозволяє вбудовувати цінності та навички, спрямовані на підтримку здоров'я, у повсякденну життєдіяльність. Застосування технологій, що ґрунтуються на українських народних звичаях, сприяє глибшому усвідомленню знань і розвитку позитивних уявлень про власне здоров'я.

При цьому важливо враховувати контекст сучасного світу та інтегрувати традиційні підходи у формат, зрозумілий та привабливий для молодшого покоління. Такий метод виховання може стати ефективним інструментом для створення системи цілісних здоров'язбережувальних цінностей у молодших школярів, сприяючи їхньому фізичному, соціальному та емоційному розвитку.

Висновки до другого розділу

У рамках нашого дослідження були вивчені критерії, показники та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, використовуючи українські народні традиції. Це означальний елемент нашої методології, оскільки він став визначальним у розумінні успішності виховного процесу та встановленні позитивних здоров'язбережувальних звичок серед дітей. Наш аналіз рівня сформованості здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів виявив, що використання українських народних традицій виховує в них позитивні зміни у відношенні до власного здоров'я та сприяє розвитку відповідального ставлення до життя.

Розглядаючи технологію виховання здоров'язбережувальної поведінки, оснований на українських народних традиціях, можна визначити її ефективність у сприянні розвитку фізичних, соціальних та емоційних аспектів учнів. Ця технологія сприяє глибшому усвідомленню принципів здорового способу життя та формуванню позитивних цінностей серед молодших школярів.

Дослідження взаємозв'язку між українськими народними традиціями та

рівнем сформованості здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів підтверджує важливість цього підходу у вихованні. Критерії та показники, які були визначені, відображають різні аспекти здоров'я та вказують на високий рівень його вихованості за допомогою українських національних традицій. Наголос на ролі рольових ігор, бесід, та інших традиційних методів у вихованні молодших школярів дозволяє визначити їхню важливість для формування здоров'язберезувальної поведінки. Використання традицій як основи для виховання виявляється ефективним методом, що сприяє гармонійному фізичному, інтелектуальному та емоційному розвитку учнів.

Технологія виховання, яка ґрунтується на українських народних традиціях, визначається як потужний інструмент для впровадження здоров'язберезувальної поведінки у повсякденну життєдіяльність молодших школярів. Це підтверджує важливість і перспективність використання традиційних підходів у сучасному вихованні для досягнення глибшого розуміння та внутрішнього усвідомлення здоров'я. Узагальнюючи, використання українських народних традицій у вихованні молодших школярів є ключовим чинником для формування позитивних здоров'язберезувальних цінностей та забезпечення повноцінного розвитку нового покоління.

Отже, використання українських народних традицій у вихованні дітей є перспективним напрямком, що може сприяти формуванню здоров'язберезувальної поведінки та забезпечити повноцінний розвиток молодших школярів.

ВИСНОВКИ

Визначено та розкрито основні аспекти виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій, зокрема їх суть, напрямки та принципи. У рамках виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з українських народних традицій висвітлено основні компоненти, які включають формування зацікавленості та позитивних емоцій, розвиток стійкої мотивації до здоров'язбережувальної поведінки, засвоєння комплексу знань, вмінь і навичок на основі українських народних традицій під час виховної діяльності, а також проведено аналіз, оцінювання, корегування недоліків та самовдосконалення здоров'язбережувальної поведінки молодшими школярами. Додатково, встановлено критерії (мотиваційний, практичний, оцінний) з відповідними показниками та рівнями її вихованості.

Визначено засоби для оцінки рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, використовуючи українські народні традиції. Уточнена система критеріїв та відповідних показників, які служать основою для оцінки вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів. Специфічні критерії включають мотиваційний аспект, визначений через такі показники, як мотивація (позитивна, нейтральна, відсутність мотивації), інтерес (стійкий, ситуативний, відсутній).

Далі, оцінний критерій охоплює усвідомлення цінності здоров'язбережувальної поведінки, позитивні емоції та інтерес до цієї діяльності в умовах навчально-виховного процесу, а також мотивацію до досягнення успіху у здоров'язбережувальній діяльності, пов'язаній з українськими народними традиціями, та сформованість особистісно-значущих якостей у молодшого школяра. Практичний критерій охоплює оволодіння знаннями, уміннями та навичками здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, а також творчий підхід до цього процесу.

Додатково, оцінний критерій включає в себе аналіз та оцінювання реальних ситуацій, а також здатність до самоаналізу, самовдосконалення, саморозвитку та корегування недоліків у власній поведінці. Зазначені критерії є ключовими складовими системи оцінки рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, використовуючи українські народні традиції.

Крім того, визначено інструментарій для діагностики вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів з використанням українських народних традицій. Цей інструментарій включає в себе систему критеріїв та їх відповідних показників. Наприклад, мотиваційний критерій оцінюється за позитивною, нейтральною чи відсутністю мотивації, інтересом та особистісними якостями. Практичний критерій охоплює оцінку оволодіння знаннями, уміннями та навичками, а оцінний критерій зосереджується на аналізі та оцінці реальних ситуацій та здатності до самоаналізу та самовдосконалення.

Усе це сприяє комплексній оцінці рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, і відображає важливі аспекти, пов'язані з українськими народними традиціями у процесі їх виховання.

Визначено критерії та показники оціночно-критеріального інструментарію для діагностики рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки. Між іншим, мотиваційний критерій визначено за такими показниками, як тип мотивації (позитивний, нейтральний, відсутній), рівень інтересу (стійкий, ситуативний, відсутній), індивідуальні якості особистості (гуманність, емпатія, толерантність, чуйність, справедливість, тактовність). Також розглянуто практичний критерій, який включає володіння знаннями, уміннями та навичками у галузі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, а також творчий підхід до цього процесу. Оцінний критерій описано як здатність до аналізу і оцінки реальних ситуацій,

самоаналізу, самовдосконалення, саморозвитку та корегування недоліків у власній поведінці.

Вивчення особливостей виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів за допомогою українських народних традицій розкриває значущі переваги традиційних методів у формуванні позитивних здоров'язбережувальних звичок. Застосування українських народних традицій у вихованні молодших школярів виявляється не лише ефективним, а й культурно збагачуючим процесом.

В ході дослідження встановлено, що традиційні рухливі ігри, рольові вправи та бесіди не лише сприяють фізичному розвитку дітей, але й сприяють розвитку їхньої соціальної адаптації та емоційної стабільності. Важливе значення має врахування контексту сучасного світу, щоб ефективно інтегрувати традиційні підходи у формат, зрозумілий та привабливий для молодшого покоління.

У висновках можна відзначити, що використання українських народних традицій у вихованні є потужним інструментом для формування цілісної системи здоров'язбережувальних цінностей у молодших школярів, сприяючи їхньому гармонійному фізичному, соціальному та емоційному розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Б 55 Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія.. Київ. Чернівці: «Букрек». 2018. 320 с.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: наук-метод. посіб. К.: ІЗМН, 1998. 204 с.
3. Бойчук Ю.Д., Мірошниченко О.М. Використання інноваційних технологій виховання здоров'язбережувальної поведінки в молодших школярів у загальноосвітніх школах. III Міжнародна наук.-пр. конф. «Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка» (8 грудня 2016 р.): матеріали конф. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. Ч. 1. С.15-19.
4. Бойчук Ю.Д., Мірошниченко О.М. Технологія формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Вісник черкаського університету імені Богдана Хмельницького. Сер.: Педагогічні науки: наук. журн. 2016. № 9. С. 39-46.
5. Ващенко О., Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. К. : Шк. світ, 2008. 112 с.
6. Великий тлумачний словник української мови / Уклад. і голов. ред. В.Тебусел. К. : Ірпінь: ВТФ «Перун», 2001. 1440 с.
7. Гільберг Т.Г. Навчально-методичний посібник. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1-2 кл. закладів загально середньої освіти на засадах компетентнісного підходу. Київ: Генеза, 2019. 256 с.
8. Гриценко Л.І. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків. Практична психологія і соціальна робота. 2002. № 5. С. 5-6.
9. Державний стандарт початкової освіти. [Електронний ресурс]: (Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87). URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartupochatkovoyi-osviti>

10. Дроб'язко П. І. Українська національна школа: витоки і сучасність: посібник. К.: Академія, 1997. 181 с.
11. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. К. : Шкільний світ, 2005. 112 с.
12. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Автор-укладач Н.П. Наволокова. Х. : Вид. група «Основа», 2009. 176 с.
13. Євтух В.Б. Етнічність: енциклопедичний довідник. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Центр етноглобалістики. К.: Фенікс, 2012. 396 с.
14. Застосування інтерактивних технологій у навчанні молодших школярів: Методичний посібник для вчителів початкової школи / О.І. Пометун, Л.В. Пироженко, О.А. Біда та ін. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2011. 304 с.
15. Костюк Г.С. Психологічні питання виховуючого навчання. 1965. № 9. С. 19-26.
16. Конох А.П., Притула О.Л. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас». Вісник Запорізького національного університету. Сер.: Фізичне виховання та спорт: науковий журнал Запорізького національного університету, 2012. № 1 (7). С. 54-59.
17. Копчук-Кашецька М.С. Використання засобів української народної педагогіки у формуванні морально-етичних понять у позаурочній виховній роботі. 2021. С. 56-59.
18. Ликов В. Н. Народна мудрість педагогіки В.О. Сухомлинського: монографія. Кіровоград: Народне слово, 2003. 212 с.
19. Ликов В.Н. Етнопедагогіка: Навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навч. закладів. Кіровоград: РВВ КДПУ, 2003. 208 с.
20. Литвин-Кіндратюк С.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. Івано-Франківськ: Палай, 1997. 279 с.
21. Лукіна Т.О. Педагогічна діагностика: завдання, методи, інструменти. - Київ : Проект "Рівний доступ до якісної освіти в Україні", 2007. - 59 с.

22. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання: навч. посіб. Х. : ОВС, 2002. 400 с.
23. Мартинюк І. В. Національне виховання: Теорія і методологія: Метод. посібник. К. : ІСДО, 1995. 160 с.
24. Матвієнко О. В. Виховання учнів початкових класів на родинних традиціях українського народу. 2020. 23 с.
25. Мельник Ю. Б. Концептуальні засади формування культури здоров'я особистості молодшого школяра: монографія. Х. : ХОГОКЗ, 2012. 244 с.
26. Мірошніченко О. М. Особливості формування духовного здоров'я особистості в традиціях українського народу. Здоров'я людини: теорія і практика. Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 25-річчю Медичного інституту (17-19 жовтня 2017 р.) / за заг. ред. О. О. Єжової. Суми: Сумський державний університет. 2017. С. 188.
27. Мірошніченко О. М. Психолого-педагогічні засади формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів. VI Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (28-29 квіт. 2016 р.): зб. наук. пр. Х.: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. С. 276-278.
28. Мірошніченко О. М. Сучасні підходи до створення здоров'язберезувального освітнього середовища в загальноосвітніх школах. III Всеукр. наук. пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (7 квіт. 2014 р.): зб. наук. пр. Х.: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. С. 353-356.
29. Мірошніченко О. М. Роль сім'ї і школи у вихованні здоров'язберезувальної поведінки учнів. Наукові праці Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Теорія та методика навчання та виховання»: зб. наук. пр. Х. : ХНПУ, 2013. Вип. 34. С. 89-96.
30. Мірошніченко О. М. Фундаментальне значення українських народних традицій у здоров'язбереженні сучасної людини. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Х. : Вид-во Рожко С. Г., 2017. С. 270-277.

31. Мірошниченко О.М., Бойчук Ю.Д. Формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів як актуальна соціально-педагогічна проблема. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології: зб. наук. пр. Херсонського національного технічного університету. Херсон: Грінь Д. С., 2015. Т. 5. С. 55 - 59.
32. Мафтин Л.В., Предик А.А., Шевчук К.Д., Педагогічний потенціал українських народних паремій. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 10 (94) С. 160-176
33. Мосіяшенко В.А. Українська етнопедагогіка: Навч. посіб. 2-ге вид., стер. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 174 с.
34. На допомогу вчителю початкової школи / за ред. Г.С. Костюка. Київ. 1945. – 169 с.
35. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року схвалена Указом Президента України від 25.06.2013р. № 344/2013. Верховна Рада України: офіційний веб-портал.
36. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т. Сучасні педагогічні технології: Навч. пос. К.: Видавничий центр «Просвіта», пошуково-видавниче агентство «Книга Пам'яті України», 2000. 368 с.
37. Омельченко Л.П., Омельченко О.В. Здоров'ятворча педагогіка. Х.: Основа, 2008. 205 с.
38. Оржеховська В.М., Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во СумДПУ, 2010. 188 с.
39. Основи педагогічної майстерності. Вступ до вчительської професії : Навч.-метод. посіб. для вищих навчальних педагогічних закладів України (Л.С. Рибалко, Л.Б. Пасько) / За заг. ред. д. п. н., проф. С.Т. Золотухіної. Х. : ХДПУ. 2004. 117 с.
40. Пометун О.І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посібн. К. : Вид-во А.С.К., 2004. 192 с.
41. Поринець Д.І. Виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. 2019. 340 с.

- 42.Поташнюк І.В., Дем'янчук А.С. Стан здоров'я учнів початкової школи і стратегія його зміцнення шляхом впровадження здоров'язбережувальних технологій у педагогічний процес. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*, 2013, 1: С. 212-218.
- 43.Похила Л.С. Народні знання про природу в змісті освіти. Педагогіка і психологія. 1994. № 2. С. 44-48.
- 44.Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 1991. 275 с.
- 45.Психолого-педагогічні основи навчання: навчальний посібник для викладачів психології і педагогіки, аспірантів, студентів педагогічних навчальних закладів та курсантів військових училищ). Київ: Український Центр духовної культури, 2003. 328 с. (співавтори – Падалка О.С., Скрипченко Л.О.)
- 46.Скрипник Н. І. Психолого-педагогічна діагностика: навч.-метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т дошкільної та спец. освіти. Умань: Візаві, 2020. – 135 с.
- 47.Савченко О.Я. Виховний потенціал початкової освіти: посібник для вчителів і методистів початкового навчання. 2-ге вид., доповн., переробл.- К.: Богданова Л.М., 2009. 226 с.
- 48.Савчук Б. Українська етнологія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2004. 560с.
- 49.Семенова М.О. Етнокультурне виховання дітей та молоді : навч. посіб. Харків : Ексклюзив, 2017. Ч. 1 : Сценарії народознавчих дійств. 92 с.
- 50.Сидоров В.М. Здоров'я від поняття і категорії до практики. К. : Т-во «Знання України», 1991. Сер. 12 «Природа – людина – здоров'я». № 9. 32 с.
- 51.Сіркозіук В.В. Основи національного виховання: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2004. 303 с.

- 52.Сливка Л.В. Виховання здорового способу життя молодших школярів (історичний та етнопедагогічний виміри): монографія. Івано-Франківськ : НАІП, 2013. 320 с.
- 53.Сорокіна Л.О. Навчальна програма дисципліни «Етнічна культура оздоровлення» (для спеціалістів спеціальності «Фізична реабілітація»). К. : МАУП, 2004. 12 с.
- 54.Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. К. : ІЗМН, 1997. 232с.
- 55.Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
- 56.Сухомлинська О.В. Концептуальні засади формування духовної особистості на основі християнських цінностей. Шлях освіти. 2002. № 4. С.13-18.
- 57.Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. К. 1978. С. 114.
- 58.Типова освітня програма під керівництвом О.Я. Савченко; <https://mon.gov.ua>.
- 59.Типова освітня програма під керівництвом Р.Б. Шияна. <https://mon.gov.ua>.
- 60.Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти. Початкова школа. К.: ТД «Освіта-Центр, 2018. 80с.
- 61.Українська педагогіка в персоналіях: у 2-х книгах : навч. посіб.; за заг. ред. О.В. Сухомлинської. К. : Либідь, 2005. Кн. 1.624 с..
- 62.Український педагогічний словник [уклад. С.У. Гончаренко]. К. : Либідь, 1997. 367 с.
- 63.Філософський енциклопедичний словник / гол. ред. В.І. Шинкарук. К. : Абрис, 2002. 744 с.
- 64.Цьось А.В. Ідеал здоров'я в традиціях українського народу. Проблеми екології людини. Луцьк: 2004. С. 120-126.

- 65.Чешенко О.І. Сучасна школа культури здоров'я – в інтересах дітей і створення кращого світу для них: Навч. вид. «Школа здоров'я». Х.: Основа, 2010. Ч. 1. С. 4-23.
- 66.Шахненко В.І. Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи: теорія і практика (дидактичний аспект): Навч. посіб. Вид. 2-е, випр. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2009. 252 с.
- 67.Шинкарук Володимир. Філософський енциклопедичний словник. URL: http://shron1.chtyvo.org.ua/Shynkaruk_Volodymyr/Filosofskyi_entsyklopedychnyi_slovnyk.pdf
- 68.Щербань П. Національне виховання в сім'ї. К.: Культурологія, 260 с.
- 69.Юр'єва К.А. Українська етнопедагогіка у творчій спадщині В.О. Сухомлинського. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вид-во: ЖДУ ім. І. Франка. № 6. 2000. С. 90-93.

Додаток А**Анкета «Ваше відношення до зміцнення та збереження здоров'я засобами українських народних традицій»**

Шановний друже! Просимо відповісти на запитання анкети. Якщо до запитання дано варіанти відповідей, то підкресліть ті з них, що найбільш співпадають з Вашою думкою. Відповіді на питання анкети будуть використовуватись лише в наукових цілях. Своє прізвище можна не вказувати, необхідні тільки щирі відповіді, які, сподіваємось, допоможуть удосконалити виховний процес у загальноосвітніх навчальних закладах.

1. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що у досконалості природи криється джерело здорового способу життя людини?
 - так, повністю
 - так, частково
 - ні
2. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що люди часто хворіють, бо берегтися не вміють?
 - так, повністю
 - так, частково
 - ні
3. Чи вважаєте Ви необхідним зміцнювати та берегти здоров'я і вдосконалювати свої знання на практиці?
 - так, повністю
 - так, частково
 - ні
4. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що учні повинні вдосконалювати свої знання про історичне минуле Батьківщини та народні традиції?
 - так, повністю
 - так, частково
 - ні

5. Чи відзначаєте Ви українські народні свята у своїй родині?
- так
 - так, частково
 - ні
6. Наскільки Ви володієте знаннями про зміст національних засобів фізичного вдосконалення людини?
- повністю володію
 - частково володію
 - ні, не володію
 - важко відповісти
7. Чи задумувались Ви про значення української пісні та музики для здоров'я людини?
- українська музика позитивно впливає на мій настрій
 - іноді слухаю
 - люблю зарубіжні хіти
 - не думали про це, але хочемо знати
8. Чи знаєте Ви про користь українських страв для організму людини?
- так, повністю
 - лише частково
 - ні
9. Що, на Вашу думку, найбільш допоможе зберегти та зміцнити здоров'я?
- медицина
 - здоровий спосіб життя людини
 - спадковість
 - екологічні фактори навколишнього середовища
10. Хто повинен піклуватися про здоров'я дітей?
- батьки та лікарі
 - держава
 - учителі та вихователі
 - самі діти

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ, ЩО МАЮТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ЗМІСТ

1. Весела думка – половина здоров'я;
2. У здоровому тілі – здоровий дух;
3. Чиста вода для хвороби біда;
4. Бережи одяг, поки новий, а здоров'я – поки молодий;
5. Здоров'я маємо – не дбаємо, а загубивши – плачемо;
6. Коли б голова здорова, то будуть воли та й корова;
7. Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють;
8. Здоровий злидар щасливіший від хворого багача;
9. У кого болять кості, той не бажає в гості;
10. Глянь на вигляд – і про здоров'я не питай;
11. Здоровому пір'я, а хворому каміння;
12. Гроші загубив – небагато загубив, час загубив – багато загубив, а здоров'я загубив – усе загубив;
13. Без здоров'я немає щастя;
14. Сила та розум – краса людини;
15. Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє;
16. Праця - здоров'я, а лінь – хвороба;
17. Ходи більше, проживеш довше;
18. “Здоровий, як дуб”;
19. “Дівка, як ягідка”;
20. “Худий, аж ребра світяться”;
21. “Цвіте, як маківка”;
22. “Здоровий, як бугай”.
23. Чистота та рух – запорука здоров'я”.

ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ І ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

ДИХАЛЬНА ВПРАВА

Сидячи, повільно вдихнути гармонійно повним типом дихання, уявляючи, як свіже повітря наповнює легеневі пухирці.

Затримати дихання на рахунок 1 - 2. Повільно вдихнути через рот вузької струменем, розслаблюючи м'язи, і під час видиху уявляти, що подовжений видих діє заспокійливо.

Повторити 2 - 6 рази.

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

1. Для зміцнення м'язів повік, поліпшення кровообігу і розслаблення м'язів самого очей.

Виконується сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд (повільно порахувати до 5-7), потім відкрити очі на такий же час. Повторити 6-8 разів. Поліпшити кровообіг можна, якщо швидко моргати протягом 1-2 хвилини.

2. Для зниження стомлення і полегшення роботи на близькій відстані (читання, письмо).

Особливо корисно при тривалій зоровій роботі. Виконується стоячи. Дивитися перед собою 2-3 секунди, потім, тримаючи вказівний палець правої руки (на рівні середньої лінії особи) на відстані 25-30 сантиметрів від очей, перевести погляд на кінець пальця і дивитися на нього протягом 3-5 секунд. Опустити руку. Повторити 10-12 разів.

Для цієї ж мети служить така вправа. Витягнути руку вперед, дивитися на кінець пальця витягнутої руки розташованої по середній лінії обличчя, повільно наблизити палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки зображення не почне двоїтись. Повторити 6 - 8 разів.

3. Для зміцнення м'язів очей. Виконується стоячи:

1. помістити вказівний палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 сантиметрів від очей;
2. дивитися двома очима на кінець пальця 3-5 секунд;
3. прикрити лівою долонею ліве око на 3-5 секунд;
4. прибрати долоню дивитися двома очима на кінець пальця 3-5 секунд;
5. тримати палець лівої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 сантиметрів від ока;
6. дивитися обома очима на кінець пальця 3-5 секунд;
7. прикрити правою долонею праве око на 3-5 секунд;
8. прибрати долоню і дивитися двома очима на кінець пальця 3-5 секунд.

Повторювати 5-6 разів.

Ще одна вправа, яке виконується стоячи. Відвести руку в праву сторону, повільно переміщати палець напівзігнутому руки справа наліво і не рухаючи головою, стежити очима за пальцем, потім повільно пересувати палець напівзігнутому руки зліва направо, стежачи за ними очима.

Повторити 10 - 12 разів.

Існують і інші вправи, які можна використовувати в групі продовженого дня.

1. Після 25-30 хвилин з початку виконання домашніх завдань школярам рекомендується швидко моргнути очима протягом 20-30 секунд, потім закрити очі і посидіти спокійно хвилинку, відкинувшись на спинку парти.
2. Корисно подивитися вдаль, на небо недовго, протягом 20-30 секунд.
3. Подивитися прямо вперед. Не повертаючи голови, перевести погляд направо і зберегти такий стан рахуючи про себе до трьох. Чинити так само, чинити так само, переводячи очі вниз, наліво і вгору. Не забувати, що голову повертати не можна. Трохи відпочивши, повторити теж рух в зворотному напрямку наліво, вниз, вгору. Вправа слід проробляти хоча б раз в день.

4. Встати на відстані 2 метрів від будь-якого обраного в кімнаті предмета. Подивитися прямо на нього, порахувати до 5, потім закрити очі і постаратися подумки уявити собі цей предмет, вважаючи знову до 5. Відкрити очі. Вправа слід повторити як мінімум 3 рази.
 5. Відкрити очі і закрити їх долонями так, щоб нізвідки не проникало світло. Дихати повільно і спокійно. Зберігаючи таке положення (широко відкривши очі, але в той же час в повній темряві), думати про краще моменті в своєму житті. Через 2 - 3 хвилини прибрати руки і відкрити очі.
- Виконати цю вправу хоча б раз в день.

ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 2-3 КЛАСІВ

Тема: Обираємо здоровий спосіб життя

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я та стимулювати бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Обладнання: роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя, фломастери, олівці, картки «ТАК» (з написом зеленого кольору), карки «НІ» (з написом червоного кольору), стікери.

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

Усі сідайте тихо, діти!

Домовляймося – не шуміти,

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Про здоров'я урок починаємо!

II. Мотивація навчальної діяльності.

1. Бесіда.

- Складіть із літер Д З О Р В' О Я слово. (Здоров'я).

- Що таке здоров'я?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

- Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон». Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що ...».

2. Декламування віршів дитьми.

Хто здоровий, – той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде!

Бо здоров'я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!
 І доступні для людини
 Всі дороги і стежини!
 Зрозуміло, всім відомо,
 Як приємно бути здоровим,
 Тільки треба знати,
 Як здоровим стати.

- Що треба робити, щоб бути здоровим?

- Чому необхідно берегти здоров'я?

III. Повідомлення теми уроку і завдань уроку.

- Сьогодні ми розглянемо здоров'я як стан людини, коли в неї відсутнє будь-яке нездужання, коли вона має гарний настрій, задоволена своїм життям.

- Поговоримо також про те, як потрібно зміцнювати здоров'я та оберігати його.

IV. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу

- Що допоможе вам зростати здоровими?

1. Конкурс «Хто більше?»

- На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишете на ньому слова, що стосуються здоров'я. Наприклад: режим, загартовування, зарядка, спорт.

- Передавайте аркуш на наступну парту після того як учні, що сидять за однією партою, запишуть кожен по слову. Перемагає ряд, який закінчить завдання найшвидше і запише найбільшу кількість слів, що відповідатимуть темі.

Учні виконують завдання.

- Давайте прочитаємо слова, які ви записали на аркуші, і визначимо ряд-переможець. Із цих слів, що стосуються здоров'я, складемо «асоціативний куц».

2. Слово вчителя.

- Народна мудрість каже: «Без здоров'я немає щастя. І найбільше в світі багатство – це здоров'я».

- Як ви розумієте цю мудрість? (Відповіді дітей).

- Правда, здоров'я – всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне – позбутись болю. Отже, бажаю всім доброго здоров'я! Будете здорові – будете щасливі й радісні.

- А як же берегти своє здоров'я? (Думки дітей).

- Беретти своє здоров'я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров'я. А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятися та уникати поганих, шкідливих.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі? (Діти наводять приклади).

- Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров'я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

- Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися? Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед:

ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ (ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)

- Давайте з'ясуємо, що ж таке здоровий спосіб життя?

Для розкриття поняття «здоровий спосіб життя», вчитель може використати відеоматеріали, наочність, розробити презентацію «Здоровий спосіб життя».

3. Фізкультхвилинка.

Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити. (Встати і вийти із-за парт).

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки. (Марширувати на місці).

Вище руки підніміть (Підняти руки, прогнутися).

І спокійно опустіть.

4. Руханки

Вправа «Не все так просто».

Мета: мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, тренування координації рухів.

Правою рукою намалюйте у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалюйте коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробуйте зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою – коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Вправа «Комахи».

Мета: підняти настрій, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комах.

Імітація руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

V. Закріплення та осмислення нового матеріалу.

1. Робота з роздатковим матеріалом.

- Подивіться на малюнки. Що негативно впливає на здоров'я?

2. Ігрова вправа «Так чи Ні».

Збереженню здоров'я сприяють ...

(Діти сигналізують картками «ТАК» чи «НІ»).

1) байдужість; 2) взаєморозуміння у сім'ї; 3) добра праця; 4) активний відпочинок; 5) ранкова зарядка; 6) ледачість; 7) паління; 8) чистота тіла; 9) раціональне харчування; 10) шкідливі звички; 11) неврівноваженість; 12) тривалий перегляд телевізору.

3. Вправа «Закінчи речення» (практична робота на картках).

Вчитель. - Об'єднайтеся у групи. Виконайте завдання на картках, на основі ваших знань.

1 група

Закінчи речення.

Для здоров'я корисно багато ... - гуляти на ...; - уживати корисну...; - бути ...; - відмовитися від

2 група


Закінчи речення.

Здоровий спосіб життя - це дотримання ...; - правильне ...; - щоденні заняття ... і ..., - рухливими ...; - активна...; - відсутність шкідливих ...; - у спілкуванні з оточуючими....

Висновок.

Допомагають зміцнити здоров'я ... ігри, наприклад:
Слід уникати ... звичок, які руйнують здоров'я, наприклад:

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


(підпис) Кришановська І.М.