

**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ  
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ  
ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Кваліфікаційна робота**

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

**Виконала: студентка 6 курсу, 631 групи**

**Дручук Діана Василівна**

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

**До захисту допущено  
на засіданні кафедри  
протокол № 4/1 від 9 листопада 2021 р**

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

**ЧЕРНІВЦІ – 2021**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Становлення валеологічної культури особистості як наукова проблема.	6
1.2 Сутність і структура валеологічної культури молодших школярів.....	24
1.3 Молодший шкільний вік як сеснзетивний період формування валеологічної культури дитини.....	42
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>60</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....</b>	<b>62</b>
2.1.Критерії та рівні сформованості валелогічної культури молодших школярів .....	62
2.2. Дослідження стану валеологічної культури учнів початкової школи.....	66
2.3.Обґрунтування організаційно-педагогічних умов підвищення ефективності формування валеологічної культури молодших школярів.....	71
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>87</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>92</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>102</b>

## ВСТУП

Проблема виховання підростаючого покоління завжди була і є одна з найважливіших соціально-педагогічних завдань суспільства. Націлюючи учнівську молодь на глибоке оволодіння основами наук, духовний і фізичний розвиток, суспільство прагне зберегти і зміцнити її здоров'я. Проблеми охорони здоров'я дітей можуть успішно вирішуватися лише при спільних діях суспільства і батьків, педагогів і медичних працівників. У цих соціально педагогічних умовах виникає необхідність підвищення загальної культури людей і міжособистісних відносин. Найбільш чутливою до стресових впливів виявилася дитяча психіка. Неприятливі соціальні умови, конфліктні ситуації в сім'ї, школі викликають надмірне психоемоційне напруження, яке веде до появи невротичних розладів і порушень психічного здоров'я у формі підвищеної збудливості, агресивності, конфліктності, емоційної лабільності і до зниження розумової і фізичної працездатності. Здоров'я сучасної людини багато в чому залежить від способу життя, якому повинні навчати його з самого дитинства. Враховуючи, що особливо вразливим і небезпечним для захворювання дітей є молодший шкільний вік.

Проблема формування валеологічної культури особистості має міждисциплінарний характер. Зокрема, медичні аспекти висвітлювались у працях М. Амосова, Г. Апанасенка, М. Гончаренко; психологічні – І. Беха, В. Кузя, С. Максименка, Г. Нікіфорова. Засади педагогіки здоров'я обґрунтовані у працях видатних гуманістів-класиків: Г. Ващенко, Я. Коменського, Я. Корчака, А.Макаренка, С.Русової, Г. Сковороди, В.Сухомлинського, К. Ушинського. Предметом наукового пошуку О. Савченко, О. Сухомлинської є духовне здоров'я дітей і молоді. Зміст і принципи валеологічного виховання дітей та підлітків розкриті у дослідженнях І. Бабина, Т. Бережної, С. Волкової, В. Горашука. Питання гендерного виховання та освіти учнівської молоді знайшла своє відображення у дослідженнях В. Гайденко, Т. Дороніної, І. Іванової, В. Кравця, О. Луценко, Н. Павлуценко, Л. Яценко та інших учених, що набули окремого науково-дослідницького статусу у вітчизняній

психолого-педагогічній науці, педагогічну валеологію, одним із завдань якої є навчання дітей здоровому способу життя Айзман Р. І., Вайнер Е.Н., Татарникова Л. Г. та ін. розробці валеологічного принципу як самостійного принципу педагогіки Колесникова І. А., Татарникова Л. Г., визначенні основних валеологічних завдань в рамках системи освіти Айзман Р. І., Базарний В. Ф., Вайнер Е. Н., Колбанов В.В., Семенов А.А., Татарникова Л. Г. та ін. концепція особистісно-орієнтованого підходу до навчання і виховання Амонашвілі Ш. А., Валєєва Р. А., Ібрагімова Е. М., Макаренко А. С., Нігматов З. Г., Фахрутдінова Р. , педагогічної валеології Андрєєв В. І., Зайцев Г. К., Коротаєва Л. А., Махмутов М. І., Татарникова Л. Р., Харрисов Ф. Ф., психологічних і педагогічних досліджень вікових особливостей у формуванні валеологічної культури Ананьєв Б. Р., Ельконін Д. Б., Полуніна В. Н..

Вчителі початкових класів, відчувають певні труднощі з формування валеологічної культури молодших школярів, так як не мають науково-методичних рекомендацій, відчувають недостатність своєї педагогічної та санітарно-гігієнічної підготовки для роботи з учнями та їх батьками.

Суть проблеми дослідження полягає в тому, щоб виявити організаційно-педагогічні умови, що сприяють формуванню валеологічної культури молодших школярів. Серцевину проблеми валеологічного виховання школярів становить питання про те, як підвищити ефективність виховних впливів на учнів. Педагоги і батьки прагнуть це зробити, але в той же час не мають системних уявлень про те, як найбільш успішно здійснювати процес формування у дітей валеологічної культури, попередження небалого ставлення до свого здоров'я.

**Мета дослідження:** визначити та теоретично обґрунтувати організаційно-педагогічні умови формування валеологічної культури учнів початкової школи

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити генезу становлення та сутнісну характеристику валеологічної культури молодших школярів.

2. Проаналізувати вікові та індивідуальні особливості формування валеологічної культури дітей молодшого шкільного віку;
3. Визначити критерії та дослідити рівні сформованості валеологічної культури молодших школярів;
4. Обґрунтувати організаційно-педагогічні умови формування валеологічної культури учнів початкової школи.

**Об'єкт дослідження:** формування валеологічної культури молодших школярів.

**Предмет дослідження:** організаційно-педагогічні умови формування валеологічної культури учнів початкової школи.

Цілі та завдання дослідження визначили вибір **методів дослідження:** теоретичний аналіз праць у галузі філософії, педагогіки, медицини, фізіології, загальної та педагогічної валеології; спостереження педагогічного процесу, бесіди, тести та анкетування учнів; педагогічний експеримент.

Практична значимість дослідження полягає у можливості застосування науково-методичних рекомендацій вчителями початкових класів та батьками, що дозволить підвищити ефективність виховного впливу на дітей та розширити можливості у підвищенні якості валеологічного виховання.

Обґрунтованість і достовірність результатів дослідження забезпечувалася застосуванням комплексу теоретичних і емпіричних методів, поставлених адекватно завданням дослідження, а також цілеспрямованим вивченням масового і передового досвіду роботи педагогів з валеологічного виховання школярів, всебічним аналізом і обробкою експериментальних даних.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

### 1.1. Становлення валеологічної культури особистості як наукова проблема

Найвищі темпи розвитку держави висувають все нові, більш високі вимоги до людини та її здоров'я. Однією з головних і пріоритетних завдань розвитку суспільства є забезпечення здоров'я людей і в першу чергу – підростаючого покоління, так як від стану здоров'я дітей багато в чому залежить благополучний розвиток будь-якого суспільства. Проблема здоров'я невіддільна від людини, вона виникла разом з людиною і видозмінюється відповідно руху людської культури [19, С.159-160].

Так, Представник античної філософії (V ст. До н. е.) Філолай з Кротона формував свої космологічні, біологічні, медичні та естетичні концепції, відповідно до його вчення про те, що у людини тіло і душа – це з'єднання протилежностей, а хвороба – порушення їх єдності, тому для того, щоб зберегти здоров'я, необхідно дотримуватися помірності в харчуванні, стежити за умовами життя людини [13].

У середні століття питанням підтримки здоров'я і збереження довголіття приділялася велика увага. Найвідоміший лікар XI ст. Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна), який створив «Канон лікарської науки», збереження здоров'я називав мистецтвом, вважаючи головним у ньому врівноваження необхідних загальних факторів. На його думку, для збереження здоров'я найбільш важливими є заняття фізичними вправами. Він писав, що «фізичні вправи при правильному дотриманні інших режимів є найбільш сильними факторами, що запобігають скупченню переповнення, разом з тим вони підвищують природну теплоту і надають тілу легкість, тому, що збуджують легку теплоту і розчиняють ті надлишки, які щодня накопичуються» [23]. Загальне визнання отримав в епоху середньовіччя так званий Салернський кодекс здоров'я, написаний 20 філософом і лікарем Арнольдом з Віланови на початку XIV ст.

у віршованій формі автор виклав кредо Салернської медичної школи щодо збереження здоров'я, а головними лікарями людини вважав «веселий характер, спокій і помірність в їжі». Він писав: «Якщо ти хочеш здоров'я повернути і не відати хвороб, тягар турбот віджени і вважай негідним сердитися. Скромно обідай, про вина забудь і не вважай марним не спати після їжі, полуденного сну уникаючи...» [20].

У міру розвитку цивілізації людство прийшло до висновку, що, удосконалюючи свої рухові можливості, можна не тільки успішніше працювати, воювати і т.д., а й фізично розвивати самого себе. Дана обставина стала істотним поштовхом до виникнення фізичної культури [19].

Довгий час, як в Європі, так і в Україні фізичне виховання розвивалося як елемент дворянської культури, і визнавалася його важливість для цілей виховання, освіти і військової справи. Початок самостійної науки про фізичне виховання поклав видатний вчений, анатом і педагог П.Ф. Лесгафт. Серед численних заслуг П.Ф. Лесгафта особливе місце займає теорія фізичної освіти і система підготовки кадрів для її впровадження в життя. Фізична освіта в працях П. Ф. Лесгафта отримує глибоке наукове обґрунтування, так як вивчивши вітчизняний і зарубіжний досвід з даної проблеми, він вперше зумів строго відмежувати один від одного основні поняття в області фізичної культури. В основу його положення про фізичну освіту лягає принцип фізичного розвитку нарівні з розумовим [28].

Лесгафт П. Ф. високо оцінював суспільне значення школи, вважаючи її кращим періодом в житті молодого людини. У своїй праці «Про фізичну освіту в школі» він розрізняє три фактори в ході розвитку дитини: виховання, навчання і освіти. Під вихованням він розумів сукупність умов, необхідних для правильного харчування і зростання дитини, в силу яких у нього утворюється відомий запас енергії, необхідний взагалі для діяльності. Завдання вчення – це просте наповнення знань, засвоєння найбільшої кількості фактів, «вбитих» в науку [28]. Завдання ж освіти повинна полягати в тому, щоб виробити в

людині свідоме ставлення до своїх дій і розвинути в людині прагнення до вдосконалення шляхом наближення до ідеалу.

На думку П. Ф. Лесгафта, головною метою школи має стати розумова і фізична освіта. Цілеспрямована, відповідно до педагогічних вимог здійснена розумова і фізична освіта призводить до морального і естетичного розвитку молоді, допомагаючи їй вибрати професію. За нехтування суспільством етичними аспектами науки людство жорстоко розплачується. На думку О.В.Адеева, ми стоїмо на порозі радикальних змін у стратегії збереження людини, її здоров'я, інтелектуального і духовного потенціалу [7, с.318]. В основі цієї стратегії-валеології як науки про здоровий спосіб життя – теоретико-методологічні та практичні досягнення.

Провідний критерій потенціалу людини – його здоров'я. Загально визнано, що здоров'я-найбільша соціальна цінність. О.В.Адеева стверджує, що хороше здоров'я – основна умова виконання людиною біологічних і соціальних функцій, фундамент його самореалізації [5, С.160-162]. Проблеми збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління – це одна з найважливіших соціальних, медико-біологічних, економічних і політичних завдань, що стоять перед суспільством. Успішність навчання і виховання школярів багато в чому обумовлюється станом здоров'я, функціональними і адаптивними можливостями дитячого організму. Здоров'я дорослих закладається в дитячому віці, тому значні успіхи в охороні і зміцненні здоров'я всього населення можуть бути досягнуті тільки за допомогою серйозних профілактичних заходів серед підростаючого покоління [5, С.160-162].

Тенденції до погіршення стану здоров'я школярів набули стійкого характеру. Не можна не відзначити, що люди не розуміють значення здоров'я, не дорожать їм, а по-справжньому цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тільки тоді, коли воно під серйозною загрозою або певною мірою втрачено. Тільки тоді і виникає мотивація до вивчення хвороби.



В даний час доводиться констатувати відсутність загальноприйнятого трактування поняття здоров'я, хоча в літературі, присвяченій тим чи іншим аспектам здоров'я, міститься ряд визначень цієї категорії, заснованих на різних методологічних підходах і критеріях.

Здоров'я є дуже складною категорією, представляючи собою результат взаємодії індивіда і середовища – умов його існування, провідних мотивів його життєдіяльності і світогляду в цілому. О.В.Адеева підкреслює, «що здоров'я має визначатися через можливість забезпечення базових біологічних функцій (життєзабезпечення) і домінуючих функцій людини (соціальної ролі)» [5; 7].

Різноманіття поглядів на сутність поняття «здоров'я» і безуспішність спроб виробити єдине, узгоджене думку в значній мірі пояснюється тим, що здоров'я являє собою досить складне явище, характерні і значущі сторони якого важко висловити коротко і однозначно, тому чіткого визначення здоров'я поки немає.

Більшість фахівців згідно з формулюванням здоров'я, даної експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків» [38]. Здоровим може бути визнаний лише та людина, «який гармонійно включений в своє соціальне оточення, адекватно діє і реалізується в ньому відповідно до своїх вікових, соціально-психологічні, особливості» [41].

Досить важливим є визначення ознак індивідуального здоров'я:

- оптимальна реакція організму на умови життєдіяльності на всіх рівнях його організації;
- динамічна рівновага організму в цілому, його окремих функціональних адаптивних систем із зовнішнім середовищем;
- здатність людини повноцінно виконувати основні соціальні функції;
- здатність організму людини пристосовуватися, адаптуватися до постійно мінливих умов існування, підтримувати постійність свого внутрішнього середовища;

- функціонування організму без ознак захворювань або будь-яких функціональних порушень;
- повне моральне, фізичне, психічне і соціальне благополуччя людини [64, С.14].

Р.І.Айзман [3; 6] виділяє різні рівні здоров'я індивіда:

- фізичний (соматичний, гігієнічний, біохімічний, метаболічний, морфологічний, функціональний);
- психічний (емоціональний інтелектуальний, особистісний);
- соціально духовний, або моральний.

Під фізичним (соматичним) рівнем здоров'я слід розуміти сукупність «статичних» (морфологічних) і динамічних (функціональних) фізичних властивостей конкретної людини, яка дозволяє йому відповідно до його віку, статі та соціальної ролі адаптуватися до навколишньої дійсності і виконувати свої біологічні та соціальні функції. При цьому фізичне здоров'я асоціюється зі здатністю людини до ефективної поведінкової активності, в якості характеристик якої виступають: координованість, швидкість, сила. У цьому випадку спортивні досягнення, виробничі успіхи, фізична працездатність виступають в якості критеріїв здоров'я людини [29].

В основу соматичного здоров'я входить біологічна програма індивідуального розвитку людини. Під психічним здоров'ям розуміється динамічна сукупність психічних властивостей людини, яка дозволяє йому пізнавати навколишню дійсність, адаптуватися до неї, формувати власні моделі поведінки при виконанні біологічних і соціальних функцій. Крім того, психічне здоров'я – це стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію поведінки, а моральне-це система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі [98, с.539-541].

При обговоренні педагогічних технологій, використовуваних в сучасних школах Америки для забезпечення психічного здоров'я учнів, підкреслюється, що одним з основних напрямків роботи є впровадження методів підвищення пристосовності дитини до колективу, розширення його

емоційної лабільності. Психічний компонент здоров'я багато в чому зводиться до усвідомлення людиною своєї функціональної значущості в процесі соціальної адаптації та формуванні особистості, при реалізації власних або колективних (політичних, сімейних і т.д.) потреб, задумів і цілей. В умовах суб'єктивної незадоволеності у людини можуть проявлятися негативні емоційні відчуття, що визначають поточний психічний стан, що обумовлює стан його нездоров'я [15].

Соціальне здоров'я людини спирається на форми поведінки особистості, що забезпечують адекватне існування людини в суспільстві людей з точки зору їх взаємної узгодженості при реалізації складних матеріальних, духовних і власне соціальних завдань. Найважливішим аспектом у формуванні соціального статусу особистості є процес соціалізації, тобто формування зрілої психосоціальної ідентичності, в результаті якої людина набуває суб'єктивне почуття приналежності до своєї соціальної групи, розуміння тотожності і неповторності свого індивідуального буття.

Основними показниками, що характеризують стан здоров'я людини, є: рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості; резервні можливості основних фізіологічних систем (серцево-судинної, дихальної і нервової системи); наявність або відсутність хронічних захворювань і дефекту фізичного і психічного розвитку, а також рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності організму, рівень розвитку фізичних і морально - вольових якостей, ціннісно-мотиваційних установок.

Аналіз терміна «здоров'я» по відношенню до людини в період його дорослішання показав, що розвиток особистості, що визначає спосіб життя дитини і, як наслідок, його здоров'я в даний віковий період, відбувається під домінуючим впливом соціально організованого педагогічного процесу, тобто через освіту. Так, формуючи необхідні особистісні якості і поведінку дитини і підвищуючи рівень знань, умінь і навичок в питаннях охорони здоров'я, педагогічний процес може благотворно позначитися на стані здоров'я дитини, а нераціонально організований – створити негативні передумови. На думку

Ю.Бойчук, «сила негативного впливу залежить від кількості присутніх шкільних факторів ризику та їх сумарного впливу. Звідси випливає, що педагогічний вплив на здоров'я школяра незаперечно, а його позитивний вплив безпосередньо пов'язано з грамотною організацією цього впливу" [17].

Автори цих робіт вважають, що основним засобом розвитку здоров'я є фізична культура. Так, М.М. Безруких розкриває роль фізичної активності в розвиток здоров'я дитини, так як «значне зниження рухової активності призводить до затримки росту і розвитку, погіршення стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму школяра»[16]. Саме педагогічний процес розвитку здоров'я школяра, спрямований на позитивні зміни його морфологічних, фізіологічних якостей може бути організований засобами фізичної культури.

Вже науково встановлено, що стан людини визначається рядом особливостей, обумовлених не тільки вродженими індивідуальними рисами кожної людини, але і його способом життя. Сучасна теорія і практика людинознавства вимагають нових комплексних поглядів на здоров'я людини. Здоров'я людини – це в першу чергу здатність взаємодіючих систем організму забезпечувати реалізацію безумовно-рефлекторних, інстинктивних програм, фенотипової поведінки і розумової діяльності, спрямованих на соціальну і культурну сфери життя.

Здоров'я забезпечує адаптацію організму до мінливих умов внутрішнього і зовнішнього середовища, забезпечує збереження і розширення цих здібностей протягом усього життєвого циклу людини. У житті кожної людини найбільше значення має спосіб життя. Тому аналіз наукових досліджень все більше переконує нас в тому, що існуюче різноманіття підходів до трактування категорії «здоров'я» призводить до неоднозначності розуміння і здорового способу життя.

З давніх часів спосіб життя людини безпосередньо пов'язувався зі станом його здоров'я. Чим більше він переймається розумінням цієї істини і пропонує розумні умови, тим реальніше перспектива тривалості його життя,

досягнення в ній найкращих успіхів. Змоделювати належний спосіб життя – найактуальніша проблема валеологія. У науковій літературі ми можемо зустріти різноманітні визначення поняття здорового способу життя. Одне з них, запропоноване С.Свириденко: «здоровий спосіб життя – це типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій» [85].

На думку В.П.Петленко [81, с.76-81], здоровий спосіб життя (ЗСЖ) це безперервна адаптація людини до мінливих умов зовнішнього середовища і внутрішнього світу, точніше, типові для даної суспільно-економічної формації способи життєдіяльності, які створюють можливість такої адаптації. За твердженням Ю.Бойчук, ЗСЖ – це, перш за все, «діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості в інтересах здоров'я, гармонії фізичного і духовного розвитку людини» [15].

Ми згодні з твердженням, що здоровий спосіб життя повинен бути основним засобом збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє формуванню у людини розумних потреб, суспільно значущих ціннісних установок, усвідомленому залученню до корисних для здоров'я форм поведінки. Вітчизняними вченими зазначалося, що ЗСЖ виражає орієнтованість особистості на зміцнення і індивідуального розвитку особистого і громадського здоров'я, реалізує найбільш цінний вид профілактики захворювань – первинну профілактику

Критеріями ЗСЖ можуть виступати:

- об'єктивні суспільні умови, соціально-економічні фактори;
- конкретні форми життєдіяльності, соціально-економічні умови, що дозволяють здійснювати ЗСЖ в основних сферах життєдіяльності: навчальної, трудової, сімейно-побутової, дозвіллевої;

- системи ціннісних відносин, що направляють свідому активність людей в русло ЗСЖ.

Утвердження здорового способу життя підростаючого покоління розглядається в практиці роботи сучасної школи як один з пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Значимість формування ціннісних орієнтацій в аспекті даної проблеми обумовлена необхідністю збереження і вдосконалення фізичного, психічного і соціального благополуччя учнів, так як здоров'я і є важливою умовою розвитку особистості. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити валеологічну культуру, навички здорового способу життя в молодому віці, залежить в подальшому і реальний спосіб життя людини.

Оскільки здоровий спосіб життя є багатофакторним поняттям, то він визначається такими умовами, як дотримання оптимального режиму життя виховання у дитини розумного ставлення до свого здоров'я, правильний режим праці і відпочинку, Особиста гігієна, виховання гігієнічних навичок і навичок охорони здоров'я; оптимальні фізичні навантаження, культура міжособистісного спілкування, загартовування, раціональне харчування, психогігієна і відсутність шкідливих звичок .

На думку В.Грушко, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) являє собою основу профілактики захворювань (включаючи і первинну профілактику), яка розширює діапазон адаптаційних можливостей [47].

Таким чином, ЗСЖ повинен бути основним засобом збереження і зміцнення здоров'я, повинен сприяти формуванню у людини розумних потреб, суспільно значущих ціннісних установок, усвідомленому залученню до корисних для здоров'я форм поведінки. В.Грибан визначає ЗСЖ як образ думок, стиль гігієнічної поведінки. Рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок, який виділений в якості одного з показників здоров'я, є тим особистісним стрижнем, який визначає поведінку людини, в тому числі ставлення до свого здоров'я як до цінності [45]. Наведені поняття сутності здоров'я в основному відносяться до дорослих, але характеристика здоров'я

дітей більш складна, ніж у дорослих. Вона включає в себе рівень їх, функціонального розвитку на різних вікових етапах, а також нервово-психічну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища, рівень неспецифічної резистентності та імунного захисту. З цих позицій здоров'я дитини слід розглядати як відповідне біологічному віку стан життєдіяльності, гармонійного єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, обумовлених генетичними і зовнішньосередовищними факторами, а також і формуванням адаптаційно-приспосованих реакцій в процесі росту і розвитку. Здоров'я дитини – категорія біосоціальна, а процес його розвитку динамічний і керований, тому необхідно цілеспрямоване і безперервне підключення системи організації освіти до вирішення проблеми здоров'я.

Формулюючи проблеми освіти учнів в області здорового способу життя, Е.М. Казін пов'язує їх з еkleктичністю, відсутністю системи фахівців, здатних кваліфіковано і грамотно вести бесіду з учнями. За його твердженнями «позитивний досвід поведінки створюється шляхом педагогічно правильно організованої діяльності виховуючих», діяльність виховує, якщо вона особистісно значима для виховуючих, тобто має «особистісний сенс» [63]. Все це дає підстави в необхідності пошуку педагогічних прийомів, методів і форм, відповідних потребам школяра, для підвищення активності процесу формування здоров'я.

Поза всяким сумнівом, здоров'я є функцією виховання, а не лікування, тому, починаючи з дитячого віку, необхідно прищеплювати навички і потреби до здоров'я і здоров'ю оточуючих людей, тобто виховувати валеологічну культуру. Починаючи з дошкільного віку дітям необхідно прищеплювати навички гігієни, самообслуговування, вчити азам профілактики захворювань, основам збереження свого здоров'я. Аналізуючи проблему здоров'я і здорового способу життя в сучасній педагогічній, психологічній, медичній літературі, переконуєшся в тому, що цінність здоров'я є однією з базових характеристик, що зумовлюють формування всіх трьох типів ціннісних переваг – адаптуючого, ідентифікуючого і самоактуалізуючого.

Одним з підходів до формування здоров'я і здорового способу життя є здоров'язберігаючі технології. Такі технології є в методичному арсеналі сучасної системи освіти. Підготовка дитини до здорового способу життя на основі здоров'язберігаючих технологій повинна стати пріоритетним напрямком в діяльності кожного освітнього закладу, особливо для дітей молодшого шкільного віку.

Здоров'язберігаючі освітні технології – перш за все це технології виховання валеологічної культури, комплекс педагогічних заходів, що передбачають організацію навчального процесу на основі пріоритету ідей здоров'язбереження учнів і використання педагогічних технологій і методик здоров'язбереження в освітньому просторі навчального закладу.

Організація навчального процесу на основі технологій здоров'язбереження передбачає реалізацію ідей антропоцентричної освітньої парадигми і включає в себе ряд компонентів:

- орієнтацію інноваційної діяльності освітнього закладу на найважливіший критерій ефективності навчального процесу-поліпшення фізичного і психічного здоров'я дітей;
- побудова особистісно-орієнтованого варіанту освітнього процесу на основі врахування індивідуальної своєрідності когнітивних стилів і особистісних особливостей учнів;
- розробку педагогічних технологій, методик, що відповідають вимогам здоров'язбереження дітей;
- індивідуалізацію навчання шляхом створення варіабельних освітніх маршрутів відповідно до індивідуальних психолого валеологічними характеристиками учнів (психологовалеологічний супровід) і своєрідністю їх соціальних запитів (профілізація навчання);
- побудова освітньої траєкторії учнів з урахуванням даних валеолого-психологічної служби про валеотип школяра;
- формування валеологічного мислення у всіх учасників педагогічного процесу.



У структуру здоров'язберігаючої діяльності входять: теоретичний, практичний і особистісний компоненти.

Теоретичний компонент являє собою певний ступінь сформованості теоретичних знань про здоров'язберігаючої діяльності. Практичний компонент передбачає володіння способами реалізації теоретичних знань про здоровий спосіб життя, а також методикам організації здоров'язберігаючої діяльності.

Особистісний компонент визначає індивідуальну готовність до здоров'язберігаючої діяльності. Останнім часом стає зрозумілою «деяка обмеженість традиційної класно-урочної системи організації навчального процесу, в зв'язку, з чим актуальне завдання пошуку найбільш ефективного застосування сучасних освітніх технологій. Технологія – це, перш за все, системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти (ЮНЕСКО)» [71].

За визначенням О.Плахотнік, «технологія в будь-якій сфері – це діяльність, в максимальній мірі відображає об'єктивні закони даної предметної сфери, побудована відповідно до логіки розвитку цієї сфери і тому забезпечує найбільшу для даних умов відповідність результату діяльності попередньо поставленим цілям» [82]. Дотримуючись цього методологічного регулятиву, технологію, стосовно поставленої проблеми, можна визначити «здоров'язберігаючу педагогічну діяльність, яка по-новому вибудовує відносини між освітою і вихованням, переводить виховання в рамки людиноутворюючого і життєзабезпечуючого процесу, спрямованого на збереження і примноження здоров'я дитини. Здоров'язберігаючі педагогічні технології повинні забезпечити розвиток природних здібностей дитини: його розуму, моральних і естетичних почуттів, потреби в діяльності, оволодінні початковим досвідом спілкування з людьми, природою, мистецтвом» [82]. Здоров'язберігаюча педагогіка не може обмежуватися якоюсь конкретною освітньою технологією.

На наш погляд, необхідна розробка і впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес, суть якої полягає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, що дозволяють формувати здоровий спосіб життя, відповідність форм і змісту освітнього процесу особистісним, інтелектуальним і адаптаційним можливостям учнів з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей організму, сенситивних і критичних періодів онтогенезу. Необхідно здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати ймовірні зміни стану здоров'я дітей шкільного віку та проводити відповідні психолого-педагогічні, корекційні.

У той же час, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрямки діяльності закладу освіти по формуванню, збереженню і зміцненню здоров'я учнів.

Поняття «здоров'язберігаючі освітні технології», на думку Н.К. О.Плахотнік, можна розглядати «як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я і як сукупність тих принципів, методів і прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознаками здоров'язбереження» [82]. За твердженням Н. Ю.Дубина, А. Б. травневого, Д. А. травневого, здоров'язберігаючі технології в освіті – це організація навчально-виховного процесу, що дозволяє досягти позитивного результату без зайвої напруги і перевтоми вчителів і учнів. Її компонентами є:

- застосування різноманітних і адекватних змісту матеріалу віком учнів прийомів і підтримання контакту педагогічного спілкування;
- використання привабливої мотивації (крім відміток), що сприяє активній самореалізації особистості
- виявлення зони найближчого розвитку по темі;
- формування мети і завдань уроку разом з учнями;
- перевірка домашнього завдання на початку уроку;

- повідомлення домашнього завдання перед початком вивчення нового матеріалу;
- дозвіл в деяких випадках при відповіді користуватися власними конспектами;
- зміна інтонації, гучності голосу, привернення уваги учнів яскравими прикладами, фізкультхвилинками при появі ознак стомлення учнів [82].

О.Плахотнік визначив здоров'язберігаючі технології як організацію навчально-виховного процесу, при якому не завдається шкоди здоров'ю учнів і педагогів [82]. Здоров'язберігаючий освітній процес являє собою систему взаємодії вчителя і учня. Ключовою фігурою в цій взаємодії виступає вчитель. Створюючи сприятливі психолого-педагогічні умови на уроці, вчитель сприяє розвитку здорової особистості; створенню здорового, продуктивного клімату в класі, задає модель прийнятної поведінки і відносини з іншими людьми. На думку Є.М. Казіна [64], суть здоров'язберігаючого супроводу роботи вчителя на уроці полягає в організації комфортного спілкування і приносить задоволення спільної діяльності, співпраці вчителя і учня.

Створенню емоційного комфорту учнів освітнього процесу на уроці сприяє психотерапевтична функція вчителя, яка реалізується через словесні і безсловесні впливу на учнів.

Основоположною метою здоров'язберігаючих освітніх технологій навчання є забезпечення школяра можливістю збереження здоров'я в період навчання в школі, з метою використання отриманих знань в повсякденному житті. Для оптимізації здоров'язберігаючої технології необхідно побудувати послідовність факторів, що попереджають руйнування здоров'я і одночасно створити систему сприятливих для здоров'я учнів умов.

Це, перш за все, умови навчання дитини в школі); відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям дитини; раціональна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих,

індивідуальних особливостей і гігієнічними вимогами); необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

На думку Л.Сливка, здоров'язберігаюча технологія включає в себе:

- «умови навчання дитини в школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання);
- раціональна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічними вимогами);
- відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям дитини;
- необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим» [87, С.44-47].

Під здоров'язберігаючою освітньою технологією розробленою О.Пехоти, «розуміється система, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, педагогів та ін.)» [78, С. 19-22].

З аналізу наукових робіт по впровадженню педагогічної технології оздоровчої спрямованості проглядається два основних елементи: проведення уроків здоров'я, починаючи з 1-го класу і впровадження комплексу здоров'язберігаючих методів в системі проведення кожного уроку і шкільного заходу. Що міститься в них оздоровчий ефект перешкоджає розвитку перевтоми, покращує стан здоров'я і сприяє його збереженню. Необхідно, щоб компетентнісний підхід до створення здоров'язберігаючого середовища школи відповідав об'єктивним потребам всіх учасників освітнього процесу, а систематична робота по освіті та освіті населення по здоров'язбереженню необхідна як для учнів і їх вчителів, так і для батьків.

З вищевикладеного випливає, що в процесі валеологічної освіти здоров'язберігаючі технології в освітніх установах орієнтовані на комплекс заходів, що містять в собі оздоровчий ефект, що перешкоджає перевтомі учнів на заняттях, поліпшенню їх фізичного розвитку. Здоров'я і ставлення до

здоров'я педагогів, які навчаються, вихованців мають велике значення в зв'язку з тим, що освітні установи є найважливішою ланкою соціалізації дітей, вони сприяють прояву і розвитку творчого потенціалу учнів, будучи місцем, де серед інших цінностей засвоюється цінність здоров'я, формування мотивації на збереження свого здоров'я і здоров'я оточуючих [78]. Не можна забувати про педагогів, так як здоров'я і ставлення до здоров'я вчителя має велике значення, а освітні установи є найважливішою ланкою в соціалізації дітей, де серед інших цінностей засвоюється цінність здоров'я, формується мотивація на збереження свого здоров'я і здоров'я оточуючих [78].

На благополуччя здоров'я суб'єктів освітньо-виховного процесу особливу роль відіграє збереження і зміцнення здоров'я вчителів, оскільки прогресивною може вважатися лише та соціально-економічна система, яка забезпечує розвиток таких резервів вдосконалення людського фактора, як підвищення творчої активності, культури мислення, рівня професійної компетентності, зацікавленості в найбільшій самореалізації. Професійне здоров'я вчителя – «це здатність організму зберігати і активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості вчителя в усіх умовах протікання його професійної діяльності» [60].

За деякими даними, здоров'язберігаюча діяльність вчителя повинна розглядатися як комплексна характеристика, що включає в себе їх вплив на процес, і результат педагогічної діяльності. На думку ряду вчених (Е.М. Казіна, А.І. Федорова, Н. Е. Касаткіна, Г. І. Тушина, А.А. Сидоренко та ін.) здоров'язберігаюча освітнє середовище за своєю ціннісною сутністю є системою, що реалізує як адаптивні, так і розвиваючі функції. Здоров'язберігаюче освітнє середовище розглядають як адаптивно-розвиваюче і визначають як сукупність організаційно-педагогічних і соціально-гігієнічних умов, психолого-фізіологічних факторів, які сприяють реалізації пристосувальних можливостей індивіда, збереженню, зміцненню фізичного і психічного здоров'я учнів, соціалізації та розвитку особистості.

При організації адаптивно-розвиваючого здоров'язберігаючого освітнього середовища в установах різного типу і виду доцільно спиратися на принципи:

- системного підходу – тісної взаємодії різних фахівців усіх рівнів системи освіти та всіх суб'єктів освітнього процесу;
- комплексного підходу – використання різних засобів, методів і прийомів при організації здоров'язберігаючої діяльності;
- індивідуального підходу-обліку індивідуально-типологічних, психофізіологічних і вікових особливостей учнів при організації та реалізації освітнього процесу;
- особистісно-орієнтованого підходу-акценту на розвиток структур особистісного рівня психологічного здоров'я учнів (самосвідомість, ціннісно-сміслова, мотиваційна сфера особистості);
- позитивного підходу – зміщення акценту від боротьби з негативними наслідками і виправлення дефіцитів розвитку на формування ресурсного потенціалу особистості з опорою на її сильні сторони;
- екзистенціально-гуманістичного підходу – визнання активної ролі самої дитини в збереженні соматичного, психологічного і соціального здоров'я, створення сприятливих соціально-психологічних умов для такого вибору;
- пріоритету дієвої турботи про здоров'я учнів і педагогів, додає використання принципу, який передбачає, що все, що відбувається в освітньому закладі – від розробки планів і освітніх програм до перевірки їх виконання-має оцінюватися з позицій впливу на здоров'я учнів і педагогів;
- інтегрального уявлення про індивідуальне здоров'я особистості, що обумовлює необхідність підходити до визначення поняття здоров'я як системної категорії.

Таким чином, в збереженні і зміцненні фізичного, психічного, душевного здоров'я, а також у формуванні здорового способу життя, попередженні всіляких захворювань дітей молодшого шкільного віку і вихованні дбайливого і відповідального ставлення до свого здоров'я велику

допомогу може надати валеологія – наука про здоров'я і здоровий спосіб життя. Створюючи сприятливі психолого-педагогічні умови на уроці, вчитель сприяє розвитку здорової особистості; створенню здорового, продуктивного клімату в класі, задає модель прийнятної поведінки і відносини з іншими людьми. Суть здоров'язберігаючого супроводу роботи вчителя на уроці полягає в організації комфортного спілкування і приносить задоволення спільної діяльності, співпраці вчителя і учня.

## 1.2. Сутність і структура валеологічної культури молодших школярів

Сучасний стан суспільства, темпи його розвитку пред'являють нові, все більш високі вимоги до людини і його здоров'ю. Багатство будь-якої держави становлять не тільки природні ресурси або матеріальнокультурні цінності, хоча вони, безсумнівно, важливі, а в першу чергу люди, його населяють. Протягом багатьох століть людство займала думка, як забезпечити собі міцне здоров'я, радісне відчуття життя. Чимало було надій і розчарувань з приводу всіляких «секретів» здоров'я і вічної молодості. Зберегти здоров'я значно легше, ніж потім лікувати.

Суспільству не байдуже ставлення людини до свого здоров'я. Тому слід було б більш чітко, конкретно і вимогливо сформулювати обов'язки людини щодо збереження свого здоров'я, здоров'я своїх близьких і оточуючих людей. Необхідні серйозні наукові дослідження причин антигігієнічної поведінки людей. Треба створювати культ здоров'я, який саме в сучасній дійсності повинен отримати максимальний розквіт.

За висловом Академіка Амосова Н. М., «...щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим» [9].

Не можна сказати, що люди не розуміють значення здоров'я, не дорожать їм. Але по-справжньому цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під серйозною загрозою або певною мірою втрачено. Тільки тоді і виникає мотивація-вилікувати хворобу, стати здоровим.

В даний час доводиться констатувати відсутність загальноприйнятого трактування поняття здоров'я, хоча в літературі, присвяченій тим чи іншим аспектам здоров'я, міститься ряд визначень цієї категорії, заснованих на різних методологічних підходах і критеріях. Різноманіття поглядів на сутність поняття «здоров'я» і безуспішність спроб виробити єдине, узгоджене думку в значній мірі пояснюється тим, що здоров'я являє собою досить складне явище, характерні і значущі сторони якого важко висловити коротко і однозначно.



В останні роки в світовій науковій літературі широко обговорюється нова концепція здоров'я, що пропонує для його оцінки не тільки показники, які відображають нездоров'я (захворюваність) суспільства, а й позитивні, що відображають його здоров'я (наприклад, питома вага осіб, ніколи не хворіли, питома вага довгожителів при хорошому самопочутті ...)

Визначення поняття «здоров'я» вперше було сформовано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) в 1948 р. у Статуті ВООЗ були записані найважливіші постулати: «що здоров'я – це стан повного фізичного душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів», що «володіння найвищим збагненим рівнем здоров'я є одним з основних прав кожної людини без відмінності раси, релігії, політичних переконань, економічного або соціального становища», що «уряди несуть відповідальність за здоров'я своїх народів і ця відповідальність вимагає прийняття відповідних соціальних і медико-санітарних заходів» та ін. [69].

О.Іонова, додає два фактори: «здоров'я – це стан повного душевного, сексуального благополуччя і здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов зовнішнього і внутрішнього середовища і природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів» [61].

Академік Лісцин Ю. П. (1986) визначає «здоров'я як гармонійну єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими і набутими біологічними і соціальними явищами. А академік Амосов Н. М. (1979) вважає, що здоров'я – сума резервних потужностей основних функціональних систем організму» [9].

Інші автори розуміють здоров'я, «як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи з нею вільно на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини» [18].

Уже в наведених визначеннях простежуються відмінності – в одному випадку здоров'я – це стан, в іншому – можливості – біологічних і соціальних якостей, в третьому – це сума резервних потужностей. Здоров'я, звичайно, це стан організму в його динамічному контексті.

Повноцінне здоров'я – такий стан організму, коли функції його систем і органів знаходяться в стані динамічної рівноваги із зовнішнім середовищем, відсутні будь-які прояви і ризик хвороб. Поняття здоров'я повинно включати біологічні та соціальні характеристики людини і оцінку його функціональних резервів, що дозволяють організму адаптуватися до різних умов навколишнього середовища. Дійсно, здоров'я людини являє собою не тільки біологічну, а й соціальну категорію, розуміється можливість здійснення соціальних контактів на рівні сім'ї, колективу, суспільства.

Наведені визначення сутності здоров'я, в основному, відносяться до дорослих. Характеристика здоров'я дітей більш складна, ніж у дорослих. Вона включає і нервово-психічну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища, рівень неспецифічної резистентності та імунного захисту.

Зростання і розвиток дитини оцінюються не тільки фізичними величинами, але і його «включенням» в суспільство. Розвиток здатності контактувати з однолітками і дорослими (соціалізація), здатність сприймати і засвоювати інформацію – один з найважливіших критеріїв здоров'я дитини. Звідси випливає що ці критерії можуть змінюватися з віком, тому так важливо здійснювати контроль за динамікою розвитку особистості з оцінкою ступеня ризику хвороби і виявленням тривожних симптомів розвитку.

Здоров'я дітей – це основна мета кожної сім'ї і людського суспільства в цілому, так як саме вони дуже скоро стануть визначати статус нашої країни: економіки, культури і науки. Здоров'я дітей, в свою чергу, залежить від рівня здоров'я сім'ї, суспільства, економічного, соціального, культурного розвитку країни, умов навколишнього середовища. Стає очевидним, що при визначенні терміну здоров'я, пріоритет у всіх випадках повинен бути відданий здоров'ю дитячого населення. Нації, які не піклуються про здоров'я своїх дітей, приречені на вимирання.

Благополуччя стосується всіх аспектів життя людини, а не тільки його фізичної норми. Необхідно гармонійне поєднання соціального, фізичного,

інтелектуального, кар'єрного, емоційного і духовного елементів в житті. Кожен з цих елементів важливий сам по собі і впливає на всі інші.

Цілісний підхід підкреслює особисту відповідальність людини за своє здоров'я і благополуччя. Кожен з нас може і повинен контролювати свої емоції, раціонально харчуватися, виконувати фізичні вправи, боротися зі стресом, брати участь у суспільному житті.

Важливо також, щоб життя людини мала духовну основу, що надає життя сенс. Будь-яка наука розвивається, відгукуючись на запити реальності, і з кінця 80-х рр вона робить спробу повернутися обличчям до окремої людини. Категорія «здоров'я» дуже різноманітна, і все ще існують аспекти, межі проблем, які ще не порушені сучасною наукою. До цього часу з'явилися зачатки науки про здоров'я, зовсім по-іншому поставила методологічні та методичні проблеми збереження і зміцнення здоров'я індивіда. Вивчення людини займає центральне місце в цій науці, яка займається людиною в цілому, людиною сучасної епохи. Наука про людину повинна стати фундаментальною.

Це не медична наука. Вона виникла на стику екології, біології, медицини, психології та ряду інших наук. Теоретична розробка напрямків нової науки має великий вплив на практичне вирішення багатьох проблем здоров'я всього народу. Ці проблеми в нашій країні вирішуються у величезних масштабах, але вирішуються вони розрізнено багатьма міністерствами і відомствами. Служби здоров'я повинні отримувати найширше простір. Витрати на такі організації окупляться стократ, так як у людини і суспільства немає більшого багатства, ніж здоров'я.

Виникнення нової науки «Валеологія», спрямованої на формування індивідуального здоров'я людини особистісно-орієнтованим методом, в основі якого опора на стратегічні орієнтири, запропоновані самою природою, її об'єктивні закони, значно спростило вирішення багатьох завдань, але не проблеми. «Подальший розвиток людства залежить також від моральних підвалин, а не від рівня технічних досягнень», – стверджував А.Ейнштейн. А

моральні підвалини – це здоровий дух, який масово формується в здоровому суспільстві, в здоровому навколишньому середовищі, в здоровому тілі в процесі життя за законами природи.

Валеологію визначають як науку про здоров'я (від латинського Valeo – «здрастувати», «бути здоровим»). Сам термін «валеологія» введений в 1980 р. належить Брехману І. І. – автору книги «Валеологія – наука про здоров'я». Спроба формування контурів цієї науки зроблена в ряді його робіт [20].

Андрєєв В.І. дає наступне визначення «валеологія – наука про здоров'я і здоровий спосіб життя людини, що ставить за мету його безперервне самовдосконалення» [10]. Ми згодні з тією думкою, що точки дотику педагогіки і валеології дуже значні і актуальні сьогодні, що вимагає об'єднання цих наук і виділення їх в окрему науку – педагогічну валеологію або валеопедагогіку.

Виділення валеології – науки про здоров'я, в якості автономної області наукових знань обумовлено глобальністю проблеми здоров'я і виживання людства на планеті Земля, в зв'язку з кризовою ситуацією, в якій опинилася людина розумна на порозі ХХІ столітті.

З'явилися і окремі публікації з проблем шкільної валеології (Колбанов В.В., Зайцев Г. К., Татарникова Л. Г.); в школах вводиться навчальний предмет «валеологія», в ряді регіонів країни в штатному розкладі шкіл передбачена посада «педагог-валеолог». Цікаву концепцію педагогічної валеології розробляє Татарникова Л.Г. (1995), вважаючи, що новий курс «Валеологія» в школі не тільки повинен бути спрямований на забезпечення фізичного і психічного здоров'я школярів, а й бути важливим компонентом філософського гуманістичної освіти, покликаною вирішувати завдання осмислення цінності життя, цінності кожної людини в загальній системі світобудови.

Предметом дослідження педагогічної валеології є побудова навчально-виховного процесу на основі принципів здоров'язбереження [20].

1. Принцип природовідповідності. Принцип, розроблений великим чеським педагогом Коменським Я.А. На основі цього принципу вся система

виховання і освіти повинна будуватися відповідно до природи дитини, з законами його розвитку. Освіта і виховання необхідно будувати для реалізації трьох базових потреб, властивих людині взагалі і дитині зокрема. Це:

- потреба в пошуку сенсу життя (ця потреба закладена в кожній людині і є основою духовності людини; немає сенсу життя – зникає потреба в русі духу, творчості, в гармонії з іншими людьми);

- потреба людини в іншій людині (вміти розуміти іншу людину, прийняти іншу людину такою, якою вона є, зробити її гармонійною частиною свого «образу – Я», цінувати унікальність, усвідомлювати необхідність іншої людини для становлення людини в собі – це основа безконфліктного існування суспільства);

- потреба в творчому самоствердженні (сєнс людського буття – в прагненні до повного розкриття закладених в кожному з нас внутрішніх можливостей і у визнанні їх іншими людьми).

Цей принцип може бути реалізований через зміст освіти, через методи і технології, через способи взаємодії дитини з педагогом, з іншими дітьми, через методи стимулювання у дитини прагнення відповідати на питання: Хто я? Що я? Навіщо я? Звідки я? і просування дитини з одного ступеня на іншу.

2. Принцип унікальності особистості. Мета і сєнс освіти-розвиток унікальності і неповторності кожної дитини. Що робить наше життя наповненим стресами і конфліктами? У чому їх причина? А в тому, що ми живемо в тісній клітці своїх установок, нав'язаних нам вихованням, освітою і всім фоном соціальної структури. Це призводить до формування стійкого стереотипу мислення, в той час як шлях людини унікальний і ні в які стереотипи не вписується. Звідси постійна невідповідність життєвих ситуацій з нашими установками, що породжує всі конфлікти, стреси і неврози. Дітей не потрібно робити однаковими, не потрібно їх усереднювати, «підтягувати» один до одного, порівнювати один з одним, провокуючи агресію і нездоров'я дітей.

3. Принцип Доповнення. Реалізація цього принципу веде до прийняття і усвідомлення того, що:

- природа творить все на землі, і людини в тому числі, як доповнення один до одного;

- люди потрібні один одному тому, що вони унікальні і неповторні і що кожному судилося реалізувати своє життєве завдання, але для її реалізації людині потрібна допомога інших людей;

- без взаємодії з іншими людьми людина не може пізнати себе і реалізувати свої сутнісні сили;

- не конкуренція призведе до взаєморозуміння, а вміння слухати, розуміти іншого, приймати і узгоджувати думки і результати діяльності.

4. Принцип безумовної любові. Дитину слід любити вже за те, що він є, що він неповторний і унікальний. Тільки формуючи дитину в атмосфері любові, можна навчити його приймати себе таким, яким він є. Відповідальне ставлення у дитини за своє здоров'я, своє життя можна виховати тільки в тому випадку, якщо дитина відчуває свою потрібність і бажаність для близьких йому людей, в тому числі, якщо це підтримується і в школі, де він перебуває десять років свого життя. Відповідальне ставлення до свого здоров'я і свого життя вбереже людину від багатьох необдуманих вчинків і дій, які часто бувають небезпечними і для інших людей, для навколишньої природи. Отже, ставлення до себе як цінності формує відповідальне ставлення у людини і до навколишнього дійсність.

5. Принцип невизначеності-повинен реалізуватися на заняттях, він відкриває шлях до творчості і співтворчості.

6. Принцип проєктувальної освіти-передбачає підготувати учня до самоаналізу, планування діяльності, навчання способам подолання труднощів.

7. Принцип резонансу-побудований на нескінченному моделюванні ситуацій, де школяр проявляє свої здібності, цей принцип визнає в дитині творця природи, а значить і здоров'я.

У педагогічній валеології виділяються й інші принципи [21]:

- системність. Система формування здорового способу життя – цілісний об'єкт;
- єдність і синхронізація загальної та валеологічної освіти і виховання;
- Гуманізація, орієнтована на розвиток соціально-активної особистості;
- повторюваність моделей і образів по горизонталі (забезпечується синхронним викладанням різних предметів) і по вертикалі (наращування деталізації моделей по етапах навчання);
- зв'язок отриманих знань із засвоєнням навичок і прийомів;
- безперервність взаємодії учня з пізнаваним об'єктом.

Провідна мета валеологічної служби в школі – створення у молодших школярів мотивації на здоровий спосіб життя і стимулювання у них валеологічного самовиховання і саморозвитку, що, безсумнівно, забезпечить підвищення ефективності навчання. Це реально лише в тому випадку, якщо педагогічна валеологія буде спиратися на методи науково-педагогічного дослідження.

Оскільки турбота про здоров'я ґрунтується на вихованні, а не на лікуванні, то основним засобом «навчання здоров'ю» є педагогіка. Завданням валеологічного виховання є формування у школярів установки на здоровий спосіб життя.

Часто вихователь здійснює первинну неспецифічну профілактику. Він дивиться на здоров'я як на процес гармонійного розвитку всіх позитивних задатків дитини. Таким чином, валеолог синтезує в собі основні знання, вміння і навички, властиві медико-профілактичному фахівцю, педагога і психолога.

Залучення школяра до проблеми збереження свого здоров'я – «це, перш за все процес соціалізації-виховання. Це створення високого рівня душевного комфорту, який закладається з дитинства на все життя. Для формування душевного комфорту необхідні знання про закони розвитку свого організму, його взаємодії з соціальними факторами. Саме в школі суб'єкти

перебудовуваного суспільства можуть черпати духовні і фізичні сили, шукати індивідуальні шляхи вирішення проблем становлення особистості» [21].

Оптимізація процесів розвитку в дитячому віці неможлива без знання умов і закономірностей психічного розвитку, дослідження психологічних особливостей і можливостей дітей. Здоров'я як ціннісна Категорія сприймається дитиною завжди; дитина розуміє необхідність у здоров'ї, але може не усвідомлювати його соціальної значущості; здоров'я молодшому школяреві необхідно сприймати на рівні переконання.

Діагностика стану здоров'я здійснюється за наступними критеріями: особливості онтогенезу (дані генеалогічного, біологічного, соціального аналізу); фізичний розвиток, нервово-психічний розвиток, рівень резистентності, рівень функціонального стану організму, наявність або відсутність хронічних захворювань або вроджених вад розвитку.

Освоєння школярами валеологічних знань, умінь і навичок неможливо без ціннісної мотивації особистості учнів. Іншими словами, в процесі отримання знань школярі усвідомлюють здоров'я як головну цінність людського життя, і у них формується стійка мотивація: вести здоровий спосіб життя і цілеспрямовано займатися своїм здоров'ям.

Відомо, що поняття «мотив» означає усвідомлене спонукання до діяльності. З іншого боку, мотив – це усвідомлена потреба, про яку можна судити по діям людини. Таким чином, потреби утворюють основу мотивів і є ядром мотиваційної сфери, що включає в себе похідні від них трансформації – інтереси, переконання, прагнення.

У життєдіяльності людини мотиви виконують дві функції:

- вони спонукають і спрямовують діяльність;
- надають діяльності суб'єктивний особистісний сенс.

Загальновідомо, що саме в діяльності формується і розвивається людина. Будь-яка діяльність має продукт, предмет, операції та орієнтовну основу. Так, при формуванні валеологічної культури предметом діяльності виступають знання про здоровий спосіб життя, про свій організм, про психічне здоров'я,



продуктом є – валеологічні цінності, високий рівень валеологічної і загальної культури.

Основна функція діяльності з освоєння валеологічної культури полягає в тому, що вона орієнтована не тільки на отримання будь-яких валеологічних знань, а безпосередньо на присвоєння культурних цінностей.

Особливістю діяльності по засвоєнню валеологічної культури є усвідомлення сенсу майбутньої діяльності, свідоме і самостійне складання учнями орієнтовної основи дій на базі власного життєвого досвіду школяра, усвідомлення учнями своїх дій.

Відповідне віку психічний розвиток є неодмінною умовою нормального процесу соціальної адаптації. Особливості психологічних функцій, основні структурні компоненти особистості є важливими факторами збереження психічного здоров'я школярів. Великий інтерес у зв'язку з цим представляє вивчення психічного розвитку в зіставленні зі станом психічного здоров'я учнів.

Основними причинами погіршення психічного здоров'я у дітей є:

- зниження життєвого рівня населення;
- конфлікти в сім'ї;
- проблеми, пов'язані з навчанням в школі;
- проблеми зайнятості дітей;
- зміна морально-моральних критеріїв у суспільстві;
- погіршення соматичного здоров'я.

Будь-яка модель здоров'я реалізується в основному методом виховання. В цілому вихователь вирішує проблему творення здорової людини, а лікар – проблему корекції його нездоров'я. У XXI столітті педагогіка повинна бути доповнена валеологією, а підготовка вчителя продовжена і вдосконалена валеологічною підготовкою.

Казін М. розглядає питання, що стосуються специфіки впливу педагогічної та медичної валеології на процес формування цілісного адаптаційно-реабілітаційного простору в установах оздоровчого профілю [89];

Колбанов В.В. розробляє методологічні та організаційні основи педагогічної валеології [64].

Проблема збереження здоров'я через формування здорового способу життя пов'язане з відродженням культурних традицій. Відродити культуру-значить відродити здоров'я людини, здоров'я нації, народів країни, відродити саму країну. Культура-сукупність реальних обставин, явищ, предметів, способу життя і діяльності, що виділила людину з природного природного середовища; це все те, що створено руками і думкою людини (творіння рук людських).

Культура являє собою складну інтегровану систему, де цінності, які затверджуються суспільством, взаємозалежні, так як при зміні того чи іншого компонента цієї системи неминуче змінюються багато культурні традиції.

Сила культури в її наступності, в безперервності її внутрішнього існування і розвитку, в її породжують і творчих можливостях. Творчість в будь-якій сфері людської діяльності має бути замішано на дріжджах культури, користуватися її пам'яттю. Тільки спадкоємність і форма можуть забезпечити нововведення і відкритість.

У «культура» фіксується як загальна відмінність людської життєдіяльності від біологічних форм життя, так і якісна своєрідність історично-конкретних форм цієї життєдіяльності на різних етапах суспільного розвитку, в рамках певних епох, суспільно-економічних формацій, етнічних і національних спільностей» [23].

Значення ролі, яку виконує культура в житті кожної людини і суспільства, важко переоцінити. Образ думок і дій, загальні культурні погляди і цінності виступають основними засобами інтеграції відокремлених людських індивідуумів в розумно організоване співтовариство.

Між людиною і світом існує посередник-культура. Наше мислення, мова, вчинки-феномен культури. Ось чому так важлива на сучасному етапі культурологічна підготовка педагогів і лікарів. Якщо культура, за словами І.Бабин, «особливий соціальний механізм» трансляції накопиченої інформації,

що виконує роль «соціальної генетики», тоді можна сказати, що культура особистості – це система знань, поглядів, переконань, умінь і навичок, що сприяє використанню накопиченої інформації і транслює її в усі аспекти життєдіяльності людини [21].

Прийнято розрізняти кілька складових загальної культури: моральну, фізичну, національну, правову, трудову, валеологічну і ін. Валеологічна культура є частиною загальної культури людини, її складовими можна вважати гігієнічну культуру, культуру поведінки, культуру мислення [21].

За словами Амонашвілі Ш.А. «дитинство є найбільш сприятливий період для розвитку; надалі пристрасть до розвитку природних сил слабшає, і те, що не буде досягнуто протягом цього періоду, надалі не буде доведено до досконалості або навіть, може бути, буде втрачено» [8].

На даному віковому етапі важливо задовольняти природний інтерес молодших школярів до всього, що їх оточує. Ми вважаємо, що початкова школа здійснюючи пропедевтичний етап становлення валеологічної культури людини повинна виховувати у дітей потребу в здоровому способі життя і формувати мотивацію на збереження і зміцнення свого здоров'я.

У працях багатьох вчених показані різні сторони валеологічної культури, її взаємозв'язок з іншими формами культури. Ми згодні, що при аналізі змісту цього поняття необхідно спиратися на загальне уявлення про культуру. Виступаючи одним з видів культури суспільства, валеологічна культура, маючи видові відмінності, несе в своєму змісті загальні родові риси: знання, гуманістична спрямованість засвоєння і розвитку знань, їх застосування в ході діяльності; вміле використання в практичній діяльності.

«Валеологічна культура», змінюючись у свідомості людей, повинна змінити сформовані стереотипи щодо свого здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життя. Поняття «валеологічна культура» розглядається різними авторами з різних позицій. Так, Борисюк А. розуміє під валеологічною культурою «динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих» [27]. За

визначенням В.Дмитрук «валеологічна культура – це присвоєння на особистісному рівні концепції здоров'я в різних доктринах і дотримання індивідуальної програми здорового способу життя» [52]. Отже, здоров'я необхідно розглядати як невід'ємну частину культурного розвитку людини і як показник істинності культури, в якій живе індивід.

Високий рівень валеологічної культури педагога в першу чергу свідчить про свідомий вибір навчальних режимів і педагогічних технологій, що не завдають шкоди здоров'ю школяра, вміння будувати психологічно грамотне спілкування з учнями, колегами, батьками, здатність вести учнів до усвідомленого вибору способу життя і норм поведінки, що сприяють підвищенню рівня власного здоров'я і здоров'я оточуючих людей.

Особистісно-творчий аспект культурологічного підходу визначає основний напрямок «школи здоров'я» – цілісний розвиток особистості учня, його творчих здібностей. Найважливішою умовою досягнення цієї мети є сформованість у вчителя валеологічної культури. Однак оволодіння валеологічною культурою і розвиток за допомогою неї вимагають відповідної діяльності людини, що має «особистісний сенс». Діяльність особистості є механізмом, що дозволяє здійснити соціальний процес, – генерацію здоров'я, здатність морально обумовленого творення в умовах соціально-природного середовища. Цим пояснюється принципова важливість реалізації діяльнісного підходу як провідної лінії валеологізації освіти в «школі здоров'я». Головним і найбільш складним, на наш погляд, в здійсненні діяльного підходу, формування у нього потреби в здоров'ї і здоровому способі життя.

Таким чином, аналіз поняття «валеологічна культура» дозволив відзначити різні підходи до його визначення. Можливо, така різноманітність підходів обумовлюється багатогранністю, складністю самої валеологічної культури як суспільного явища.

Треба відзначити, що, виступаючи в якості прояву людської сутності, культура охоплює всі сторони життєдіяльності людини, вона постає як процес виробництва і відтворення людини з усім багатством його властивостей,

потреб, у всьому багатстві його відносин до дійсності. Тому вважаємо, що її не можна обмежити будь-якою однією діяльністю людини і зводити до сукупності результатів людської діяльності, а слід розглядати як певну цілісність, в якій знаходить своє вираження сутність людини. Оскільки валеологічна культура-явище різноманітне, багатостороннє і охоплює різні сторони і сфери діяльності людини, її слід розглядати не тільки як «результат» або «діяльність», а, перш за все як рівень розвитку і сукупність досягнень.

На наш погляд, визначення Торохової Є.І. є найбільш логічним, що відображає це складне поняття у всьому обсязі його функції, зміст якого включає творчу, систематичну і цілеспрямовану діяльність людини. Торохова Є.І. стверджує, що «валеологічна культура – соціально-психологічна діяльність індивідуума, спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, освоєння норм, принципів, традицій здорового способу життя, перетворення їх у внутрішнє багатство особистості» [4]. Виходячи з її визначення ми сформулювали наступне визначення валеологічної культури молодшого школяра, «валеологічна культура молодшого школяра – це соціально практична діяльність учня по збереженню, зміцненню і розвитку фізичного і психічного здоров'я, що представляє собою сукупність досягнень в області валеології і відображає рівень валеологічних знань, умінь, навичок і досвіду в освоєнні норм, принципів, традицій здорового способу життя.

Вважаємо, що саме такий підхід до валеологічної культури сприяє розкриттю цього поняття в різноманітті його зв'язків і відносин і відображає певний рівень розвитку валеологічного мислення, ступінь оволодіння валеологічними знаннями, вміннями, стан валеологічної діяльності, сформованість валеологічних якостей особистості.

Нами узагальнено структуру валеологічної культури молодших школярів і показано зміст роботи підструктур валеологічної культури молодших школярів: культура фізичного здоров'я і культура психічного здоров'я.

Під культурою фізичного здоров'я молодших школярів, ми розуміємо знання про стан фізичного здоров'я, формування умінь і навичок збереження фізичного здоров'я, ставлення до фізичного здоров'я, консультації батьків за станом здоров'я медичним працівником. Вміння та навички збереження фізичного здоров'я включають в себе: ранкову зарядку, гімнастику під час навчальних занять, рухливі ігри на перервах, ЛФК, походи, спортивні секції.

Під культурою психічного здоров'я, ми розуміємо: психологічні установки і переконання на здоровий спосіб життя, саморегуляція емоційно-вольової сфери, чуттєве усвідомлення себе в світі природи, ставлення до психічного здоров'я, стан психічного здоров'я.

Валеологічна культура, її сутність, найбільш повно розкриваються через аналіз виконуваних функцій. Аналізуючи літературу з даної проблеми, ми виділили три основні функції. За допомогою інформаційної функції здійснюється знайомство з основними положеннями валеологічної науки, способами і методами застосування валеологічних знань в практичній діяльності. Світоглядна функція реалізується через валеологічні знання, ідеї, погляди, переконання та ідеали. У нашому дослідженні найбільший інтерес представляє виховна функція валеологічної культури, так як саме вона дозволяє розглядати формування особистості, здатної зберегти і зміцнити своє фізичне і психічне здоров'я.

Формування валеологічної культури молодших школярів здійснюється в процесі валеологічної освіти і виховання, що становить, в цілому, валеологічну підготовку. Тому, крім «валеологічної культури», понятійний апарат нашого дослідження включає в себе «валеологічну освіту», «валеологічне виховання», «валеологічну готовність», «валеологічну діяльність», «валеологічну орієнтацію» і т. д.

Валеологічна освіта – реалізація валеологічного принципу-впізнавання індивідуальних «Я» – особливостей, що проявляються у феномені «бути гармонійною особистістю», в саморефлексії, позитивному мисленні щодо своїх індивідуальних інтелектуальних і енергетичних можливостей.

Валеологічна освіта – це «людина – процес», саморефлексує індивідуальну філософію здоров'я (на вітальному, інтелектуальному та соціальному рівнях) [72].

Валеологічне виховання – це керований педагогічний процес, спрямований на формування валеологічної свідомості і мислення за допомогою оволодіння системою валеологічних знань, умінь, навичок, досвідом їх практичного застосування на рівні, доступному молодшому школяреві.

Валеологічна готовність – це здатність до успішного виконання діяльності, спрямованої на організацію в освітніх установах цілісної системи, що формує здоровий спосіб життя учнів [72].

Валеологічна орієнтація – це здатність орієнтуватися в екологічних, біологічних, гігієнічних, психоемоційних факторах, що впливають на людину, з метою вироблення здорового способу життя [72].

Спеціаліст зі здоров'я фактично повинен бути вихователем навичок і правил поведінки, важливих для збереження здоров'я. Він повинен не лікувати людину, а вчити його. Вчення ж передбачає наявність вчителя.

Валеологічна діяльність – це ключ до формування валеологічної культури вчителя, його гуманістичної спрямованості, його «об'ємної», багатовимірного бачення педагогічної реальності, а звідси і можливість розуміння, прояви терпимості до людей, які сповідають принципи педагогічного буття в іншій парадигмі, усвідомлення об'єктивних витоків відмінності в педагогічних позиціях, вміння підтримувати діалог, зрозуміти внутрішню природу тих чи інших технологічних прийомів, відмовитися від технологій, в основі яких «маніпуляція людиною». Володіння подібним ключем передбачає і виділення у валеологічній діяльності вчителя нової формації-дослідника, що спирається на принципи педагогічної валеології.

Представники всіх професій, від лікарів до поетів, самі повинні бути зразками правильного способу життя і хорошого здоров'я. Але першими вчителями повинні бути, звичайно, батьки. Великий резерв потенційних

вчителів здоров'я! Але не можна обійтися без професіоналів. Вони повинні бути різних рівнів кваліфікації-навчених в області здоров'я до фахівців середньої ланки.

Однак формування ціннісної мотивації особистості – не простий процес і є складний, суперечливий, на нього впливають фактори розвитку держави і громадська думка, технологія навчально-виховного процесу, особистості педагогів, які працюють з дітьми, а також стан і орієнтація сімейного виховання. Останнє – невід'ємна частина цілісної системи педагогічної освіти учнів, оскільки яким би повним і глибоким воно не було в рамках школи, воно ніколи не стане повноцінним без допомоги батьків, без їх активної участі в цьому процесі.

Підвищення валеологічної культури батьків сприятиме організації здорового способу життя в сім'ї, що благотворно позначиться на здоров'ї і самих батьків і учнів.

Розвиток у молодших школярів навичок по збереженню здоров'я включає в себе розвиток почуття особистої відповідальності за прийняття рішень.

Педагогічна концепція формування валеологічної культури у молодших школярів складається з наступних основних науково-теоретичних положень:

- формування валеологічної культури здійснюється впливом на мотиваційну сферу школяра;
- валеологічна культура дитини виховується лише в результаті внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви і мета занять фізичною культурою відповідають можливостям школяра і коли він розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію.

Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає у дитини натхнення успіхом, бажання продовжувати заняття з власного бажання, школяр відчуває задоволення від самого процесу. Однак внутрішня і зовнішня мотивація повинна існувати в діалектичній єдності; валеологічну культуру можна



формувати двома шляхами: впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви і на мотиваційну сферу особистості школяра в цілому.

Для успішного формування валеологічної культури у молодших школярів необхідно:

- визнати валеологічну культуру суспільно необхідною і життєво важливою для кожної людини;
- розглядати формування валеологічної культури у молодших школярів як цілеспрямований навчально-виховний процес;
- видати підручники та наочні посібники з валеологічної культури для учнів початкових класів;
- організувати педагогічно цілеспрямовані впливи не тільки в школі, але і в сім'ї, за місцем проживання, в середовищі однолітків, в неформальних об'єднаннях;
- валеологічні інтереси школярів слід привести у відповідність з матеріальними можливостями школи, сім'ї, суспільства.

Підводячи підсумок вищевикладеному, можна відзначити, що формування валеологічної культури в системі збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я молодшого школяра має важливе значення в розвитку особистості, формуванні особистісних поглядів, мотивації, переконань на зберігання, зміцнення і розвиток фізичного і психічного здоров'я.

### **1.3. Молодший шкільний вік як сензитивний період формування валеологічної культури дитини**

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є однією з найважливіших соціальних, медико-біологічних, економічних і політичних завдань, що стоять перед сучасним суспільством. Успішність навчання і виховання школярів багато в чому обумовлюється станом здоров'я, функціональними і адаптивними можливостями організму.

Виховання здорової дитини є найважливішою соціальнопедагогічною проблемою, що стоїть перед системою освіти нашої країни. «Здоров'я учнів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої – виховання і розвиток вільної життєлюбної особистості, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої творчої діяльності і моральної поведінки» [73, с.13].

В даний час серед існуючих наукових напрямків, що вивчають навколишній світ, суспільство, головною є – наука про людину, її здоров'я, духовний світ, анатомо-фізіологічні особливості, способу життя. Така наука називається валеологією. Вона виникла на стику екології, біології, медицини, психології та ряду інших наук. Валеологія є інтеграцією знань, сплавом наук про закони формування, збереження і розвитку фізичного, духовного і психічного потенціалу, накопичення здоров'я кожної людини.

Принципова відмінність полягає в тому, що в сфері інтересів валеології входить поняття здоров'я і здорова людина, в той же час у медицині це хвороба і хворий, а у гігієни – середовище проживання. Валеологію людини можна визначити як науку про індивідуальне здоров'я людини, його сутності і механізми, а також про використання особистістю факторів середовища проживання, для його формування, збереження і відновлення (від латинського Valeo – «здрастувати», «бути здоровим»).

Так, Алма-Атинська Декларація Всесвітньої організації охорони здоров'я вказує, що шлях до «здоров'я для всіх» лежить «розвиток національних систем охорони здоров'я, а це корисний патерналістський шлях нозологічної медицини, шлях боротьби з хворобами, але не за здоров'я, що є прерогативою валеології, яка доповнює арсенал системи охорони здоров'я специфічними прийомами мобілізації особистісних сил індивіда (фізичних, психічних, духовних) на зміцнення або відновлення власного здоров'я» [19; 20].

Термін «валеологія» вперше прозвучав в роботах доктора медицини фармаколога І.І. Брехмана на початку 80-х років ХХ століття. Спроба

формування контурів цієї науки зроблена в ряді його робіт [19; 20]. Великий внесок у становлення і розвиток валеології як науки внесли наукові праці В.К. Бальсевича, Н. Д. Граєвської, А. П. Лаптева, І.В.Муравова, П. А. Виноградова, І. І. Брехмана і багатьох інших. Саме ці вчені розробили як теоретичні, так і методологічні основи валеологічної освіти дітей шкільного віку.

Особливо підкреслюється необхідність створення науково обґрунтованої системи валеологічної освіти населення з метою збереження, зміцнення здоров'я і виховання правильного ставлення до свого здоров'я. Саме валеологія поставила в центрі своїх проблем повернення здоров'я самій людині. Валеологія є міжнауковий напрям знань про здоров'я людини, про шляхи її забезпечення, формування та збереження в конкретних умовах життєдіяльності.

На думку В.Колбанова, відмінність валеології від медицини полягає в тому, що медицина ставить питання про причини хвороб, про природу захворювань, про їх профілактику та лікування, а валеологія ставить завдання вивчення природи здоров'я, причин, фактів і механізмів здоров'я. Принципова відмінність валеологічної концепції здоров'я полягає також у ціннісній, цільовій спрямованості [65, С.9-10].

Отже, найближчим завданням валеології сьогодні є не статистичне нормування, а розробка системи індивідуального шкалювання «факторів стійкості», позитивно впливають на здоров'я людини. Головний напрямок валеології-педагогічний, оскільки практично здійснювати його повинні саме педагоги, учні, батьки з валеологічним світоглядом, заняттями та навичками. На найближче десятиліття визначено наступні основні завдання розвитку валеологічної науки:

- побудова прогностичних моделей оцінки здоров'я;
- розробка критеріїв здоров'я і методів його кількісної оцінки та прогнозування;
- подальші дослідження в галузі формування та мобілізації резервів здоров'я людини на різних вікових етапах розвитку;

- розробка систем скрініга та моніторингу здоров'я індивіда;
- теоретичне обґрунтування побудови індивідуальних оздоровчих програм та освітніх програм залучення до здорового способу життя [65].

Виходячи з перерахованих вище завдань валеологічної науки можна стверджувати, що на сьогоднішній день в освітніх установах особливу увагу приділяють здоров'ю учнів. Створюються і реалізуються програми з оздоровлення школярів.

У роботах В.В. Петленка і Л.Г. Татарникова вводиться поняття «педагогічна валеологія», що розглядає проблеми фізичного виховання, збереження, придбання і множення здоров'я [81]. В.В Колбанов пояснює зростання захворюваності школярів невмінням керувати станом власного здоров'я, а педагогічну валеологію вважає новою і важливою галуззю педагогіки [65].

Наукова основа валеології базується на необхідності:

- формування у учнів наукового розуміння сутності здорового способу життя і ставлення до здоров'я як до цінності;
- виховання потреби рости здоровим;
- вміння управляти здоров'ям і формувати культуру міжособистісних відносин;
- цілісного уявлення про людину як компоненті природи;
- орієнтації учнів на фізичне і духовне самовдосконалення.

Валеологічне забезпечення життєдіяльності кожної дитини в освіті відбувається на фізіологічному, психологічному і соціальному рівнях за допомогою механізмів збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Валеологічне навчання-«процес формування знань про закономірності становлення, збереження і розвитку здоров'я людини, оволодіння вміннями збереження і вдосконалення особистого здоров'я, оцінки формуючих його факторів; засвоєння знань про здоровий спосіб життя і умінь його побудови, освоєння методів і засобів ведення пропагандистської роботи по здоров'ю і здоровому способу життя» [19; 20].

Валеологічне виховання є процес формування ціннісноорієнтованих установок на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду.

Валеологічні знання «сукупність науково обґрунтованих понять, ідей, фактів, накопичених людством в області здоров'я і представляють собою вихідну базу для подальшого розвитку науки і самого валеологічного знання. Результатом валеологічної освіти повинна стати валеологічна культура людини, що передбачає знання своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, вміння поширювати валеологічні знання на оточуючих» [19; 20].

Робота педагогів стає ефективною, якщо педагогічна валеологія буде спиратися на методи науково-педагогічних досліджень. Особливо важливими є валеологічні дослідження в такі відповідальні для школяра періоди, як вступ до першого класу, перехід молодших школярів до навчання в основній школі. Перебування в школі – це період зростання і розвитку дітей, організм яких особливо На сучасному етапі розвитку валеолого-педагогічного знання найбільш широко визнаними і використовуваними є принципи, сформульовані Г.К. Зайцевим [56].

Валеологічне забезпечення життєдіяльності кожної дитини в освіті відбувається на фізіологічному, психологічному і соціальному рівнях за допомогою механізмів збереження, зміцнення і формування здоров'я.

На цій підставі можна виділити принципи:

- збереження здоров'я дітей і підлітків;
- зміцнення здоров'я (або підвищення резервів здоров'я);
- освоєння практичних знань, умінь, навичок, пов'язаних з підтримкою здоров'я.

Дотримання цих принципів в педагогіці дозволяє забезпечувати повноцінний розвиток дитини в процесі навчання і виховання без шкоди для його цілісного здоров'я. У наукових роботах Кружиліної Т. В, Орехової Т. Ф.

сформульовані наступні принципи педагогічної валеології побудови навчально-виховного процесу на основі програми здоровотворення:

- \* принцип здоровотворення через освіту-систему масової освіти, яка є механізмом здоровотворення дитини і його батьків;

- \* принцип унікальності особистості – заснований на неповторності кожної дитини, його духовного світу, тому не слід усереднювати, «підтягувати» одного до іншого, порівнювати один з одним, провокувати агресію, стреси і неврози дітей;

- \* принцип доповнення, що означає, що для реалізації своїх життєвих завдань, людина повинна взаємодіяти з іншими людьми на основі взаєморозуміння, вміння слухати, розуміти, приймати і узгоджувати його думку;

- \* принцип безумовної любові, що передбачає, що кожную дитину слід любити за його неповторність і унікальність. Відповідальне ставлення до свого здоров'я у дитини виховується в разі його відчуття потреби і бажаності, як для батьків, так і для вчителів і однокласників, відповідальне ставлення до свого здоров'я і свого життя; потрібно вберегти дітей від багатьох необдуманих вчинків і дій, які часто бувають небезпечними для оточуючих;

- \* принцип невизначеності, який відкриває шлях до творчості і співтворчості, при цьому ні діти, ні дорослі не мають уявлення про те, що ж вони отримають разом в кінцевому результаті, а в ситуації граничної невизначеності досягається повна визначеність і максимальна інтенсивність в становленні людини і колективу;

- \* принцип проектувального освіти, що передбачає сформованість у дитини конкретного вміння, при цьому проводиться аналіз ситуації, планування діяльності, реалізації аналізу результатів діяльності. Цей принцип передбачає необхідність навчання дитини способам подолання труднощів, вибору рішень проблем. Область незнання, яку дитина може виділити, є привід до спілкування і просування до мети;

\* принцип резонансу, що визнає в дитині творця природи, заснований на уявленні дитини як камертона, при цьому педагог повинен виявити набір засобів (резонансних технологій) конкретизує загальні валеолого-педагогічні принципи стосовно до практики валеологізації освітнього середовища, що розуміється як впровадження в систему освіти здоров'язберігаючої педагогіки і показує їх як:

- організацію особистісно орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини;
- вибір оптимальних педагогічних технологій, навчальних програм з урахуванням віку, статі, соціального та екологічного середовища;
- навчання методам самодіагностики, самооцінки, самоконтролю і самокорекції психосоматичного статусу організму на всіх етапах життя;
- організацію системи рекреаційних, корекційних та реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я, створення комфортних умов для дітей «групи ризику»;
- актуалізацію індивідуальних потреб особистості та профорієнтації на основі знань власних можливостей та особливостей соматичного, психологічного, соціального та духовного здоров'я;
- оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей та підлітків. В цілому, викладені принципи передбачають докорінну зміну світогляду кожного з батьків і вчителя, а турбота про дітей вимагає невідкладних заходів тут і зараз, бо сьогоднішні діти не менш цінні і унікальні, ніж завтрашні.

Принципи валеологізації освітнього середовища знаходяться у взаємозв'язку один з одним, а реалізація кожного з них залежить від реалізації інших. В основі педагогічної валеології лежать такі поняття, як і валеологічна освіта, навчання, виховання, валеологічні знання і валеологічна культура. Всі ці поняття тісно пов'язані між собою.

Під валеологічною освітою «розуміють безперервний процес навчання, виховання і розвитку здоров'я людини, спрямований на формування системи

наукових і практичних знань і умінь, поведінки і діяльності, що забезпечують ціннісні ставлення до особистого здоров'я і здоров'ю навколишнього середовища» [19; 20].

Валеологічне навчання – процес формування знань про закономірності становлення, збереження і розвитку здоров'я людини, оволодіння вміннями збереження і вдосконалення особистого здоров'я, оцінки формуючих його факторів; засвоєння знань про здоровий спосіб життя і умінь його побудови, освоєння методів і засобів ведення пропагандистської роботи по здоров'ю і здоровому способу життя.

Валеологічне виховання є процес формування ціннісноорієнтованих установок на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду.

Валеологічні знання є сукупність науково обґрунтованих понять, ідей, фактів, накопичених людством в області здоров'я і представляють собою вихідну базу для подальшого розвитку науки і самого валеологічного знання. Результатом валеологічної освіти повинна стати валеологічна культура людини, що передбачає знання своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвитку свого здоров'я, вміння поширювати валеологічні знання на оточуючих [23].

Робота педагогів стає ефективною, якщо педагогічна валеологія буде спиратися на методи науково-педагогічних досліджень. Особливо важливими є валеологічні дослідження в такі відповідальні для школяра періоди, як вступ до першого класу, перехід молодших школярів до навчання в основній школі. Перебування в школі – це період зростання і розвитку дітей, організм яких особливо сприйнятливий до всіх факторів середовища, в тому числі і несприятливих. Вже в перший клас приходять 30-35% дітей, що мають ті чи інші хронічні захворювання, число яких з віком збільшується головним чином за рахунок погіршення нервово-психічного здоров'я і серцево-судинної системи. Число дітей, які вже в початкових класах виявляються не в змозі за



відведений час і в необхідному обсязі засвоїти програму становить від 20% до 30% від загального числа учнів. Шкільному віку притаманні велика вразливість і підвищена чутливість до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Сучасні діти мають серйозні проблеми зі здоров'ям в області дисфункції в психічній і соціальній сферах, загального зниження імунного захисту, порушення в нервовій, серцево-судинній, дихальній, опорно-руховій та інших анатомо-фізіологічних систем.

На думку таких вчених, як Е.М. Казін, Е. К. Айдаркін, А. І. Федоров, зростаюче навантаження, гіподинамія, загальний психологічний і соціальний дискомфорт, антипедагогічний і антикультурний характер багатьох матеріалів системи масової інформації – це неповний перелік причин стану проблеми [63].

Вони вважають, що в процесі збереження здоров'я головне – грамотна побудова навчально-виховного процесу через оптимізацію діяльності педагога. Саме збереження здоров'я учнів багато в чому залежить від організації системи умов шкільного середовища, що сприяють формуванню, розвитку та збереженню їх здоров'я. Початкова школа – найбільш відповідальний період в житті людини.

Саме з раннього дитинства розпочинається цілеспрямоване навчання і виховання, де важливим видом діяльності є навчання, що відіграє важливу роль у формуванні та розвитку всіх його психічних і фізіологічних властивостей і якостей. Саме в початкових класах закладається те, що буде розвиватися і зміцнюватися з віком. Необхідно враховувати вікову періодизацію розвитку молодшого школяра, так як існують загальні закономірності та індивідуальні особливості фізіологічного розвитку дитини, які необхідно враховувати при побудові навчального процесу. Готовність учнів до наступного вікового та освітнього етапу проявляється не тільки в ступені успішності їх навчання, але і в тому, як організм школяра адаптується до нових навчальних умов.

Молодший шкільний вік (від 7 до 10-11 років) – це період дитинства, в якому відбуваються складні процеси підготовки організму до статевого дозрівання і формуються початкові рухові вміння і навички [40]. У цей період змінюється система відносин, середовище, в якій знаходиться дитина. Початок навчання в школі збігається з характерним для цього віку психологічним і фізіологічним кризою розвитку дитини. У нервовій системі процеси збудження переважають над процесами гальмування, діти молодшого шкільного віку дуже емоційні і непосидючі.

Важлива роль в забезпеченні адаптивної взаємодії організму з середовищем належить центральній нервовій системі, активно розвивається нервова система, різко ускладнюється емоційномотиваційна сфера, значні за обсягом інформаційні навантаження і постійний дефіцит часу є провідними факторами невротизації, збільшується інтенсивність роботи багатьох внутрішніх органів.

Діти молодшого шкільного віку мають особливості в розвитку кістково-м'язової системи і організації рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні, тому дітям складно виконувати дрібні точні рухи, необхідні при листі. Недолік рухової активності – це одна з найбільш поширених причин недостатності адаптаційних ресурсів організму молодших школярів.

Не секрет, що малорухливий спосіб життя полягає в тривалому перебуванні дітей в класах, а не на свіжому повітрі, виконанні домашніх завдань, заняттях біля комп'ютера, біля телевізора, в читанні книг, високої зорової навантаженні, стресах – все це призводить до гіподинамії і негативно відбивається на здоров'ї школяра. Синдром гіподинамії є однією з умов розвитку багатьох недуг [63].

В освітніх цілях в загальноосвітніх установах необхідно створювати умови для задоволення біологічної потреби учнів в русі. Ця потреба може бути реалізована за допомогою щоденної рухової активності учнів в обсязі не менше 2 години. Такий обсяг рухової активності складається з участі учнів у комплексі заходів для кожної установи: у проведенні гімнастики, рухливих

ігор на перервах, фізкультхвилинок, спортивної години уроків фізкультури, позакласних спортивних занять і змагань, днів здоров'я і самостійних занять фізкультурою [54]. Молодший шкільний вік є одним з головних етапів становлення здоров'я, його фізичного і психічного статусу, на якому закладаються основи здорового способу життя, і являє собою не стільки стан людини, скільки сукупність узгоджено процесів, що розвиваються. Одна з найбільш гострих проблем у створенні психологічного комфорту школи – це проблема шкільних стресів [15].

За даними фахівців, можна вказати на ряд основних причин, з якими зв'язуються фактори виникнення різних видів стресів у дітей в умовах шкільного навчання, таких як:

- труднощі адаптації конкретної дитини до школи, яка залежить в якій мірі домашня обстановка відрізняється від шкільної, як переживають цю відмінність самі діти, як підготовлений дитина до особливостей власне навчальної діяльності – принципово новим за формами і змістом відносин до іншим дітям і дорослим;

- неготовність дітей протистояти тому своєрідному «зовнішньому» тиску, яке неминуче супроводжує дитину в процесі навчання в школі;

- перевантаження дітей, що виникають при засвоєнні програмного матеріалу, інформаційна надмірність в окремих розділах кожної предметної області, отже, надлишок змісту веде до труднощів у засвоєнні програмного матеріалу і зниження успішності і, як наслідок – до погіршення здоров'я школярів [18, с.2-7].

На превеликий жаль, зростає число дітей, не здатних без особливої напруги адаптуватися до навчальних навантажень. Такі дослідники, як Е. М. Казін, О. А. Никифорова, А. І. Федоров та ін., приділяють велику увагу фізіолого-гігієнічному аспекту організації уроку, в якому велике місце відводять профілактиці розумової перевтоми [64]. Відповідно до санітарно-епідеміологічних правил наповнюваність кожного класу не повинна перевищувати 25 осіб. Учні І ступеня навчають в закріплених за кожним

класом навчальних приміщеннях, виділених в окремий блок. Максимальне тижневе навантаження при 6-денному повинна становити: в 1 – их класах – не передбачено, 2-4 – их класах – 25 годин на тиждень; при 5-денному: в 1 – их класах-20 годин, у 2-4 – их класах-22 години на тиждень. Тривалість уроку не повинна перевищувати 45 хв. з метою профілактики стомлення, порушення постави, зору учнів на уроках проводяться фізкультхвилинки і гімнастика для очей при навчанні письма, читання, математики, вони виконуються через 1-1,5 години після початку навчання і складаються з двох-трьох вправ. Їх тривалість – не менше 1-2 хв. Якщо проводити рухливі паузи, то основний їх зміст – довольна рухова активність протягом 20 хв. На подовженій зміні, як правило, на свіжому повітрі це рухливі ігри. Основна мета рухливих змін це активний відпочинок учнів, відновлення їх розумової і фізичної працездатності, профілактика гіподинамії, пов'язаної з навчальною діяльністю. Кожна освітня установа, крім вирішення педагогічних завдань, має сприяти охороні і зміцненню здоров'я дітей. Освітнє середовище в широкому сенсі – інтегральна характеристика впливу всього комплексу умов, в яких протікає життєдіяльність учня в стінах освітнього закладу, на їх здоров'я, психологічний стан, успішність навчальної діяльності та особистісний розвиток. Вона повинна бути спеціально спроектована і оцінюватися за критеріями, що дозволяє враховувати різні сфери розвитку особистості: мотиваційну потребу, інтелектуальну, емоційно-вольову, ресурсну [87, с.44-47], а одне з головних завдань школи – закласти основи, що направляють розвиток особистості в бік формування здоров'я. Це дуже складна, трудомістка особистісно-орієнтована робота: необхідно, щоб здорове існування в світі стало цінністю дитини, мало для нього особистісний сенс, визначало його конкретні вибори і поточні мотиви, щоб дитина ставився до збереження свого здоров'я відповідально і усвідомлено.

Саме на освіту як цілісну державну структуру, що забезпечує соціальний розвиток особистості, лягає, крім освітніх завдань, завдання збереження фізичного, психічного і морального здоров'я підрастаючого покоління. Отже,

одним з найактуальніших завдань для кожної школи є створення здоров'язберігаючого середовища для всіх учасників освітнього процесу. Ряд вчених (М. В. Андропова, Н. В. Афанасенкова, В. Ф. Базарний, Т. В. Мякіцера, і. в. Танскіна та ін.) пов'язує вирішення проблеми збереження здоров'я молодших школярів з поліпшенням діагностики захворювань, підвищенням якості профілактичних і лікувальних заходів, забезпеченням згідно санітарних правил і норм умов харчування, режиму дня, освітлення, навчального обладнання, приміщень і т. д.

Вчені відзначають, що в практиці шкільного навчання навчальна діяльність дітей не відповідає особливостям їх розвитку і стану здоров'я, що навчання за діючими в даний час програмами надає певний негативний вплив на здоров'я молодших школярів, особливо в перший рік навчання, що форма навчання впливає на адаптацію дітей до навчальних навантажень. Варто відзначити деякі фактори, що негативно впливають на здоров'я учнів такі як: інтенсифікацію навчального процесу; невідповідність технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів; неадекватність існуючої системи фізичного виховання вимогам, необхідним для гармонічного розвитку особистості; недостатню підготовку батьків і педагогів у питаннях валеологічної культури; відсутність інтегративного підходу до даної проблеми в установах різного типу і виду.

Збереження і зміцнення здоров'я знаходяться в прямій залежності від рівня культури, яка відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самого себе, ставлення до свого здоров'я в подальшому має стати нормою до життя для кожного школяра.

Валеологічна культура є частиною загальної культури, і ми не можемо понять особливості валеологічної культури, не розкривши загального поняття «культура». Якщо загальна культура є сукупність матеріальних і духовних цінностей, то неможливо заперечувати, що цінністю найвищої гідності є здоров'я людини і суспільства.

На думку Адеєвої О, в ієрархічній парадигмі цінностей, що становлять будівлю загальної культури, здоров'я повинно розташовуватися не на її вершині, а це означає, що місце науки про здоров'я (валеології) в системі знань повинно знаходитися у фундаменті загальної культури [3, с.102-104]. Культура розглядається як «специфічний спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності ... в системі соціальних норм і установ, в духовних цінностях, в сукупності відносин людей до природи, між собою і до самих себе» [2, С.37-40].

Під терміном «культура» ми розуміємо сукупність реальних обставин, явищ, предметів, способу життя і діяльності, які надіслали людини з природного середовища; це все те, що створено руками і думкою людини (творіння рук людини). Культура являє собою складну інтегративну систему, де цінності, які затверджуються суспільством, взаємопов'язані, так як при зміні того чи іншого компонента цієї системи неминуче змінюються багато культурні традиції. Вважається, що сила культури в її наступності, в безперервності її внутрішнього існування і розвитку, в її породжують і творчих можливостях. В даний час склалися три наукових підходи до розуміння сутності культури: аксіологічний, діяльнісний, особистісний. При аксіологічному підході розглядаються ціннісні орієнтації у вихованні і в педагогіці. Діяльнісний підхід дозволяє досліджувати сутність, засоби і методи педагогічної діяльності, що забезпечують реалізацію цих цінностей.

На думку Н.Пясоцької «культура виражає міру усвідомлення і оволодіння людиною своїми відносинами до самого себе, до суспільства, до природи, ступінь і рівень саморегуляції його істотних потенцій. Культура є особливий діяльнісний спосіб освоєння людиною світу, включаючи як зовнішній-природу, суспільство, так і внутрішній світ самої людини в сенсі його формування і розвитку» [80].

Розглядаючи культуру особистості, А.Сек. Газман відзначає «комплекс характеристик (знань, якостей, звичок, ціннісних орієнтації, творчих досягнень), які дозволять їй жити в гармонії з суспільною культурою,

розвивати і суспільство, і себе». Одним з представників західної науки є Тоні Парсон. За його визначенням, культура складається з «моделей (patterns), що відносяться до поведінки і до результатів (продуктів) людської діяльності, які можуть успадковуватися, тобто переходить з покоління в покоління незалежно від біологічних генів». Процес формування системи виховання особистості, що володіє високою культурою здоров'я, повинен здійснюватися на всіх щаблях навчання і проходить через всі шкільні предмети, факультативи, гуртки, секції в навчальній і позанавчальній діяльності.

Вивчаючи проблему валеологічної культури в школі, ми встановили, що в науковій літературі відсутня узгодженість розуміння і трактування змісту валеологічної культури і саме його поняття. Поняття "валеологічна культура" розглядається різними авторами в різних площинах. Так, Є. Г. Маргієва виділяє основи валеологічної культури (знання про збереження і вдосконалення особистого здоров'я, що проявляється в життєдіяльності, веденні ЗСЖ (здоровий спосіб життя), психофізіологічної регуляції, ставлення до здоров'я як самоцілі) вказує на значущості знання людиною своїх генетичних, фізіологічних та психологічних особливостей, наявність потреби у збереженні здоров'я як особистої цінності та організації здоровотворчої діяльності та поширенні валеологічних знань. В.В. Колбанов, Н.П. Баскалова дають визначення «валеологічній культурі як «динамічному стеріотипу поведінки, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих» [14]. За твердженням І.Шульги «валеологічна культура – це присвоєння на особистісному рівні концепції здоров'я в різних доктринах і дотримання індивідуальної програми здорового способу життя» [97, С.583-585].

У валеологічному словнику «валеологічна культура» розуміється як «соціально-психологічна діяльність індивідуума, спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, освоєння норм, принципів, традицій ЗСЖ, перетворення їх у внутрішнє багатство особистості» [19; 20].

На думку ряду вчених основними показниками валеологічної культури людини є:

- турбота за підтримки свого фізичного стану (здоров'я, статури, фізичної підготовки);
- прагнення до фізичного вдосконалення;
- рівень знань про організм, про засоби і методи оздоровчого впливу на нього;
- мотиваційно-ціннісна орієнтація і ступінь сформованих переконань у необхідності здорового способу життя.

Умови становлення валеологічної культури різні:

- соціально-педагогічні (діагностика рівня сформоване валеологічної культури особистості);
- дидактичні (принципи побудови змісту навчання здоров'ю і здоровому способу життя);
- вибір оптимальних форм і методів формування мотивації і потреби валеологічної культури);
- організаційно-педагогічні (розробка та реалізація безперервної валеологічної освіти);
- акмеологічні (усвідомлене ціннісне ставлення до власної валеологічної освіти і культури).

Казин Є. приділяє увагу формуванню гігієнічної культури учнів і мотивації здорового способу життя, розглядає різні компоненти формування валеологічної культури:

- медико-гігієнічні;
- фізкультурно-оздоровчі;
- екологічні здоров'язберігаючі технології;
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності [63].

Готовність молодшого школяра до здійснення збереження і зміцнення власного здоров'я є інтегративна особистісна освіта, має складну змістовну структуру, що включає мотиваційний, когнітивний і діяльнісний компоненти



валеологічної культури. Мотиваційний компонент відображає психологічну готовність школяра до здійснення здоров'язбереження, і головною метою освітнього закладу є створення у молодших школярів мотивації на здоровий спосіб життя, на бажання допомогти своєму здоров'ю, стимулювання валеологічного саморозвитку і самовиховання, саме це сприятиме найбільшій ефективності навчання. Неможливо без ціннісної мотивації особистості учня оволодіти валеологічними знаннями, вміннями і навичками, тобто у процесі отримання знань учнів усвідомлюють здоров'я як цінність людського життя, при цьому у них формується стійка мотивація, дбайливо ставитися до свого здоров'я через формування гігієнічних навичок, дотриманням режиму дня і т.д. [24].

Безсумнівно, що мотивація є спонуканням до дії; динамічний процес психофізіологічного плану, здатністю людини діяльно задовольняти свої потреби, в свою чергу потреба є ядром мотиваційної сфери.

Стійка мотивація визначає тактику тих чи інших рішень людини, секрет вибору і переваги ціннісних орієнтації обумовлює визначення особистісно-значущих перспектив, спрямованість поведінки і діяльності людини. Що стосується мотиваційної сфери молодшого школяра, то вона є основним компонентом в процесі організації навчальної діяльності, що відображає інтерес учня до пізнавальної та особистісної діяльності, що забезпечує необхідність в освоєнні норм і правил використання засобів фізичної культури для залучення до здорового способу життя.

Мотивоване ставлення до занять фізичної культури, зацікавленості і доцільності відвідування спортивних секцій, передбачає і подальше залучення дітей до ведення здорового способу життя, культурного ставлення до свого здоров'я. Саме мотивація визначає успіх діяльності, тому що обумовлюється відповідною спрямованістю особистості на неї, тобто наявністю відповідних даної діяльності мотивів, ціннісних орієнтації і установок. Усвідомлена і прийнята мета надає особистий сенс збереженню і зміцненню власного здоров'я. Особистісний сенс – це індивідуалізоване відображення дійсного

ставлення молодшого школяра до здоров'я, ставлення до здорового способу життя як «значення – для мене». При цьому у школяра формується ціннісно-значуща орієнтація на здоров'язберігаючі цінності.

Усвідомлення молодшими школярами цих цінностей як визначальних у своїй системі ціннісних орієнтації – найважливіший показник сформованості мотиваційного компонента готовності школяра до ведення здорового способу життя. Необхідно відзначити, що молодші школярі повинні усвідомити актуальність здоров'я і здорового способу життя як особистісно значущою необхідністю оволодіння теорією і практикою здоров'язбереження, мотиваційною спрямованістю на здоровий спосіб життя.

Когнітивний компонент валеологічної культури означає теоретичну готовність молодших школярів до здійснення валеологічних знань, думок про причини, зміст, можливі прогнози, а також оптимальні способи збереження, зміцнення і розвитку здоров'я.

Діяльнісний компонент валеологічної культури молодших школярів здійснюється шляхом практичної готовності вести здоровий спосіб життя, тобто. засоби здорового способу життя не тільки їм освоєні і усвідомлені, а й переведені в якість особистості, що характеризує її як активного діяча, здатного бути прикладом для оточуючих. Для того щоб зберегти і підтримати здоров'я учнів в умовах школи, необхідна особиста участь педагогів і батьків.

Роль батьків у формуванні валеологічної культури дітей за підтримки школи полягає в конструюванні поведінки, в готовності приймати допомогу і підтримку від фахівців загальноосвітнього закладу в питаннях збереження і зміцнення здоров'я школярів, а також брати активну участь в житті школи. Велике значення в освітньому процесі має валеологічна культура, яка повинна бути невід'ємною частиною для всіх учасників педагогічного процесу.

Сучасна школа покликана вирішувати різноманітні і складні завдання, пов'язані з навчанням і вихованням, при цьому педагогічна діяльність повинна бути скоригована з вимогами збереження і зміцнення здоров'я школярів [26; 27]. Слід враховувати психологію школярів, здібності, особливості їх

фізичного розвитку і розумової діяльності розширення сфери спілкування і діяльності.

Підсумовуючи все вище сказане, слід зазначити, що молодші школярі з першого по четвертий клас повинні оволодіти основними валеологічними поняттями: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», яке місце людина займає в навколишньому світі, природі, виробити дбайливе ставлення до свого здоров'я через формування гігієнічних навичок, елементарних навичок самодіагностики, вміти відчувати стан свого організму, розвивати гігієнічні звички, отримані в школі. Потреба в русі, щоденній ранковій гімнастиці, загартовуванні, дотриманні правил гігієни лежить в основі формування оздоровчої мотивації молодших школярів, а отже, є міцним базисом їх валеологічної культури.

Безумовно, щоб сформувати валеологічну культуру молодших школярів в умовах школи, необхідна організаційна педагогічна діяльність, здатна забезпечити якісну освіту валеологічно грамотної особистості на кожному віковому етапі розвитку її індивідуальних здібностей для реалізації їх у житті шляхом пізнання, самовизначення, самореалізації.

Таким чином, валеологічна культура передбачає не тільки отримання знань, умінь і навичок у учнів основ збереження і зміцнення власного здоров'я, а й здійснення комплексу заходів, спрямованих на кількісне вимірювання рівня здоров'я і зміцнення функціонального стану систем організму.

### **Висновки до першого розділу**

Валеологічна культура молодших школярів визначається як початковий етап подальшого становлення валеологічної культури людини. Встановлено, що в науково-методичних джерелах немає чіткого визначення валеологічної культури молодших школярів. В ході дослідження валеологічну культуру молодшого школяра ми трактуємо як соціально-практичну діяльність учня по збереженню, зміцненню і розвитку фізичного і психічного здоров'я, що

представляє собою сукупність досягнень в області валеології і відображає рівень валеологічних знань, умінь, навичок і досвіду в освоєнні норм, принципів, традицій здорового способу життя.

Інтегративна якість особистості молодшого школяра, має включати потреби, мотиви, сукупність валеологічних знань і умінь практичної діяльності, валеологічна свідомість, що дозволяє реалізувати різні валеологічні потреби дітей і забезпечує подальше становлення валеологічної культури.

Педагогічними умовами формування валеологічної культури молодших школярів є: здійснення безперервності, наступності та динамічності процесу формування; діагностичне забезпечення процесу формування валеологічної культури молодших школярів, яке забезпечить ефективність розвитку основних компонентів валеологічної культури.

Цільовою спрямованістю особистості вчителя в навчанні і вихованні, в підготовці учня до самостійної валеологічної діяльності є формування і розвиток його валеологічної культури, його особистісних якостей, необхідних умінь і навичок, сукупність яких забезпечить досягнення заданої мети.

## **РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

У першому розділі нашого дослідження ми розглянули теоретичні передумови здійснення процесу формування валеологічної культури молодших школярів, сутність і структуру валеологічної культури, формування валеологічної культури молодших школярів.

Для здійснення дослідно-експериментальної роботи з формування валеологічної культури виникла необхідність провести діагностику стану валеологічної культури молодших школярів та виявити потенційні можливості участі вчителів та батьків у цьому процесі. Завершивши діагностику, ми розробили педагогічні умови, що забезпечують оптимальне функціонування системи роботи початкової школи з формування валеологічної культури молодших школярів.

### **2.1. Критерії та рівні сформованості валеологічної культури молодших школярів**

Формування валеологічної культури людини – процес безперервний і не закінчується з переходом молодших школярів в середню ланку школи. Але необхідність оцінки рівня валеологічної культури, досягнутого молодшими школярами за певний проміжок часу, ставить перед нами завдання визначення критеріїв і рівнів сформованості валеологічної культури молодших школярів.

Найбільша складність на даному етапі дослідження полягала в визначенні критеріїв, за якими можливо було б з достатньою достовірністю судити про рівень розвитку валеологічної культури молодшого школяра.

Критерій (від грец.) – «ознака, на підставі якого проводиться оцінка, визначення або класифікація чого-небудь, мірило судження, оцінки». Критерій проявляється на підставі системи показників. Поняття «показник» не

включає в себе загальність вимірювання, так як не містить необхідних і достатніх властивостей для повної характеристики того чи іншого явища. Показники відображають окремі властивості і ознаки пізнаваного об'єкта і служать засобом накопичення кількісних і якісних даних для критеріального узагальнення [31; 18].

Звертаючись до організаційно-методичної сторони експерименту, необхідно було вибрати певний критеріальний апарат, який би адекватно і об'єктивно відображав хід експерименту. Проблема розробки критеріїв і показників для оцінки стану валеологічної культури особистості молодшого школяра є досить новою, і нам не зустрілася література і дослідження з даного питання. Багато досліджень звертають на дану проблему увагу, розглядаючи валеологічну культуру учнів, педагогів, тому і критеріальний апарат оцінки дається з цієї точки зору. В окремих роботах досліджувалися валеологічна вихованість, в інших – валеологічна готовність.

Оскільки процес формування валеологічної культури молодших школярів передбачає оволодіння основними валеологічним поняттями, знаннями про здоровий спосіб життя, потребою в збереженні і зміцненні здоров'я, зміни в особистісній сфері учнів, вироблення певних якостей характеру, то ми прийшли до висновку про неможливість вибору одного критерію, який дозволив би нам кількісно і якісно виміряти ці зміни. Для визначення рівнів сформованості культури молодших школярів за основний критерій була прийнята ступінь сформованості провідних компонентів валеологічної культури молодших школярів.

При визначенні критеріїв і рівнів валеологічної культури молодших школярів ми спиралися на розроблену нами структуру валеологічної культури, які в ході всіх етапів дослідної роботи уточнювалися, отримували своє підтвердження, набували обґрунтованість.

На основі критеріїв і показників сформованості валеологічної культури молодших школярів були визначені рівні його сформованості.

З метою визначення рівня сформованості валеологічної культури молодшого школяра на рівні практично-діяльнісного компонента нами було проведено анкетування молодших школярів з проблеми включення їх самих в діяльність з формування валеологічної культури в школі

Отримані нами незадовільні результати: про стан знань, умінь і навичок у формуванні фізичного і психічного здоров'я молодших школярів; знань про будову людського тіла; управлінні фізичним станом і психікою; навичками самоконтролю і прогнозування свого стану; використання прийомів захисту і правил поведінки в різних надзвичайних ситуаціях, необхідні для віку 6-10 років, призвели до необхідності виявлення рівня сформованості валеологічних знань, як одного з основних елементів когнітивного компонента валеологічної культури молодшого школяра. Виходячи з вікових особливостей молодших школярів, ми визначили необхідні знання валеологічних понять їх віку.

З цією метою були відвідані уроки 1-3 класів. У 1 - му класі-уроки Мойдодира: як доглядати за собою? У 2-му класі уроки Айболита: як убезпечити своє життя? (чому ми хворіємо; хто і як оберігає нас від хвороб; безпека при будь-якій погоді; правила поводження з вогнем; правил безпечної поведінки в будинку, на вулиці, в транспорті і т.д.). У 3 - му класі-уроки Знайки: як поліпшити свою поведінку? (добрим бути приємніше, ніж злим, заздрисним, жадібним; чому ми часто не слухаємо своїх батьків; треба вміти стримувати себе і т.д.).

Для визначення рівня сформованості валеологічної культури молодшого школяра на рівні емоційно-ціннісного компонента нами були використані різноманітні методи дослідження: аналіз продуктів творчої діяльності (малюнки, ігри, вироби), спостереження, метод цілеспрямованого твору, опитування, за допомогою яких виявлялися ціннісні орієнтації учнів, їх знання, відносини. Твори (наприклад, які бувають шкідливі звички і в чому їх небезпека; яке буває настрої і від чого воно залежить (1 клас) сьогоднішні турботи медицини, як ставитися до подарунків (2 клас), як вести себе, коли щось болить; що робити якщо не хочеться в школу (3 клас) були достовірними

джерелами інформації, за якими можливо було скласти думку про ставлення учня до свого здоров'я, сприйнятті їм зовнішнього світу і всієї навколишньої дійсності.

Ми переконалися, низький рівень валеологічної культури молодших школярів характеризується слабкими знаннями валеологічних понять, відсутністю інтересу в учнів до оволодіння валеологічними знаннями, не – сформованістю позитивного ставлення до свого здоров'я, невмінням планувати і контролювати послідовність виконання своїх дій.

Були роботи і відповіді учнів середнього рівня, для яких характерні недостатньо повні валеологічні знання, невміння учнів самостійно пояснити сенс деяких валеологічних понять, невміння знаходити взаємозв'язок з іншими поняттями, усвідомлення необхідності дбайливого ставлення до свого здоров'я, але нерідко прояв недбалості по відношенню до нього.

Були учні з високим рівнем, який характеризується наявністю повних валеологічних знань, прагненням до вивчення нових, умінням учнів самостійно використовувати валеологічні знання в житті, установлювати взаємні зв'язки між ними, оволодінням раціональними прийомами організації своєї діяльності, умінням планувати і контролювати свою діяльність, дбайливо ставитися до свого здоров'я і здоров'ю оточуючих.

Розроблені нами критерії та рівні і сформованості валеологічної культури молодших школярів наочно відображають діяльність з формування фізичного і психічного здоров'я.

Дані показники були апробовані експериментом з молодшими школяря. Відстеження конкретно заданих показників і рівнів дозволяє прогнозувати розвиток валеологічної культури в зоні найближчого розвитку молодшого школяра.



## 2.2. Дослідження стану валеологічної культури учнів початкової школи

Логіка дослідження обраної теми передбачає аналіз стану формування валеологічної культури молодших школярів в педагогічній практиці. Даний аналіз може підтвердити наявність виявлених теоретичним дослідженням проблем і прогалин навчально-виховного процесу в системі роботи початкової школи і показати ступінь їх дозволу, що є вихідним пунктом при визначенні напрямків експериментального дослідження.

В ході теоретичного осмислення проблеми нами було висунуто ряд припущень, які вимагали експериментальної перевірки:

- формування валеологічної культури молодших школярів включає в себе наступні підструктурні елементи: культуру фізичного і психічного здоров'я;
- аналіз змісту навчальної та виховної роботи з формування валеологічної культури молодших школярів у початковій школі;
- наявність педагогічних умов, необхідних для підвищення рівня валеологічної культури молодших школярів;
- напрямок діяльності вчителя з формування валеологічної культури молодших школярів;
- спільна робота школи та батьків з формування валеологічної культури молодших школярів.

Відповідно до задуму дослідження на констатуючому етапі ми використовували такі методи дослідження:

- анкетування;
- діагностичне спостереження;
- статистичний метод обробки матеріалів.

Всього дослідженням на констатуючому етапі було охоплено 95 учнів 1-4 класів. Першим напрямком нашого дослідження було визначення загального стану роботи вчителів початкових класів з формування валеологічної культури

молодших школярів, яке проводилось нами в рамках констатуючого експерименту з використанням таких методів дослідження, як бесіда, спостереження, анкетування.

За даними вивчення стану формованої валеологічної культури молодших школярів у навчальному процесі початкової школи вчителями було встановлено, що формування валеологічної культури молодших школярів у тісному зв'язку з базовою культурою, представленою в базисному навчальному плані початкової школи, приділяється недостатня увага. Так формування валеологічної культури молодших школярів через потенційні можливості навчальних дисциплін гуманітарного циклу здійснює 35% опитаних вчителів і через літературне читання – 46,8%, на уроках математики – 29,9%, природознавство – 65,5%, технологічна освітня галузь – 64,7%, фізичне виховання – 71%.

Пояснення цьому ми знаходимо в наступному:

- вчителі в більшості своїй усвідомлюють необхідність формування валеологічної культури молодших школярів через різні елементи культур, що визначаються базисним навчальним планом початкової школи, але багато хто підходить до його здійснення на рівні буденної свідомості;

- відзначається загальна невідповідність вчителів до вирішення завдань формування валеологічної культури молодших школярів: невміння вчителя виявляти валеологічно значущу інформацію в навчальному матеріалі і акцентувати на ній увагу учнів, викликаючи їх оціночне ставлення до досліджуваного; невміння відбирати навчальний матеріал валеологічного змісту.

З метою аналізу стану формування валеологічної культури у молодших школярів нами були проаналізовані різні плани: план виховної роботи школи і програми початкової школи, поурочні плани вчителів, плани виховної, в тому числі і позакласної роботи вчителів початкових класів. Необхідно було вивчити педагогічний аспект вирішення проблеми, відображений в шкільній документації.

З 4 планів виховної роботи (що становить приблизно 63,6% від загальної кількості проаналізованих планів) відображені питання валеологічної освіти та виховання молодших школярів. В інших же планах обговорення питань по даному напрямку, методична сторона цієї проблеми не передбачалися.

Нами було проаналізовано 4 плани вчителів початкових класів. Серед поурочних планів конкретні матеріали, що сприяють вирішенню питань валеологічного виховання молодших школярів у навчальному процесі, були відображені в 2 планах.

Вчителі планували на різних уроках формування деяких валеологічних понять (наприклад, особиста гігієна, профілактика порушення постави і зору, фізкультхвилинки, аутотренінг), формування валеологічних якостей та ін. Аналіз відвіданих уроків і переглянутих планів дозволив виявити, що навчальний процес початкової школи має можливості в здійсненні валеологічного виховання дітей молодшого шкільного віку, але, найчастіше, вчителі не загострюють уваги дітей на тих чи інших валеологічних термінах, що зустрічаються на уроках фізкультури, математики, читання, української мови та ін.

Специфіка навчального процесу загальноосвітньої школи передбачає тісний взаємозв'язок з його позанавчальною виховною роботою. Враховуючи це, ми проаналізували плани позакласної виховної роботи вчителів початкової школи в кількості. Проаналізувавши дані плани, хотілося б зауважити, що вчителями початкової школи не в повній мірі усвідомлюється роль формування валеологічної культури у молодших школярів, і як наслідок цього, плановані заходи в меншій мірі відображають даний напрямок. Недостатньо проводиться заходів за участю батьків школярів. Однією з причин, на наш погляд, є недостатнє визнання валеологічної освіти і виховання як пріоритетного напрямку. Іншими, не менш важливими причинами є відсутність розуміння вчителями необхідності нових стратегічних напрямків в освіті, зокрема, формування валеологічної культури у школярів; недостатня

валеологічна підготовленість батьків і самих вчителів і велика кількість навчального навантаження, як на учнів, так і на вчителів.

З метою вивчення послідовності, безперервності, системності роботи педагогів з дітьми та батьками по формуванню валеологічної культури була проведена анкета з вчителями працюють в цій школі.

Всі вони показали середній рівень валеологічної культури, середній рівень валеологічної культури вчителя привів до нижче середнього показника, що вплинуло на якість управління цим процесом в роботі з дітьми та батьками.

Наступним напрямком нашої роботи було виявлення ставлення батьків до формування валеологічної культури, нами були вивчені основні напрямки роботи з батьками відображають мотиви формування у дітей валеологічної культури).

В основу констатуючого експерименту були покладені критерії рівня валеологічної культури молодших школярів, де для визначення рівня валеологічної культури молодших школярів були розроблені критерії: рівень знань молодших школярів про стан свого здоров'я; знання, вміння та навички виконання ранкової зарядки; гімнастика під час навчальних занять, участь у рухливих іграх під час прогулянок, великих змін, позакласних заходів. Наступним критерієм ми визначили здатність молодшого школяра аналізувати своє самопочуття, вміння мобілізуватися на виконання поставленого завдання, тобто здатність до саморегуляції. Ступінь сформованості валеологічної культури молодшого школяра визначається по відношенню до мам пов'язаним з психічним здоров'ям. Психічне здоров'я - це загальний стан і функціонування здорової психіки, що проявляється в якості протікання пізнавальних процесів (сприйняття, пам'ять, увага, мислення), які були визначені психологами шкіл.

Результати констатуючого етапу експерименту показали низький рівень валеологічної культури учнів початкових класів, так у контрольній групі (КГ-1) Кількість учнів, які перебувають на низькому рівні, склала - 58,1%, КГ-2 - 57,1%, КГ-3-40,7% у першій експериментальній групі

Таким чином, аналіз стану формування валеологічної культури молодших школярів дозволив зробити наступні висновки:

1. позитивним є те, що на даний час існують варіанти програм з валеологічного виховання молодших школярів;
2. багато авторів вказують на необхідність формування валеологічної культури за допомогою розвитку валеологічних знань, умінь і навичок;
3. проводиться певна робота, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

Однак проведений нами аналіз стану формування валеологічної культури молодших школярів показав і наступне:

- в існуючих навчальних програмах приділено недостатньо уваги формуванню культури здоров'я;
  - в цілому, що міститься в програмах матеріал валеологічного характеру часто носить розрізнений характер і не має методичного обґрунтування;
3. аналіз реальної ситуації, що складається в системі освіти, показує, що індивідуальна і групова робота з батьками щодо підвищення їх валеологічної компетентності силами педагогів ведеться безсистемно, епізодично.

Таким чином, аналіз проблеми формування валеологічної культури, який включав в себе розгляд наявних програм з валеологічного виховання, відвідування уроків, спостереження, бесіди та анкетування учнів 1-4 класів їх батьків і вчителів дозволив зробити висновок про низький рівень сформованості основних елементів валеологічної культури молодшого школяра.

### **2.3. Організаційно-педагогічні умови підвищення ефективності формування валеологічної культури молодших школяр**

На основі аналізу літератури з проблем дослідження, узагальнення передового педагогічного досвіду показали, що процес формування валеологічної культури протікає вкрай суперечливо, пов'язаний з серйозними педагогічними, соціальними і моральними проблемами нашого суспільства.

Констатуючий етап експерименту визначив рівень валеологічної культури молодших школярів. У зв'язку з цим виникла необхідність визначення педагогічних умов, що забезпечують оптимальне функціонування системи роботи початкової школи з формування валеологічної культури школярів.

Словник синонімів визначає умову «як сукупність факторів, що впливають на кого-небудь, що-небудь, створюють середовище, в яких відбувається, виникає що-небудь» .

В.І. Андрєєв справедливо вважає, що педагогічні умови передбачають собою результат «...цілеспрямованого відбору, конструювання і застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення дидактичних цілей» [10].

Процес формування валеологічної культури являє собою систему. Ця система може успішно функціонувати при певному комплексі умов, оскільки випадкові, розрізнені умови не можуть вирішити це завдання ефективно.

У нашому дослідженні педагогічні умови являють собою сукупність заходів навчально-виховного процесу в системі роботи початкової школи, які повинні забезпечити досягнення молодшими школярами необхідного рівня сформованості валеологічної культури.

Різноманітний характер існуючих розробок педагогічних умов пояснюється відмінностями в постановці конкретних цілей дослідження, що розвивається характером вимог суспільства до фахівців та іншими чинниками.

Для виявлення комплексу педагогічних умов, нами були намічені такі шляхи, як:

- \* фіксація соціального замовлення товариства початкової школи;
- \* виявлення особливостей початкової освіти початкової школи;
- \* моделювання комплексу педагогічних умов, виходячи з сутності валеологічної культури молодшого школяра як інтегрального якості його особистості.

Педагогічні умови широко представлені в працях педагогів: Коменського Я.А., Макаренка А. С., Харламова. А. Ф., Бабанського Ю. К., Амона швілі Ш. А., Нікітіна Б. П., та ін.

Традиційна класифікація педагогічних умов, яких притримуються педагоги Харламов А.Ф., Бабанський Ю. К. являє собою сукупність умов:

- 1) суб'єктивних,
- 2) суб'єктивно-об'єктивних,
- 3) об'єктивних.

Отже, спочатку зупинимося на аналізі педагогічних умов, створюваних відомими педагогами в руслі своїх теорій з точки зору їх застосування в конкретній шкільній і класній обстановці, що стала базою експериментального дослідження.

Суб'єктивні умови, що сприяють формуванню валеологічної культури молодших школярів мають двосторонню структуру: з одного боку – це «суб'єктивно-індивідуальні фізіологічні, психологічні та інтелектуальні особливості дитини, що дозволяють йому засвоїти в тій чи іншій мірі необхідні для формування валеологічної культури розумові процеси, знання, вміння, навички; з іншого боку-інтелектуально-психологічні особливості педагога, що лежать в основі його особистості» [19; 20].

Дитячі суб'єктивні фізіологічні та психологічні чинники обумовлені віковими особливостями дитини, які і орієнтують педагогів на вибір відповідних форм, методів роботи по формуванню тих необхідних

валеологічних якостей особистості, що лежать в основі валеологічної культури.

Індивідуальні творчі особливості педагога, що мають величезне значення в процесі формування валеологічної культури молодших школярів в силу змішування авторитетної домінанти з батьків на першого вчителя, були розкриті багатьма педагогами в руслі розробки теорії і практики педагогічної майстерності, серед яких: Макаренко А. С., Амонашвілі Ш.А., Тарасевич Н. М. та ін.

Макаренко А. С. виділяє дві ідеї, що визначають роботу педагога; перша це «людина, головним інструментом якого є його власна людяність – тільки орудуючи своїми живими нервами, розкритими закінченнями нервів, безпосередньо спрямованими на дитину, вихователь перетворює щось в душах дітей. Тут взагалі функціонують душі (і душу педагога не можна поділити), а не реальності». Друга ідея впливає з першої – «ідея подвигу педагога».

Абсолютно справедливо, що обидва ці якості лежать біля витоків особистості будь-якого педагога і є запорукою отримання планованих результатів навчання і виховання.

Якименко С. розглядає індивідуальні особливості педагога з точки зору педагогічної техніки, що включає дві групи компонентів.

1 група пов'язана з можливістю педагога управляти своєю поведінкою; володіння своїм організмом (міміка, пантоміміка); управління емоціями, настроєм (зняття зайвого психічної напруги; соціально-перцептивні здібності (увага, спостережливість, уява); техніка мови (дихання, постановка голосу, дикція, темп мови). Друга група компонентів педагогічної техніки пов'язана з умінням впливати на особистість і колектив, і розкриває технологічну сторону процесу виховання і навчання: дидактичні, організаторські, конструктивні, комунікативні вміння; технологічні прийоми пред'явлення вимог, управління педагогічним спілкуванням, організації колективних творчих справ [104].

Вимоги педагогу, висунуті Тарасевичем Н. Н. відображають більшою мірою, зовнішню сторону діяльності вчителя, звернену до учнів. Однак, для



здійснення наведених вище компонентів, потрібно володіти рядом внутрішніх якостей, які найбільш точно, на наш погляд, були сформульовані американськими психологами-педагогами Хілдебрандом В., Торренсом М.

На думку даних фахівців, вчитель повинен володіти наступними якостями: мати достатні знання в області дитячого розвитку:

- бути турботливим і чуйним;
- подавати приклад для наслідування;
- вміти уважно спостерігати і слухати;
- вміло вибирати і застосовувати різноманітні методи і прийоми навчання;
- бути впевненим у собі;
- бути відданим своїй справі;
- вірити в головні людські чесноти;
- бути здоровим і енергійним;
- добре розбиратися в навчальних програмах для дітей;
- вміло використовувати свої голосові можливості;
- вміти контролювати поведінку дітей;
- уважно ставитися до здоров'я і безпеки дітей;
- бути справжнім вихователем, а не наглядачем;
- вміти приймати швидкі рішення;
- мати адекватну наукову та професійну підготовку;
- вміти переконати батьків, що розвиток дитини представляє з себе двосторонній процес: будинок-школа, школа-будинок;
- мати високий рівень інтелектуального розвитку, широке коло інтересів і умінь;
- проявляти гнучкість, бути готовим до перегляду своїх поглядів і постійного самовдосконалення;
- мати творчий, можливо, нетрадиційний світогляд.

Перераховані якісні характеристики, якими повинен володіти педагог, цінні тим, що об'єднують педагогічний і психологічний підходи, тобто,

викладач, що володіє ними, виступає в ролі і психолога, і вихователя, і вчителя, що відповідає вимогам навчально-виховного процесу. Узагальнивши вищевикладені якості, можна виділити основні напрямки, які об'єднують дані якості в наступні групи: інтелектуальні якості педагога; морально-моральні характеристики; високий творчий потенціал; професіоналізм; організаційно-комунікативні якості; фізичне і психічне здоров'я.

Таким чином, суб'єктивні фактори, що впливають на формування валеологічної культури молодших школярів, майже не відрізняються від тих, які необхідні для загального гармонійного розвитку, навчання і виховання дитини. Виходячи з цього, суб'єктивні умови формування валеологічної культури молодших школярів можна сформулювати як індивідуально-творчі. Дані умови знаходять своє вираження і стають ефективними тільки в результаті безпосередньої взаємодії педагога з дітьми, тобто, проявляються через об'єктивно-суб'єктивні умови.

Фактори, що сприяють формуванню у молодших школярів зацікавленості в навчанні:

- «створення на уроках, в навчальному процесі, обстановки радості пізнання, колективної дружної роботи, задоволення від вирішення нових пізнавальних завдань;
- активна позиція учня в процесі навчання, вибір методів і прийомів, що активізують пізнавальну діяльність школярів, коли діти виступають не тільки в звичній позиції виконавців, слухачів вказівки вчителя, а й як співучасники добування нових знань;
- включення школярів в різноманітні види психічної діяльності, де розвивається не тільки інтелектуальна, а й емоційно-вольова сфера психіки, пізнавальні потреби та інтереси дітей;
- здійснення різноманітних форм зв'язку програмного матеріалу з особистим досвідом дитини, навколишнім життям» [9].

Створення соціально-педагогічних умов засноване на використанні певних форм і методів роботи, за допомогою яких досягається необхідна атмосфера колективу.

Традиційні методи навчально-виховної роботи, без яких не обходиться формування жодного психічного та інтелектуального процесу, об'єднує в собі численний досвід педагогів і підрозділяється на наступні групи:

- пояснювально-ілюстрований або інформаційно-рецептивний методи: розповідь, лекція, пояснення ...
- репродуктивний-відтворення дій щодо застосування знань на практиці;
- проблемний виклад досліджуваного матеріалу;
- частково-пошуковий метод або евристичний метод;
- дослідницький метод, при якому учням пропонується завдання, яке вони вирішують самостійно, підбираючи необхідні для цього методи.

Бабанський К. Ю. все різноманіття методів навчання підрозділяє «на три основні групи; методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності; методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності» [11]. Запропоновані Бабанським Ю.К. методи, охоплюють етапи здійснення навчально-пізнавальної діяльності, не зачіпаючи його процесуальної сторони і мають велике значення в збереженні здоров'я школярів та формування валеологічної культури».

Авдєєва О. класифікувала методи з трьох підстав – загальні методи навчання: монологічний, показовий, діалогічний, евристичний, дослідницький, алгоритмічний, програмований; методи викладання: інформаційно-повідомляє, пояснювальний, інтуїтивний, стимулюючий, спонукає; методи вчення: виконавський, репродуктивний, практичний, частково-пошуковий, пошуковий [43]. Дані методи охоплюють обидві сторони навчально-виховного процесу: діяльність педагога і діяльність учня, розкриваючи весь спектр методичної діяльності.

До методів, запропонованих Бабанським Ю. К., Махмутовим М. І., спрямованим на активізацію навчально-пізнавальної діяльності протягом усього навчального процесу, можна додати ще кілька методів організації та здійснення формування валеологічної культури молодших школярів у навчальній діяльності:

- індивідуально-особистісного прикладу у формуванні, збереженні та розвитку здоров'я, як педагога, так і інших, що оточують дитину людей;
- ілюстративно-евристичний метод в навчанні валеологічної культури, коли розповідь, демонстрація досвіду, лекція про здоровий спосіб життя і т. д. підносяться не педагогом, а самим учнем для пояснення і докази індивідуального вирішення тієї чи іншої валеологічної завдання;
- психологічного тренінгу, інструктажу;
- наявність суспільних вимог («Кодекс» здоров'я, та ін.) [11]

Що стосується методів контролю та оцінки ефективності діяльності, то в зв'язку з тим, що мова йде про формування валеологічної культури молодших школярів, в процесі якого кожна дитина індивідуально-творчо, відповідно до своїх здібностей і можливостей вирішує поставлені завдання, традиційні методи спостереження, опитування, тестування і т. д., переслідують завдання не оцінювання знань, умінь, навичок з вивченого матеріалу, а виявлення справжнього рівня розвитку і функціонування процесів валеологічного мислення з метою визначення подальших шляхів і перспектив його розвитку.

Відповідно, змінюються критерії, показники, рівні оцінки виконання робіт, причому, з метою збереження почуття власної гідності у дитини, тобто, внутрішнього емоційно-психологічного комфорту, оцінювання здійснюється педагогом тільки в якості особистих відомостей. В ході ж безпосередньої валеологічної діяльності, доцільно здійснювати контроль і оцінювання у формі «м'якої» допомоги (у разі необхідності) і заохочення будь-яких виникаючих в даний момент ідей.

Крім методів роботи, розвиток будь-яких психофізіологічних і валеологічних якостей, вимагає знання і вмілого використання різноманітних форм організації навчального процесу. Специфіка формування валеологічної культури молодшого школяра вимагає, в свою чергу, крім загальноприйнятих, використання відповідних специфічних форм організації діяльності з розвитку даного процесу.

До традиційних форм, що сприяють формуванню валеологічної культури молодших школярів у навчально-виховному процесі належать: урок, екскурсії на природу, факультативні заняття, ЛФК, спортивні секції, домашня робота: форми позакласної роботи: студії (театр здоров'я), конкурси, концерти та ін.

Крім перерахованих, можливо і доцільне використання таких форм організації діяльності, які націлені безпосередньо на формування валеологічної культури молодшого школяра. Це можуть бути: міні-уроки (5-10 хвилин) валеологічного фантазування, уроки-казки, уроки-диспути; музичні, художні, театральні вітальні; театралізовані вистави; дидактичні, рольові, розвиваючі культуру здоров'я гри: турпоходи та ін., з формування валеологічної культури молодших школярів.

Узагальнюючи вищевказані фактори об'єктивно-суб'єктивних педагогічних умов, відзначимо, що дана група включає в себе, з одного боку, стиль спілкування педагога з учнями, тон колективу, припускають; наявність здорової атмосфери в класі – соціально-емоційні умови; з іншого боку – різноманітність форм і методів роботи, спрямованих на формування валеологічної культури молодших школярів, – умови, які можна сформулювати, як евристико-дидактичні.

Таким чином, можна визначити два напрямки об'єктивно-суб'єктивних умов формування валеологічної культури:

1. Педагогічні умови: наявність кваліфіковано-творчо працюючого вчителя з хорошою дидактичною і методичною підготовкою в області валеології; наявність згуртованого дитячого колективу з правильно

сформульованою ціннісною орієнтацією на збереження і розвиток здоров'я; наявність хорошого навчального матеріалу і матеріально-технічної бази, посібників: наявність сприятливого психологічного клімату; дотримання правил шкільної гігієни, режиму роботи, суспільних вимог.

2. Психолого-дидактичні умови: високий рівень виховання і навченості учнів валеологічній культурі; наявність достатнього рівня сформованості мотивів формування здорового способу життя; дотримання сформованості мотивів формування здорового способу життя; дотримання валеологічних принципів і правил організації навчально-виховного процесу.

Однак обидві групи умов даної класифікації містять компоненти один одного, тобто, наведене поділ умов по групах умовно.

У зв'язку з тим, що об'єктивно-суб'єктивні умови включають дві сторони, на наш погляд є доцільним їх поділ на дві групи. Так як тема цього дослідження пов'язана з формуванням валеологічної культури молодшого школяра, формулювання і зміст груп умов відповідає досліджуваній темі. Емоційно-психологічна сторона об'єктивно-суб'єктивних умов є незмінною як для формування і розвитку будь-якого процесу, так і для нормального функціонування всього навчально-виховного процесу, тому вона визначається як група соціально-емоційних умов. Дидактична ж сторона об'єктивно-суб'єктивних умов спрямована безпосередньо на формування валеологічної культури молодшого школяра і, тому визначається як група евристико-дидактичних умов.

Об'єктивні умови підвищення ефективності формування Валеологічної культури молодших школярів:

1) наявність науково-методичної літератури та відповідних засобів навчання і виховання валеологічної культури;

2) наявність закріплених за початковою школою фахівців (психолога, лікаря, валеолога, фізіолога, соціолога і т. д.);

3) контакт з валеологічною службою школи для надання допомоги сім'ї, дітям з органами народної освіти, дитячою поліклінікою, дитячою спортивною школою.

Все сказане раніше дозволило нам виділити наступні педагогічні умови, визначальним чином впливають на формування валеологічної культури молодшого школяра:

а) здійснення безперервності, наступності і динамічності процесу формування валеологічної культури;

б) діагностичне забезпечення процесу формування валеологічної культури молодшого школяра.

Зупинимось детально на кожному з позначених нами педагогічних умов.

Здійснення безперервності, наступності та динамічності процесу формування валеологічної культури молодших школярів.

Розглядаючи спадкоємність навчально-виховного процесу під кутом зору нового розуміння валеологічного виховання дітей, слід зазначити її актуальність.

Природа педагогічного процесу з його заданою структурою, властивостями ступінчастості і концентричності зводять в ранг принципу вимога наступності, напрямок на закріплення раніше засвоєних знань, умінь і навичок, особистісних якостей, їх послідовність і вдосконалення.

Дана вимога передбачає таку організацію педагогічного процесу, при якому той чи інший захід, той чи інший урок є логічним продовженням раніше проводилася роботи, воно закріплює і розвиває досягнуте, піднімає вихованця на більш високий рівень розвитку. Але в кожен окремо взятий момент учитель вирішує конкретну педагогічну задачу. Зв'язок і спадкоємність цих завдань забезпечують перехід учня від простих до більш складних форм поведінки і діяльності, їх послідовне збагачення.

Процес навчання в початковій загальноосвітній школі має різні можливості для реалізації принципу наступності у формуванні валеологічної культури молодших школярів. Кожна навчальна дисципліна в силу специфіки

свого змісту дозволяє здійснювати формування валеологічної культури в своїй сукупності і інтегративного зв'язку з іншими навчальними предметами на основі принципу наступності. Безперервність, спадкоємність і динамічність процесу формування валеологічної культури молодших школярів вимагає правильного визначення обсягу знань і ускладнення матеріалу на кожному віковому етапі, зв'язку з практичною діяльністю, а також безперервний зв'язок нового вивченого матеріалу з раніше засвоєними знаннями, вміннями і навичками, що сприяє подальшому розвитку і вихованню учня.

Проблемі наступності в освіті та вихованні присвячено значне коло досліджень. Серед великого числа досліджень з даної проблеми роботи Ананьєва Б. Г., що вказують на важливість забезпечення наступності в процесі навчання. З педагогічної точки зору сутність наступності як діалектичного процесу розглядає Годнік С. М.; спадкоємність у валеологічному вихованні школярів праці Татарникової Л. Г. та ін.

У сучасній філософській літературі термін «спадкоємність» трактується як філософська категорія, як умова будь-якого процесу розвитку. У науковій літературі спадкоємність розглядається як об'єктивна закономірність розвитку, як специфічний зв'язок між різними етапами або ступенями розвитку, сутність якої полягає в збереженні тих чи інших елементів цілого або окремих сторін його організації при зміні цілого як системи: в новому завжди спадкоємно зберігаються елементи попереднього етапу розвитку. Спадкоємність як закономірність розвитку забезпечує безперервність останнього не шляхом повного заперечення старого, а шляхом акумулювання і перенесення найбільш істотних його елементів на новий щабель для подальшого розвитку.

Наступність як необхідне, закономірне явище, що свідчить про поступальний характер процесу розвитку, розглядає О.Іонова [61]. На її думку, Якщо в процесі зміни відсутній елемент наступності, то, ні про який розвиток не може бути й мови. Нове не виникає на порожньому місці, не утворюється з нічого.



Філософські погляди на спадкоємність і спадкоємні зв'язки в розвитку підводять нас до думки про необхідність здійснення наступності у формуванні валеологічної культури молодших школярів з урахуванням того, що все накопичене дитиною має стати основою для подальшого його валеологічного розвитку.

У педагогічних дослідженнях Ганеліна Ш.І., Ананьєва Б.Г., вказується на важливість забезпечення наступності в процесі навчання. Так, Ганелін Ш.І. розуміє під наступністю таку опору на пройдене, таке використання і подальший розвиток в учнів знань, умінь і навичок, при якому створюються різноманітні зв'язки, утворюється система міцних і глибоких знань, відбувається осмислення пройденого на новому, більш високому рівні. На наш погляд, заслуговує на увагу положення Ганеліна Ш. І. про те, що встановлення наступності забезпечує і передбачає врахування якісних змін, що відбуваються в особистості учня, в зростанні його фізичних і розумових здібностей, життєвому досвіді, в поведінці. При переході дитини на новий щабель дорослішання важливо досягнуте співвідносити з новими можливостями його розвитку, бачити подальшу перспективу.

Ананьєв Б. Г. зазначає, що спадкоємність в навчанні не можна розглядати тільки як певну послідовність викладу знань в програмах і підручниках і передачу знань учням на уроках. Треба вивчати розвиток знань учнів у процесі навчання.

На важливість наступності навчання, на необхідність все нове базувати на знанні попереднього матеріалу звертав увагу Ушинський К. Д.. Він говорив що «невпинно має повторюватися старе з додатком нового при кожному повторенні так, щоб нове неодмінно будувалося на старому» [94].

Говорячи про реалізацію принципу наступності у формуванні валеологічної культури молодших школярів, ми маємо на увазі встановлення необхідних зв'язків між школою та сім'єю, де відбувається якісна зміна у валеологічному розвитку кожного учня.

Багато дослідників виявили психолого-педагогічні умови здійснення наступності у змісті навчально-виховної роботи валеологічної підготовки учнів 1-11 класів. До них відносяться: облік статево-вікових, індивідуальних особливостей учнів; опора на раніше засвоєні знання і вміння; бачення перспектив їх нарощування на різних етапах навчання і виховання. Напрямами наступності у валеологічній підготовці учнів є: використання системи валеологічної освіти; забезпечення умов для валеологічної діяльності учнів різного віку.

Спадкоємність у формуванні валеологічної культури здійснюється як за змістом навчання і виховання, так і за методами, прийомами та організаційними формами навчально-виховної роботи.

Важливе значення для здійснення наступності має зміст підручників і навчальних програм початкової школи. Ми згодні з твердженням Бабанського Ю. К., що «без знання логіки розвитку відповідних умінь, без виявлення рівня їх розвитку в учнів конкретного класу і співвіднесення цього рівня з вимогами програми не можна розробити оптимальну систему заходів щодо подальшого формування умінь» [12]. У процесі навчальної діяльності вчитель початкових класів має можливість формувати у дітей уявлення про валеологічні поняття, види валеологічної діяльності, про правила гігієни, збереження і зміцнення здоров'я.

Діагностичне забезпечення процесу формування валеологічної культури молодших школярів.

Педагогічна діагностика спрямована на виявлення передумов, ходу і результатів педагогічного процесу цілої групи учнів і окремих учнів.

Діагностичне забезпечення для вчителя – це один з найбільш ефективних способів отримання об'єктивних знань про учня, що дозволяють вирішувати завдання сучасної освіти. Виділяють педагогічну і психологічну діагностику. Андреев. В. зазначає, що «психодіагностика є областю спеціальних знань, пов'язаних з розробкою теорії, методології та методик для точної оцінки властивостей, станів або рівня психологічного розвитку,

досягнутого індивідом або групою» [10]. Під педагогічною діагностикою розуміють «галузь науково-педагогічних знань, розглядає питання встановлення і вивчення ознак, що характеризують стан різних елементів педагогічних систем і умов їх реалізації (на всіх рівнях), для прогнозування можливих відхилень (шляхом педагогічної корекції порушень нормальних тенденцій їх функціонування і розвитку. Аналізуючи вищеназвані визначення понять, можна констатувати, що вони досить тісно між собою пов'язані. Основна відмінність між ними полягає в виконуваних ними функціях. До педагогічної діагностики відноситься все те, що пов'язано з утворенням особистості (якості, засоби, умови і т.п.), а до психологічної-передумови мети освіти особистості (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, воля, здібності, темперамент і т. д.). Звідси, як тільки розвиток певних параметрів особистості стає педагогічною метою, так на передній план виступає педагогічна діагностика.

В області валеологічної культури учнів початкових класів необхідно знайти відповідні індикатори, що дозволяють якомога більш точно визначити реальний рівень сформованості даного виду культури.

Пакет діагностичних методик, що дозволяє виявити рівень валеологічної культури молодшого школяра, включав в себе проведення підсумкових заходів, в яких аналізувалися і оцінювалися валеологічні знання, вміння і навички учнів, їх мотиваційна сфера, пізнавальний інтерес.

З широкого спектру розроблених видів діагностики найбільш підходящим для вирішення проблеми виявлення рівня сформованості валеологічної культури молодших школярів представляється тест. Крім цього, в діагностиці процесу формування валеологічної культури освіти в сучасних дослідженнях нами використовувалися методи спостереження, анкетування, бесіди.

Ми в своєму дослідженні будемо дотримуватися терміну «педагогічна діагностика», бо він більш відповідає «відстеження» освітнього процесу. Педагогічна діагностика виконує ряд функцій, а саме, інформаційну

(отримання даних про хід розвитку особистості), аналітичну (аналіз отриманого матеріалу і створення бази для прийняття адекватного рішення або підведення підсумків всієї роботи), орієнтовну (орієнтація серед факторів, умов, фактів, засобів навчання особистості), контрольну (підтримання педагогічного процесу на належному рівні і його перекладу на більш високий, коли об'єкт перетворюється в суб'єкт освіти), управлінську (регулювання педагогічного процесу, його корекція, створення умов для розвитку здібностей учнів). Необхідно було виявити комплекс педагогічних тестів, що дозволяють об'єктивно оцінювати різні сторони процесу освіти, його результати, де під педагогічним тестом розуміють систему певним чином розташованих завдань, що дозволяють виявити структуру знань, умінь і виміряти їх. Залежно від цілей застосування виділяють: тести досягнень; критеріально-орієнтовні тести, що дозволяють зіставити рівень індивідуальних навчальних досягнень з повним обсягом знань, умінь і навичок; нормативно-орієнтовані тести, що порівнюють випробовуваних один з одним за рівнем їх навчальних досягнень; атестаційні тести, що визначають ступінь навченості; тести прогнозування результатів навчання за обраною технологією навчання.

Критеріально-орієнтовні тести вирішують наступні завдання педагогічної діагностики: зіставлення з необхідним стандартом способу доступності окремих учнів, навчальних груп; оцінка частки навчального матеріалу, засвоєної школярами. У психометрії використовуються метод тесту-ретеста, суть якого полягає в тому, що один і той же тест пред'являється індивіду двічі, через деякий проміжок часу. Причому психологи звернули увагу на той факт, що якщо ретест пред'являється повторно через деякий проміжок часу, то він відображає зміни, що відбулися в індивіді за певний період. Оскільки тест, є система завдань, то до нього пред'являються певні вимоги. Аналіз психолого-педагогічної літератури і власні дослідження привели нас до наступних вимог. По-перше, система завдань повинна включати такі завдання, які повинні вміти вирішувати учні на даному етапі

навчальної діяльності; по-друге, завдання повинні відповідати основним принципам валеологічної освіти.

Підводячи підсумок розгляду останньої педагогічної умови, ми констатуємо той факт, що процес формування валеологічної культури учнів молодших класів є складним, тому необхідно використовувати комплексний показник, що вимірює ефективність функціонування даного процесу в умовах початкової освіти.

Нами визначено основні висновки з дослідження організаційно-педагогічних умов, що дозволяють ефективно здійснювати процес з формування валеологічної культури молодших школярів:

- формування валеологічної культури молодших школярів слід реалізовувати як найважливіший напрямок всього навчально-виховного процесу;
- об'єднання зусиль вчителів, батьків, медичних працівників, психолога, валеолога, соціолога та ін. фахівців з формування валеологічної культури молодших школярів;
- формування валеологічної культури молодших школярів вимагає повсякденної роботи вчителів і батьків, як в колективній, так і в індивідуальній формі;
- здійснення безперервності, наступності та динамічності процесу формування валеологічної культури молодших школярів;
- систематичне обговорення на засіданні методоб'єднань стану валеологічної вихованості учнів, поширення та впровадження передового досвіду вчителів та батьків щодо формування валеологічної культури;
- посилення пропаганди теорії і практики збереження, зміцнення і розвитку здоров'я дітей як серед самих учнів, особливо початкових класів, так і їх батьків і населення;
- регулярне проведення конкурсних виховних заходів щодо виявлення ступеня сформованості валеологічної культури; заохочення та

стимулювання досягнутих успіхів окремих дітей та груп щодо зміцнення власного здоров'я;

- діагностичне забезпечення процесу формування валеологічної культури молодших школярів;
- виконання науково-методичних рекомендацій щодо формування валеологічної культури вчителями, батьками, учнями.

Новизна виділених педагогічних умов полягає в тому, що раніше дані умови не використовувалися для певного нами предмета дослідження, не розглядалися в комплексі. Сформульовані нами організаційно-педагогічні умови сприяли цілеспрямованій дослідно-експериментальній роботі з формування валеологічної культури.

### **Висновки до другого розділу**

Результати констатуючого етапу експерименту показали недостатній рівень валеологічної культури молодших школярів. Тому, ми зробили висновок про те, що якщо не проводити цілеспрямованої роботи в даному напрямку, то проблема вирішується не ефективно: спонтанного формування валеологічної культури молодших школярів не відбувається.

Отже, необхідна цілеспрямована робота на виявлення рівня сформованості валеологічної культури молодшого школяра, аналіз її стану і потенційних можливостей вчителів і батьків. Спеціально створені педагогічні умови призводять до якісних результатів формування валеологічної культури молодших школярів.

Для отримання об'єктивної інформації про рівні сформованості валеологічної культури молодших школярів нами був виявлений комплекс критеріїв і показників їх прояву. В якості критеріїв сформованості валеологічної культури молодших школярів виступили: рівень знань про стан фізичного здоров'я, вміння та навички збереження фізичного і психічного здоров'я, ставлення до свого фізичному здоров'ю, установки і переконання на

здоров'я, саморегуляція емоційно-вольової сфери, усвідомлення себе в навколишньому світі, ставлення до духовного здоров'я.

Відбір змісту експериментального матеріалу здійснювався з урахуванням основного напрямку дослідження. Ми виділили три рівні сформованості валеологічної культури для молодших школярів: високий, середній, низький.

Експериментальні групи відрізнялися орієнтацією на різні педагогічні умови. При оптимальному поєднанні проведених в ході експерименту форм і методів, перевірялася ефективність комплексу педагогічних умов. За три роки експерименту відбулися позитивні зміни 11.5% молодшого шкільного віку виявили високий рівень валеологічної культури. У контрольних групах, де навчання велося без виділених нами педагогічних умов, високий рівень валеологічної культури підвищився лише на 1,2%.

Комплекс педагогічних умов: а) здійснення безперервності, наступності та динамічності процесу формування валеологічної культури молодших школярів; б) діагностичне забезпечення процесу формування валеологічної культури молодшого школяра – є необхідним і достатнім для ефективного функціонування і розвитку процесу формування валеологічної культури молодшого школяра.

## ВИСНОВКИ

Кардинальні зміни, що відбуваються в нашій країні, торкнулися всі сторони життя суспільства, нерозривно пов'язані з актуалізацією і активізацією процесу культурного розвитку людини. Зростаюча роль культури вимагає посилення уваги до різних сторін культурного розвитку, розвитку для нього сприятливих умов.

В останні роки складається науковий напрям, орієнтований на соціально-економічний підхід до вивчення процесів функціонування у сфері культури. Даний підхід інтегрує в собі досягнення в області культурології, соціології та економіки. Цінністю даного підходу є те, що він регулює функціонування сфери культури в тісній взаємодії з процесами суспільного розвитку. Загальна тенденція зростання ролі культури зачіпає всі сторони життя суспільства і, перш за все, освітньо-виховний процес загальноосвітньої школи.

У зв'язку з тим, що здоров'я дітей стає все гірше з кожним роком, питання про культуру постало особливо гостро, виникла потреба в організації процесу формування валеологічної культури особистості, вже починаючи з початкового ступеня школи. Вивчення сучасного стану проблеми формування валеологічної культури молодших школярів, аналіз психолого-педагогічної літератури, науково-методичних розробок, досвід спостереження в загальноосвітній школі показують, що в даний час стало не тільки необхідно, але і можливо здійснювати процес по формуванню даної культури молодшого школяра в початковій школі.

Аналіз особливостей дітей молодшого шкільного віку, дозволив нам встановити і виявити головне протиріччя між необхідністю становлення валеологічної культури особистості молодшого школяра як компонента його базової культури і відсутністю цілеспрямованої роботи з формування валеологічної культури молодших школярів.



Гуманізація і демократизація процесу освіти і відповідний їм зміст освіти вимагають його оновлення, розширення і поглиблення. У своєму дослідженні ми припустили, що зміст додаткової освіти в системі роботи початкової школи дозволяє вирішити проблему формування валеологічної культури у молодших школярів. Розробка змісту процесу формування валеологічної культури, виявлення педагогічних умов його ефективності – головне завдання, яке ми ставили перед собою.

Резюмуючи сказане вище, і узагальнюючи результати експериментального дослідження, відзначимо:

1. Проблема формування валеологічної культури особистості є особливо актуальною у світлі сучасних тенденцій гуманізації та демократизації суспільства.
2. Формування валеологічної культури в системі роботи національної школи протікає малоефективно, тому вирішення даної проблеми робить акцент на розробку змісту освіти, а також виявлення педагогічних умов, що забезпечують його ефективне функціонування і розвиток.
3. В ході теоретичного дослідження нами дано робоче визначення поняття «валеологічна культура молодшого школяра», під якою ми розуміємо діяльність учнів, спрямовану на зміцнення, збереження і розвиток власного здоров'я, освоєння молодшими школярами, норм, принципів, традицій здорового способу життя і перетворення їх у внутрішню потребу особистості молодшого школяра.

Вельми істотним моментом в нашій роботі стало визначення рівнів і критеріїв сформованості досліджуваної культури у молодших школярів.

Проведене дослідження показало, що формування валеологічної культури молодших школярів відбуватиметься більш успішно при реалізації педагогічних умов: наявність валеологічної спрямованості навчально-виховного процесу з формування валеологічної культури в школі; виконання рекомендацій щодо формування валеологічної культури вчителями, батьками,

учнями; спільна діяльність педагогів початкової школи та батьків з формування валеологічної культури молодших школярів; здійснення безперервності, наступності та динамічності процесу формування валеологічної культури; діагностичне забезпечення процесу формування валеологічної культури молодших школярів.

Результати педагогічного експерименту, підтвердили те, що процес формування валеологічної культури в системі роботи початкової школи має важливе практичне значення для збереження, зміцнення і розвитку здоров'я молодших школярів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Адеєва О.В. Валеологія професійної діяльності вчителя початкових класів // Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць (спецвипуск): матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [„Реалізація принципу наступності дошкільної та початкової ланок у контекст суб'єктної парадигми освіти”], (Слов'янськ, 17-18 трав. 2007р.) – Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ, 2007. – С.27-30.
2. Адеєва О.В. Здоровий спосіб життя і валеологічна культура як складова частини професійного становлення вчителя: зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. читань студентів молодих науковців, присвячених педагогічній спадщині К.Д. Ушинського та В. О. Сухомлинського (Одеса, 18-19 трав. 2004р.) - Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. – С. 37-40.
3. Адеєва О.В. Здоровий спосіб життя майбутнього педагога, як складова культури його професійної діяльності/ О.В. Адеєва // Наука і освіта. – 2005. – №3-4. – С.102-104.
4. Адеєва О.В. Методика підготовки майбутніх педагогів до валеологічного забезпечення професійної діяльності / О.В. Адеєва // Зб. наук. праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – №3. – Бердянськ: БДПУ, 2007. – С.130-135.
5. Адеєва О.В. Проблема валеологічного забезпечення професійної діяльності вчителя: зб. наук. праць за матеріалами міжвузівськ. наук.-практ. конф. [“Формування патріотизму, моральності, культури, здорового способу життя у студентської молоді”], (Одеса, 24-25 травня 2006р.) - Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, Астропринт, 2006. – С. 160-162.
6. Адеєва О.В. Проблема підготовки вчителів-практиків до валеологічного виховання учнів / О.В. Адеєва // Наука і освіта. – 2008. – №1-2. – С.4-6.
7. Адеєва О.В. Стан здоров'я вчителів – як соціально-педагогічна проблема: зб. наук. праць за матеріалами IV Всеукр. наук.-практ. читань студентів і молодих науковців, присвячених педагогічній спадщині К.Д. Ушинського (Одеса, 16-17 трав. 2006р.) – Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2006. – С. 318-320.

8. Амонашвили Ш.А. Школа жизни. – М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 1998. – 80 с.
9. Ананьев Б.Г. О преемственности в обучении//Советская педагогика, педагогика. 1953. – №2. – с. 23-25
10. Андреев В.И. Пакет диагностических методик на оценку резервных возможностей качества образования, здоровьесберегающего обучения и воспитания. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 36 с.
11. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: Методологические основы. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
12. Бабанский Ю.К., Победоносцев Г.А. Комплексный подход к воспитанию школьников. М.: Педагогика, 1980. – 80 с.
13. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Максимов А.Т. Валеология и проблема самоконтроля здоровья в экологии человека: Учеб.-метод, пособие: В 2 ч. – Магадан: Сев.-Вост. науч. центр ДВО РАН, 1996. – 4.1. – 55 с.
14. Баскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. – 48 с.
15. Бойчук Ю. Д. Теоретико-методичні аспекти формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя //Новий Колегіум. – 2013. – №. 2. – С. 44-49.
16. Бойчук Ю. Д., Зіоменко С. К. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: самоаналіз сформованості //ПЕДАГОГІКА. – 2012. – С. 26.
17. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура: теоретико-методологічні аспекти: [монографія] /Ю.Д. Бойчук. – Суми : Університетська книга, 2008. – 357 с.
18. Большевич В.К., Лубишева Л.И. Фізична культура; молодь і сучасність //Теор. і практ. фіз. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
19. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
20. Брехман И.И. Введение в валеологию науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. –125с.
21. Бабин І. Формування валеологічної культури – основа гармонійного розвитку

- особистості / І. Бабин, В. Кондратюк// Наукові записки ТДПУ ім. В. Гнатюка. (Серія Педагогіка). – Тернопіль, 2002. – № 5. – Спецвипуск: Василь Сухомлинський і сучасність: Батьківська педагогіка. – С. 73-75.
- 22.Бабюк Т.Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Т. Й. Бабюк; Ін-т пробл. виховання НАПН України. – К., 2013. – 19 с.
- 23.Барна Л. Педагогічна валеологія : курс лекцій : [навчальний посібник] / Л. Барна; ТНПУ ім. В. Гнатюка. – Тернопіль: Терно-граф, 2014. – 146 с.
- 24.Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – М.; СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2001. – 320 с.
- 25.Бех І. Виховання особистості: у 2 кн. / І.Бех. – К.: Либідь, 2003. – 344 с. – Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади.
- 26.Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді / А. С. Борисюк // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2013. – Т. 2, Вип. 10. – С. 46–50.
- 27.Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема / А. С. Борисюк // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. – Луганськ : Видавництво СНУ ім. В.Даля, 2006. – № 5(16). – С. 27-30.
- 28.Булатова Л.О. Гендерна педагогіка. Практикум: навчально- методичний посібник для студентів педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів [2-ге видання]. – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. – 150 с.
- 29.Васютинський В. Про деякі закономірності формування статево-рольових особливостей хлопчиків і дівчаток у сім'ї / В. Васютинський // Психологія: респ. наук.-метод. зб./ Ред. кол.: Л. М. Проколієнко та ін. – К.: Радянська школа, 1990. – Вип. 34. – С. 73-80.
- 30.Ващенко Г. Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Г. Ващенко. – Мюнхен : Авангард, 1956. – 54 с.
- 31.Виховання гуманних почуттів у дітей / за наук. ред. Т. Піроженко, С. Ладивір.

- Т.: Мандрівець, 2010. – 164 с.
32. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вузів / [О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук, та ін.]. – К.: Каравела, 2008. – 400 с.
33. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
34. Вайнер Э. Н. Валеология: [учебник для вузов]. – 6-е изд. / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука. – 2008. – 416 с.
35. Вайнер Э.Н., Бекетова Л.М., Грезнева О.Ю., Насонова Е.Е. К вопросу о методологии валеологии//Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). Сб. науч. тр. – Липецк, 1996. с.25-30.
36. Валеологія: Програма для учнів 1-11-х класів загальноосвітніх шкіл /Під общ. ред. О.Л. Трещевой Омськ, 1999. – 70 с.
37. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [укладач і головний редактор В. Т. Бусел]. – К.; Ірпінь: ВТФ "Перун", 2004. – 1440с.
38. Гнатюк О. В. Вивчення в курсі валеології впливу інформаційних технологій на здоров'я і когнітивний розвиток дітей / О. В. Гнатюк // Психологічна діагностика особливостей когнітивного розвитку молодших школярів в умовах інформаційного суспільства: [монографія] / С. А. Гончаренко, А. Й. Ваврик, Є. Верещак [та ін.]; за ред. С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко. – К. – Кіровоград: Імекс- ЛТД, 2014. – С. 158-186.
39. Гнатюк О. В. Формування в учнів молодшого шкільного віку уявлення про здоров'я як особистісну цінність : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. В. Гнатюк; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2009. – 20 с.
40. Говорун Т. Гендерна психологія: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Т. Говорун, О. Кікінежді – К.: Академія, 2004. – 308 с.
41. Годун Г. Валеологічна оцінка стану здоров'я учнів першого року навчання в школі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/120>

- 42.Гонтаровська Н. Б. Теоретичні і методичні засади створення освітнього середовища як фактору розвитку особистості школяра : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.07 / Н. Б. Гонтаровська . – Харків : Б.в., 2012 . – 40 с.
- 43.Гончаренко С. Методологічні особливості наукових поглядів на педагогічний процес / С. Гончаренко, В. Кушнір, Г. Кушнір // Шлях освіти. – 2008. – №4(50) – С. 2-10.
- 44.Гончаренко С. Український педагогічний словник. Довідкове видання. / Семен Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376с.
- 45.Грибан В. Валеологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. Грибан. – К.: ЦУЛ, 2008. – 214 с.
- 46.Гриньова М. В. Методика викладання валеології / М. В. Гриньова. – Полтава: АСМІ, 2001. – 155 с.
- 47.Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. – Тернопіль, 1999. – 367с.
- 48.Гендерна педагогіка: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / за ред. В.Гайденко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. – 313 с
- 49.Гендерні стандарти сучасної освіти: збірка рекомендацій. Частина 3. – 2012. – 282 с. (Програма розвитку ПРООН в Україні).
- 50.Державний стандарт середньої освіти України «Валеологія» (проект) // Освіта України. – №26. – 1997. – 27 червня. – С.6-9.
- 51.Дитина у сучасному соціопросторі: навчальний посібник / Т. О. Піроженко, С. О. Ладивір, К.В. Карасьова [та ін.]; за ред. Т.О. Піроженко. – К. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 272 с.
- 52.Дмитрук В.С. Особливості валеологічної освіти молодших школярів: педагогічні роздуми [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/konfer33/717.pdf>
- 53.Довга Т. Компетентнісний підхід у формуванні навчальної діяльності молодших школярів: навчальний посібник / Т. Довга, О. Нікітіна. – Кіровоград: ПП «Ексклюзив-Систем», 2014. – 104 с.
- 54.Єремеева В. Хлопчики і дівчатка – два різні світи. Нейропсихологи –

- вчителям вихователям, батькам, шкільним психологам / В.Єремєєва, Т.Хрізман. – К.: Шкільний світ, 2000. – 184 с.
- 55.Жирська Г. Гендерні аспекти гуманізації біологічної та валеологічної освіти / Г. Жирська // Збірник матеріалів науково-практичної конференції «Гендерна освіта – ресурс розвитку паритетної демократії», Київ, 2011. – С. 561-564.
- 56.Зайцев Г.К. Валеологические проблемы педагогической деятельности//Валеология. 1997. №2. – с. 18-21.
- 57.Здоровье – 21: Основы политики достижения здоровья для всех в европейском регионе ВОЗ: Введение / Европейская серия по достижению здоровья для всех. Копенгаген: (ЕРБ) ВОЗ, 1999. – 310 с.
- 58.Зязюн І. А. Краса педагогічної дії / І.А. Зязюн, Г.М.Сагач. – К. : УФІМБ, 1997ю – 320 с.
- 59.Зайченко І. В. Педагогіка: навчальний посібник / І.В. Зайченко. – К.: Освіта України, КНТ, 2008. – 528 с.
- 60.Зязюн І. А. Основи педагогічної майстерності / за ред. І. А. Зязюна, 2-ге видання доповнене і перероблене. Вища школа, 2004 – 422 с.
- 61.Іонова О. Здоров'язбереження особистості як психолого- педагогічна проблема / О. Іонова, Ю. Лук'янова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2009. – № 1. – С.69- 72.
- 62.Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб.: Специальная литература, 1996. – 454 с.
- 63.Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : [учебн. пос. для студентов высших учеб. заведений] / Э.М.Казин, Н.Г.Блинова, Н.А.Литвинова. – М. : ВЛАДОС. – 2000. – 192 с.
- 64.Казин Э.М., Панина Т.С., Федорова И.Ф., Титаренко Е.М. Концептуальные валеологические подходы к проблеме здоровья и развития в системе образования Кузбасса. – Кемерово: Изд-во Кемеровского ИУ– УЮ, 1995.-28 с.
- 65.Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /



- В.В.Колбанов. – Спб.: ДЕАН. – 1988. – 256 с.
66. Колесов Д. В. Валеология – новое направление в педагогических науках / Д. В. Колесов // Валеология в школе. – 1977. – № 7. – С. 15–19.
67. Кононенко Б.И. Основы культурологии: курс лекций / Б. И. Кононенко. – М.: Инфра, 2002 – 207 с.
68. Коменский Я. А. Материнская школа // Я. А. Коменский. Избр. пед. соч. В 2 т. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 1. – С. 201-241.
69. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Інформаційний Вісник, Вища освіта. – 2001. – №6 – С. 34 - 38.
70. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012-2020 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-p>
71. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні / Шкільний курс «Валеологія»: збірник матеріалів // [упор. А. В. Царенко]. – К.: Освіта, 1994. – С.5-19.
72. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605) //Директор школи. – 2004. – № 40 (328) жовтень. – С. 23-29.
73. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореферат дис. на здобуття наукового ступня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г. Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
74. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с.
75. Науменко Г.Г. Освіта як системний чинник формування екологічної культури майбутніх вчителів //К., 2009.–20 с. – 2009.
76. Національна доктрина розвитку освіти України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/legislation/other/2827>

77. Національна програма «Діти України» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/63/96>
78. Освітні технології: Навч.-метод. посіб./ О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За заг. ред. О. М. Пехоти. – К.: А.С.К., 2002. – 255с.
79. П'ясецька Н.А. Валеологічна культура як фактор особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя / Н.А. П'ясецька, М.О. Шпильова // Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 26. – С. 296–300.
80. П'ясецька Н. А. Формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти I-II рівнів акредитації //К. – 2004.
81. Петленко В.П. Общая валеология: конспекты лекций. – СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. – 163
82. Плахотнік О., Безносюк О. Компетентнісний підхід у ВНЗ: проблеми та перспективи //Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер.: Педагогічні науки. – 2013. – №. 121 (2). – С. 200-205.
83. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.- метод. посібник / Ред. рада: В. М. Доній, Т. М. Несен, Л. В. Сохань, Г. Г. Єрмаков та ін. – К., 1996. – 792с.
84. Савченко О. Виховний потенціал початкової освіти: посіб. для вчителів і методистів почат. навчання / О.Савченко. – 2-е вид., допов., перероб. – К.: СПД Богданова А. М., 2009. – 226 с.
85. Свириденко С. Дбаємо про здоров'я дітей: Програма основ здорового способу життя. Початкова школа, – 1998, №9. С.23.
86. Столярів В.І., Биховська И.М., Лубишева Л.И. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) //Теор. і практ. фіз. культ., 1998, № 5, с. 11-15.
87. Сливка Л. Організація здоров'язберігаючого середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти / Лариса Сливка // Гірська школа українських Карпат. – 2014. – № 11. – С. 44-47.

88. Спіченко Г. Система роботи школи щодо збереження здоров'я учнів / Г.Спіченко, Г. Серцева, Н. Пахомова, О. Левкович // Початкова школа 2009. – №2. – С. 33-38.
89. Сухомлинська О. Духовно-моральне виховання дітей та молоді: загальні тенденції й індивідуальний пошук / О. Сухомлинська. – К.: Добро, 2006. – 43 с.
90. Сухомлинський В. Вибрані твори у 5-ти томах. – К.: Радянська школа, 1977. – Т.5. – 639 с.
91. Сухомлинський В. Вибрані твори: в 5 т. / В.О. Сухомлинський. – К.: Радянська школа, 1977. – Т. 3. Серце віддаю дітям. – 670 с.
92. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>
93. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2020/11/20/Shiyana.pdf>
94. Ушинський К. Д. Твори в 4 т. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології / К. Д. Ушинський. – К.: Радянська школа, 1952. – Т. 1. – С. 21-441.
95. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник / М. М. Фіцула. – К.: Видавничий центр «Академія», 2000. – 544 с.
96. Шахненко В. І. Методика викладання основ здоров'я в початковій школі: [навч. посіб.] / В. І. Шахненко, І. В. Сущева, Т. Й. Бабюк; Кам'янець- Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський: Зволейко Д. Г. [вид.], 2013. – 184 с.
97. Шульга І. Вплив сім'ї на формування валеологічної культури молодших школярів: гендерний аспект / І. Шульга // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: зб.наук.праць. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – Вип.30. – С.583-585.»

98. Шульга І. Гендерні аспекти валеологічної культури молодших школярів / І. Шульга// Гендерна освіта – ресурс розвитку паритетної демократії : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., 27-29 квіт. 2011 р. / редкол. В. П. Кравець, Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – Тернопіль, 2011. – С.539-541.
99. Шульга І. Створення здоров'язбережувального середовища у початковій школі: гендерний дискурс / І.Шульга // Гендерні дослідження: прикладні аспекти: [наукова монографія] / [В.П. Кравець, Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді та ін.]; за наук. ред. В.П. Кравця. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – С.201-207.
100. Щербань П.М. Прикладна педагогіка: навч.-метод. посіб. / П. М. Щербань. – К.: Вища школа, 2002. – 215 с.
101. Ягупов В. В. Педагогіка: Навч. посібник / В. В. Ягупов. – К.: Либідь, 2002. – 560 с.
102. Як навчати школярів долати гендерні стереотипи: конспекти занять навчально-методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів / [Говорун Т., Кікінежді О. та ін.]; за заг. ред. Т. Говорун. – К.: ФОП Клименко, 2011. – 806 с.
103. Якиманська І. С. Технологія особистісно-орієнтованого навчання в сучасній школі [текст] / І. С. Якиманської. М. – 2000. – 176с.
104. Якименко С. І. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі. навчально-методичний посібник / С. І. Якименко, Н. В. Оксеньчук. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2012. – 288 с.
105. Ярошинська О. О. Проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи : монографія / О. О. Ярошинська. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2014. – 456 с.

**АНКЕТА****для учнів з формування та збереження здоров'я**

1. Що значить на вашу думку вести здоровий спосіб життя?
2. Чи можете бути прикладом для своїх однолітків в дотриманні норм здорового про способу життя?
3. Чи дотримуєтеся ви правил особистої гігієни?
4. Що Ви знаєте про стан свого здоров'я?
5. Чи виконуєте ви строго рекомендації лікаря під час хвороби?
6. Чи створені в школі і вдома необхідні умови для занять?
7. Чи читаєте ви науково-популярну літературу з охорони здоров'я?
8. Чи приймаєте Ви активну участь у проведенні позашкільних та позакласних заходів щодо формування та зміцнення здоров'я?
9. Як ви розумієте валеологічну культуру?

**Анкета для молодших школярів**

*Привіт, дай, будь ласка, чесні відповіді на кілька запитань.*

**1. Що ти робиш зранку після того, як прокидаєшся?**

- Роблю ранкову зарядку
- Вмиваюся
- Роблю фізичні вправи з батьками
- Снідаю
- Вмикаю телевізор, щоб дивитись мультфільми

**2. Скільки часу витрачаєш на перегляд телепрограм?**

- 1 год.
- 2 год.
- 3 год. і більше

**3. Як ти проводиш свій вільний час?**

- Ходимо з батьками на прогулянки, похід
- Дивлюсь телевізор
- Граю на комп'ютері
- Роблю уроки, читаю
- Люблю поспати довше
- Займаюсь в секціях, клубах, гуртках
- Катаюсь на роliках, велосипеді, ковзанах, лижах
- Займаюсь улюбленим заняттям (хобі) \_\_\_\_\_
- Граю ігри із друзями
- Допомагаю батькам

**6. З ким ти товаришуєш?**

- А.) З хлопчиками Б.) З дівчатками
- В.) З хлопчиками і дівчатками

**7. З ким ти більше любиш гратись?**

- А.) З хлопчиками Б.) З дівчатками

В.) З хлопчиками і дівчатками

**8. У які ігри ти любиш гратись із дівчатками?**

А.) Спортивні ( \_\_\_\_\_ ) Б.)

Рухливі ( \_\_\_\_\_ ) В.)

Настільні ( \_\_\_\_\_ ) Г.)

Рольові ( \_\_\_\_\_ ) Д.)

Комп'ютерні ( \_\_\_\_\_ )

Е.) Інші \_\_\_\_\_

**9. У які ігри ти любиш гратись із хлопчиками?**

А.) Спортивні ( \_\_\_\_\_ ) Б.)

Рухливі ( \_\_\_\_\_ )

В.) Настільні ( \_\_\_\_\_ )

Г.) Рольові ( \_\_\_\_\_ )

Д.) Логічні ( \_\_\_\_\_ )

Е.) Комп'ютерні ( \_\_\_\_\_ ) Є.)

Інші \_\_\_\_\_

**10. Які твої улюблені герої мультфільмів жіночої статі?**

- красиві

- Добрі

- працелюбні

- розумні

- Веселі

- Сміливі

**11. Які твої улюблені герої мультфільмів чоловічої статі?**

- красиві

- Добрі

- працелюбні

- розумні

- Веселі

- Сміливі

**12. Кому ти довіряєш свої секрети?**

- Mamі
- Tатові
- Обом батькам

**13. З ким ти частіше спілкуєшся?**

- З мамою
- З татом
- З обома батьками

**14. Чи відвідуєш ти гуртки, секції? Які саме?**

- Займаюсь на станції юних техніків
- 

В

відвідую спортивні секції ( \_\_\_\_\_ )

- Відвідую художню школу
- Відвідую музичну школу
- Займаюсь спортом/бальними танцями
- Займаюсь на станції юних натуралістів
- Є членом ПЛАСТу
- Займаюсь у будинку дитячої творчості
- Не відвідую



**АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ**

Просимо вас відповісти на перераховані питання. Серед даних варіантів відповідей підкресліть той, який вам здається більш відповідним до вашої дитини.

Прізвище, ім'я дитини

**1. Чи охоче йде дитина в школу?**

- неохоче
- охоче
- без особливої охоти
- з радістю
- відповісти важко

**2. Чи переживає свої навчальні успіхи і неуспіхи?**

- ні
- безумовно так
- швидше ні, ніж
- так
- відповісти важко

**3. Чи часто дитина ділиться з вами шкільними враженнями?**

- поки немає
- ділиться завжди
- ділиться іноді
- відповісти важко
- досить часто

**4. Який переважаючий емоційний характер цих вражень?**

- переважають в основному негативні емоційні враження
- враження різні, але негативних більше
- позитивних і негативних приблизно порівну
- в основному враження позитивні

- відповісти важко

### **5. Як долає труднощі в навчанні?**

- перед труднощами відразу пасує
- звертатися по допомогу
- труднощі намагається подолати сам, але може відступити
- наполегливий у подоланні труднощів
- відповісти важко

### **6. Чи часто дитина скаржиться на товаришів по класу, ображається на них?**

- досить часто
- буває, але рідко
- такого практично не буває
- відповісти важко

### **7. Чи справляється дитина з навчальним навантаженням без напруги?**

- ні
- швидше ні, ніж так
- швидше так, ніж ні
- безумовно так
- відповісти важко

### **8. Як склалися ваші стосунки зі школою?**

- Мені ніколи відвідувати школу
- Я приходжу в школу тільки на батьківські збори
- Спілкуюся тільки з класним керівником
- Регулярно спілкуюся з вчителями моєї дитини
- Шукаю можливість вирішити проблеми дитини спільно з учителем
- Вчителі охоче надають мені допомогу
- У вчителів немає часу на нашу спільну роботу з дитиною
- Школа не в повній мірі розкриває здібності моєї дитини

- інше (напишіть)

**9. Які відносини з чоловіком (ой) у вихованні дітей?**

- у вихованні дітей ми довіряємо один одному

- вихованням дитини я займаюся сам (а)

- вихованням дитини займається мій (я) чоловік (а)

- у вихованні у нас розбіжності Анкета для батьків

## АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ

### Шановні батьки!

З метою вивчення індивідуальних особливостей Ваших дітей прохання відповісти на питання анкети.

1. Переважаючий емоційний стан (позитивний, нестійкий, малоемоційний)
2. Засипання (швидке, повільне, спокійне, неспокійне, з додатковими впливами)
3. Характер сну (глибокий, неглибокий, спокійний, неспокійний, переривчастий)
4. Тривалість сну (укорочений, тривалий, відповідний віку)
5. Апетит (хороший, нестійкий, поганий, підвищений, вибіркоче ставлення до їжі)
6. Характер неспання (активний, пасивний, малоактивний)
7. Характер взаємини з дорослими і дітьми (позитивний, негативний, відсутність взаємин)
8. Індивідуальні особливості (сором'язливий, образливий, контактний, ласкавий, легко навчаємо, рухливий, нав'язливий, ініціативний, врівноважений, збудимо, млявий, легко втомлюється)
9. Скільки разів на рік дитина хворіє на простудні захворювання
10. Чи багато дитина вживає в їжу консервованих продуктів (так, ні), солодкого (так, ні)
11. У дитини є алергічні захворювання (так, ні)
12. З якими захворюваннями дитина спостерігається у лікарів
13. Чи беруть участь батьки в оздоровленні дитини (загартовування, заняття спортом, масаж, дихальна гімнастика)

## ПАМ'ЯТКА

### для батьків

❖ Тільки разом зі школою можна домогтися бажаних результатів у навчанні дітей.

❖ Учитель-Ваш перший союзник і друг вашої родини.

❖ Радьтеся з ним, підтримуйте його авторитет.

❖ Зауваження про роботу вчителі висловлюйте в школі, на зборах.

Не можна цього робити в присутності дітей.

❖ Обов'язково відвідуйте всі збори для батьків. Якщо не зможете, повідомте про це особисто або запискою через дитину.

❖ Щодня цікавтеся навчальними успіхами дитини. Запитуйте «що ти сьогодні дізнався нового замість того - яку оцінку ти отримав?»

❖ Радійте успіхам, не дратуйтеся через кожну невдачу, що спіткала сина або дочку.

❖ Регулярно контролюйте виконання домашнього завдання і надайте розумну допомогу в їх виконанні.

❖ Допомога і контроль не повинні бути муштрою, що вимотує дитини.

❖ Головне-порушувати інтерес до вчення.

❖ Перевіряючи домашнє завдання, націлюйте дитину на те, щоб він умів доводити правильність виконання завдання, наводити свої приклади.

❖ Частіше запитуйте «чому?», «Доведи», «Чо можна по іншому?»

❖ Сприяйте тому, щоб дитина брала участь у всіх заходах, що проводяться в школі, в класі.

❖ Намагайтеся вислуховувати розповіді дитини (про себе, про товаришів) до кінця.

❖ Поділитися переживаннями-природна потреба дітей.

❖ Обов'язково надавайте посильну допомогу школі.

## Додаток Ж

**Рухливі народні ігри**  
**«А ми просо сіяли, сіяли»**

Дівчатка та хлопчики розділяються на дві однакові групи. Гравці з першої групи співають і наступають на супротивників, роблячи вперед кілька кроків і знову відходячи, гравці другої команди відповідають, виконуючи ті ж рухи.

- А ми просо сіяли, сіяли,
- Ой див, Ладо, сіяли, сіяли.
- А ми просо витопчем, витопчем,
- Ой див, Ладо, витопчем, витопчем.
- Та як же вам витоптать, витоптать?
- А ми коні випустим, випустим.
- А ми коні злапаєм, злапаєм.
- Та чим же вам лапати, лапати?
- Ой шовковим неводом, неводом.
- А ми коні викупим, викупим.
- А за що вам викупить, викупить?
- А ми дамо сто срібних, сто срібних.
- Не візьмемо й тисячі, тисячі.
- А ми дамо дівчину, дівчину.
- А ми дівчину візьмемо, візьмемо.

**«Веребей (Горобець)»**

Діти утворюють коло, всередині — веребей (дівчинка або хлопчик). Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні.

Киш, киш, веребей, Не клюй конопель. Мої конопельки, Дрібні, зелененькі, У вірчики в'ються, Самі не беруться, Братись не даються.

Веребей кидається на дітей, які утворили коло, вони розбігаються. Той, кого веребей зловить, займає його місце, і гра починається знову.

### «Панас»

Грають хлопці й дівчата. Когось обирають Панасом, зав'язують очі хустинкою, виводять на середину й обертають, питаючи:

- Панасе, Панасе, На чому стоїш?
- На камені!
- Що продаєш?
- Квас!
- Лови курей, та не нас.

Відпускають Панаса, а самі розбігаються. Він починає ловити дітей, і той, кого зловить, стає Панасом.

### «Сороки»

А сорока білобока: че, че, че, че, че, че!

Проти сонця до віконця кречоче, кречоче. Нумо ж, діти, рвати квіти, поки час, поки час!

Будуть гості, ще й не прості, нині в нас, нині в нас! При словах «Нумо ж, діти, рвати квіти» і т.д. дівчатка і хлопчики вдають, що збирають квіти. В чотирьох останніх тактах (із повторенням бігом, під ритм пісні наслідують руками лет сороки.). Діти гостям дарують квіти.

### «Дзвін»

У цій грі можуть брати участь 20-30 дітей. Перед початком гри один із учасників (дівчинка або хлопчик) за жеребкуванням починає водити, цю дитину називають «язичком». Інші учасники гри беруться за руки й утворюють коло, тобто «дзвін», і починають повільно рухатися то в праву, то в ліву сторону. У цей час «язичок» намагається роз'єднати руки гравців, – розбити «дзвін», і вирватися з кола. Якщо йому це не вдалося з першого разу, він має право на ще дві спроби, віднайшовши найбільш слабкі місця в колі.

Тільки-но «язичкові» вдасться вирватися з кола, він прагне добігти до прапорця, платка або шапки, покладеної від кола на відстані 50 м, а всі, хто стояв у колі, біжать за ним і стараються торкнутися до нього рукою, перед тим,

як він ухопить прапорець. Хто це зробить, той і починає водити, тобто стає «язичком» і займає місце в центрі кола.

Якщо ж той, хто водить, добіг до прапорця і ніхто його не впіймав, то він повертається на своє місце, і гра продовжується спочатку.

### «Рибки»

Для цієї гри потрібна «вудочка», тобто довга мотузка. «Вудочку» одним кінцем прив'язують до загорожі, стіни дерева або спеціально вбитої в центрі майданчика палиці.

Один із гравців за жеребкуванням обирається «приманкою».

Узявшись за вільний кінець мотузки, він старається, не випускаючи мотузку з рук, торкнутися когось із гравців, тобто впіймати «рибку».

Інші гравці намагаються «клянути приманку» — легенько вдарити того, хто водить, щоб «приманка» його не впіймала. Гравець, упійманий «приманкою», стає до «вудочки» і робиться «приманкою», після чого продовжується гра.

### «Огірочки»

Дівчатка і хлопчики беруться за руки, шикуються в одну лінію. Передні завертаються до задніх, ніби в'ються. Двоє останніх піднімають вгору руки, а всі проходять попід руками, співаючи:

Ой вийтеся, огірочки, Та в зелені пуп'яночки, Грай, жучку, грай,

Тут тобі край.

Ходить жучок по жучині, А жучина по деревині.

Грай, жучку, грай, Тут тобі край.

Дайте, хлопці, околота, Повезем жучка до болота. Грай, жучку, грай,

Тут тобі край.

Жучок плаче у болоті.

Дівки скачуть у золоті.

Грай, жучку, грай,