

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ  
РОБОТИ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

***ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ***

**Кваліфікаційна робота**

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

**Виконала:**

студентка 6 курсу, 610 групи  
спеціальності 013 «Початкова освіта»

**Іваночко Ольга Михайлівна**

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

До захисту допущено  
на засіданні кафедри  
протокол № 6 від 22 листопада 2022 р  
Завідувач кафедрою \_\_\_\_\_ проф. Романюк С.З.

**ЧЕРНІВЦІ – 2022**

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» у науковій літературі.....	6
1.2. Сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя молодших школярів.....	14
1.3. Валеогічний потенціал ігрової діяльності молодших школярів.....	32
Висновки до розділу 1.....	37
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>39</b>
2.1. Стан досліджуваної проблеми у практиці початкової школи.....	39
2.2. Принципи використання дидактичних ігор в освітньому процесі початкової школи з метою формування здорового способу життя.....	46
2.3. Урізноманітнення змісту ігрової діяльності молодших школярів щодо формування здорового способу життя.....	53
Висновки до розділу 2.....	57
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>61</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>68</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Здоров'я є загальною рисою характеристики індивідуальності. В теперішній час показники захворюваності зростають, особливо серед дітей. Ми вважаємо, що ці показники є вирішальними у тому, що проблема зміцнення здоров'я та основи формування здорового способу життя є зараз пріоритетними для розвитку суспільства.

Науковці термін «спосіб життя» визначають, як біосоціальну категорію, яка узагальнює розуміння про тип життя певної людини і характеризує, це її певною діяльністю, світосприйняттям, поведінкою та її потребами. Інші ж вчені розуміють, як людина і її відносини з собою ж, тобто з зовнішнім середовищем, з своїми звичками, власними діями, переживаннями. (В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник, Т.В. Наумчук. – 2014. – С. 467-470).

Здоровий спосіб життя, ми можемо назвати дуже важливим для розвитку дитини, а саме він характеризується такими частинами: збалансоване харчування, активна життєва позиція, відпочинок, отримання задоволення від навчальної діяльності, комфорт у фізичному та духовному плані, фізична активність, дотримання правил гігієни, комфортне почуття у соціумі, дотримання режиму дня. (В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник, Т.В. Наумчук. – 2014. – С. 467-470).

Створення вище зазначених факторів, це клопіткий процес. Ми вважаємо для того, щоб дотримуватися цих факторів потрібно щоб: рівень вчителя має бути високо-компетентним у цьому питанні, середовище навколо учнів має бути вдало сформоване, потрібно сформувати цінність до власного здоров'я, вирішення проблем які зашкоджують до формування здорового способу життя, підбір завдань на ігор виконувався відповідно до особливостей учнів, створювати умови для подальшого розвитку. (К. С. Шендеровського – 2005. – 250 с.)

Для учнів початкових класів мета формування, збереження та зміцнення здоров'я найбільш доцільно буде досягнута у ігри. Тому, що гра є одним з

найважливіших засобів фізичного та розумового виховання дітей. Ігри збільшують мотивацію у дітей. Вони і самі не усвідомлюють, що у цей момент відбувається процес навчання. Для формування у школярів навичок здорового способу життя можна використовувати різні види ігор, як і дидактичні так і рухові.

Останні десятиліття вітчизняними вченими здійснено низку досліджень у галузі валеологічної освіти і виховання школярів початкової школи: Т.Войцях, Н.Захарова Т.Бойченко, О.Вакуленко, Г.Голобородько, О.Іванашко, С.Лапаєнко, Л.Сущенко, С.Свириденко, С.Юрочкіна. В. Бабюк,

**Мета дослідження** --теоретично обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення здорового способу життя молодших школярів засобами ігрової діяльності.

Відповідно до поставленої мети були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні засади процесу формування здорового способу життя молодших школярів у психолого-педагогічній літературі;
2. Розкрити сутність, зміст і специфіку формування здорового способу життя молодших школярів засобами ігрової діяльності.
3. Емпірично дослідити стан досліджуваної проблеми у практиці початкової школи.
4. Обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення формування здорового способу життя молодших школярів засобами ігрової діяльності.

**Об'єкт дослідження** – проблема формування здорового способу життя молодших школярів засобами ігрової діяльності.

**Предмет дослідження** – організаційно-методичне забезпечення формування здорового способу життя молодших школярів засобами ігрової діяльності.

**Методи дослідження** Під час виконання магістерської роботи використовувала такі методи: аналіз філософської, соціальної, медичної, психолого-педагогічної літератури; емпіричні: опитувальна анкета

**Теоретичне значення** дослідження полягає в узагальненні історичних дослідженнях проблеми здоров'я, обґрунтуванні «здорового способу життя», змісту взаємодії вчителя та учнів за допомогою ігрових технологій.

**Практична значущість** полягає в тому, що матеріали досліджуваної проблеми можуть бути використанні вчителями дидактичних ігор які спрямовані на розвиток здорового способу життя в своїй практиці.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи представлено у щорічній студентській науковій конференції у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича:

**Структура роботи.** Праця складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» у науковій літературі

Дитина – найбільша цінність людства, а її здоров'я, забезпечує цілісний розвиток школяра і цим самим стає запорукою різнобічного розвитку шкільного навчання. Здоров'я дитини – соціальна цінність, оскільки, саме від нього залежить, наскільки якісним буде процес у навчальній діяльності. (Валеологія: Діагностика, засоби й практика забезпечення здоров'я. Спб, 1993, 269 с.).

В сучасному світі надзвичайну велику роль має питання – дитяче здоров'я. Оскільки людство, тільки після втрати чогось, звертає увагу на ту цінність та важливість, того що втратила, так і відбувається і з здоров'ям. Сучасне покоління дітей, не мають правильного розуміння, до вагомості здоров'я, тільки з дорослішанням набувають знань, про всю важливість охорони свого здоров'я та життя.

На нашу думку, в теперішньому, для вчителя має бути дуже важливо, навчити дитину дбати та цінувати своє здоров'я з різних сторін, як із фізичного, соціального та психологічного, адже це є безцінним та найбільш важливим для людства.

Актуальність питання здорового способу життя на сучасний час є дуже важливим питанням, чимало наук паралельно працюють над такими питаннями як: охорона здоров'я валеологія, психологія, соціологія медицина,, гігієна, фізична культура, екологія, і педагогіка внесла чималий внесок в дану проблему.

Зокрема, компанія «Здоров'я для всіх» організована ВООЗ в 1997 році, почала аналізувати інформацію про можливі чинники загрози здоров'я. За результатами такої діяльності було скликано Міжнародну конференцію з невідкладних планів дій для охорони здоров'я (Алма-Ата, 1978 р.), де проголосили Декларацію. Наступні дії ВООЗ були в 1980 році, вони дослідили таку стратегію „здоров'я для всіх до 2000 року», вона була результатом вже проведених раніше досліджень і планувалися проводити нові. Результати дослідників були продемонстровані на 1 Міжнародній конвенції з популяризації здорового способу життя. (Оттава, 1986 р.). Її результатом стала Оттавська Хартія, яка дала новітнє ствердження про твердження здоров'я, всі її складові елементи, плани позитивного впливу та детермінанти. Головні тези Хартії стали найбільш цінними, оскільки ними регулюють свою роботу вся світова спільнота в питанні проблеми здоров'я. Саме це є основною частиною, за допомогою якого складений теоретико-методологічний підхід для визначення результатів опитування українців з проблематики здоров'я та здорового способу життя. (Петрик О.І.; Спирин В.К.. 2001. №4. С. 27-34; Царенко А.В., Яцук Р.Ф.1998).

Раніше здоров'я розглядалося, як тільки відсутність медичних відхилень, чи хвороб, та за сучасною думкою, здоров'я це не тільки медична проблема, воно набагато складніше, яке включає в себе певний комплекс. Тепер питання здоров'я розглядають з різних сторін, таких як соціальна, медична, біологічна, економічна, як суспільна цінність, те що в нього постійно потрібно робити певний вклад капіталу і взагалі воно динамічне яке постійно має взаємодію з оточенням. Та якщо взяти в розглянути порівняння, то можна дізнатися, що становище системи охорони здоров'я припадає 10% зі 100%, інші 90% відходять на спосіб життя(50%), і по 20% поділили між собою: спадковість та екологія.

Саме з цього походить термін здоров'я, яке прийняли в Преамбулі Статуту ВООЗ: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і

соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад” (“Здоров’я для всіх до 2000 року”. 1997).

При аналізі різної літератури, ми виявили, що трактування поняття «здоров’я» є досить багато, і різні науковці, розуміють його по-різному, ми хочемо показати вам, як трактували його в своїх працях вчені.

Досліджуючи наукову літературу, ми виявили, що засновник валеології як науки І.Брежман одним із перших трактував значення поняття здоров’я: «Здоров’я людини – це її здатність зберігати відповідну віку стійкість до різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» ( Цимбалюк С. – 2016).

Також ми виділили значення, яке підкреслював В. Казначеев: «здоров’я – це цілісний багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й екологічного середовища і дозволяє людині в різному ступені здійснювати її біологічні та соціальні функції; процес збереження і розвитку фізіологічних властивостей, потенцій психічних і соціальних; процес максимальної тривалості життя при оптимальній працездатності й соціальної активності» (Грибан В.Г. 2008).

Ми виявили, що вчені Е.Булич, І.Муравов вказують на поєднання фізичного й психоемоційного благополуччя: «Здоров’я – динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов’язаних функцій і структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну його адаптації до умов життєдіяльності» (Булич Е. 2003).

А вчений І.П.Павлов розглядав термін як: «Здоров’я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров’я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок» ( Михайлюк Є. Л. 2013).

Та існує, ще безліч визначень та підходів до питання здоров’я, окрім цього, хочемо ще виокремити таку працю як “Соціальні технології



культивування здорового способу життя людини» Л.П. Сущенко, зробила велику роботу над аналізуванням багатьох відомих тверджень терміну здоров'я. Вона вважає, – „у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно з якою здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем” (Царенко А.В., Яцук Р.Ф.1998).

Також вона аналізувала термін здоров'я, як діяльність життєдіяльності людини. В свої науковій роботі, вона дослідила більше 200 визначень терміну „здоров'я”. Питання, щодо визначення терміну «здоров'я» ще не закінчується і триває до сьогодні і буде тривати далі, однак потрібно зробити висновок, що здоров'я людини не складається тільки з одного чинника, а це взагалі велика система в житті людини здоров'я (Царенко А.В., Яцук Р.Ф.1998).

Науковці з усього світу створили єдиний погляд на здоров'я як явище, можна виокремити чотири головні складові це: фізична, духовні, соціальні та психічні. Ці складові тісно переплеті між собою, та не можуть існувати один без одного і разом вони можуть дати відповідь про стан здоров'я дитини. Для того щоб було легше вивчати та дізнаватися про цю проблему, науковці поєднали ці складові, тобто завдяки цьому принципу, ми розуміємо, що питання здоров'я включає всі ті чинники, перелічені вище.

Ми виявили, що до складової фізичного здоров'я, науковці відносять такі елементи як, довкілля, рівень розвитку органів та процес роботи організму, анатомічну будову тіла, фізіологічні функції організму в різних станах людини, таких як рух та спокій.

Складова психічного здоров'я є не менш важливо, адже вона вбирає в себе індивідуальні особливості людини, такі як страх, збудженість, чутливість, різні емоції. Також психічний чинник розглядає різні потреби людини, цілі, її мотиви та інтереси, стимули та установки, почуття та уяви, характер та мислення. Тож якщо ми об'єднаємо всі ці складові, то отримуємо індивідуальні особливості людини, її реакції на певні ситуації, та можливість

як і розвитку стресу, такі вміння з ним боротися. (Царенко А.В., Яцук Р.Ф.1998).

До складової духовного здоров'я ми відносимо духовний світ людини, тобто її культуру, релігію, мораль, освіту, музику, науку, етику. Можна сказати, що це свідомість людини, її позиція в житті, її ментальне здоров'я. Проаналізувавши ці чинники, можна дізнатися про ставлення людини до життя та до ставлення власного здоров'я, те як вона сприймає себе та свої можливості до реалізації певних можливостей.

Досліджуючи дане питання, ми зрозуміли, що фактор соціального здоров'я взаємопов'язане з економічною складовою та взаєморозумінням із складовими одиницями суспільства – сім'єю, охорона здоров'я дозвілля, школа, робота, друзі, соціальний захист і багато іншого. Сильний вплив мають міжетнічні стосунки, те який результат вони дають, рівень вміння винести якийсь результат. Разом вони відтворюють почуття соціальної захищеності або навпаки і це є ваговим чинником у розумінні здоров'я особистості. Якщо, розглядати в середньому, то соціальне здоров'я, показує нам рівень готовності та розвитку сфер соціального життя в різних середовищах, таких як: духовне, економічне, соціальне та політичне.

Як і раніше вказувала, ці всі чинники не можуть існувати по-окремі, вони працюють одночасно, тобто цей інтегрований вплив показує нам стан здоров'я особи (Цимбал Н.М. 2000.).

З цього випливає проблема формування здорового способу життя. Ми дослідили, що група вітчизняних дослідників – на чолі з О. Яременком розуміють поняття «здоровий спосіб життя» як: «усе в людській діяльності, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, сприяє виконанню людиною своїх функцій через оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту» (Формування здорового способу життя, с. 27).

У свою чергу, український науковець В. Горашук трактує здоровий спосіб життя: «як діяльність, спрямовану на формування, збереження,

зміцнення й відновлення здоров'я людей, як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя» (Горащук, 2004).

Хочемо звернути увагу на дослідження, відомої вченої О. Жабокрицька вона трактує сутність поняття «здоровий спосіб життя» стосовно школярів. На її думку: «здоровий спосіб життя слід розуміти як таку форму організації життєдіяльності молодших школярів, яка сприяє збереженню, зміцненню та формуванню здоров'я, і в основі якої лежить валеологічний світогляд особи» (Жабокрицька, 2004). Нам близька думка дослідниці, адже ми вважаємо, що здоровий спосіб життя не залежить від одного певного критерію, а це цілісна система частинки якої щільно залежать один від одного.

Звертаємо увагу на думку вченої-валеолога С. Кондратюк у своїх працях вона дає таке поняття: що «здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок» (Кондратюк, 2009).

Аналізуючи наше дослідження ми хочемо виділити такі складові передумов здоров'я вважають вісім таких елементів як: домівка, мир, освіта, стабільна екологія, соціальна справедливість, харчування, сталі ресурси та прибуток. Щоб визначити наявність чи відсутніх цих елементів, потрібно проводити опитування, та за результатами побачити реальний стан людини.

Ми вважаємо що домівка – це дуже широке питання, оскільки це не просто будинок, а для здорового життя потрібний певний рівень побутових умов, які будуть давати впевненість у завтрашньому дні і загалом у майбутньому, тобто особа має відчувати себе захищеною від можливих проблем різних чинників, таких як природних катастроф або певного суспільного походження, та інших надзвичайних ситуацій.

Досліджуючи поняття мир – ми розуміємо, що це поняття є ще ширшим, оскільки тут іде не тільки актуальне питання війни в державі, а і йдеться мова про стосунки в сім'ї. Людина чи дитина має вміти вирішувати конфліктні

ситуації як і вдома так і з друзями та однокласниками, оскільки наявність такої проблеми, дуже погіршує як і емоційний стан дитини так і її здоров'я. Тож забезпечивши дитину мирними стосунками в різних соціальних інститутах, можна зберегти та покращити її стан.

Розкриваючи складову освіти, ми впевнено можемо сказати, що стан здоров'я щільно пов'язаний з рівнем освіти. Оскільки, якщо в дитини буде високий рівень освіти, то вона явно демонструє нам хороші показники здоров'я. Це проявляється в тому, що дитина розуміє, що є шкідливим для її здоров'я і чого робити не можна. З такими знаннями вона буде діяти так, щоб не зашкодити собі. Для цього дитині потрібні знання з таких наук як: природознавство, гуманітарних та інших. Чим глибші будуть знання, тим більше дитина буде розуміти дану проблему і це їй допоможе сформувати знання про здоровий спосіб життя. Та давати дитині знання з освіти в даному контексті, потрібно комплексно, тобто не давати тільки суху інформацію, а і показувати практично, та можна використовувати інформацію з власного досвіду, це допоможе сформувати знання про здоров'я у всіх його сферах та рівнях.

Аналізуючи складову стабільна екологія – ми доходимо висновку, що тут мається на увазі, що потрібно не тільки охороняти ту зону, яка в нормальному стані, а й старатися відновлювати ті екологічні проблеми, які зазнали шкоди, це потрібно для того, щоб в майбутньому дана ситуація не переросла в набагато більшу проблему. Тільки людина, може забезпечити краще майбутнє для екології планети.

Розкриваючи складову – соціальна справедливість, ми розуміємо що вона є дуже важливою, оскільки якщо, буде гарантуватися справедливість для всіх, то це забезпечить здорове майбутнє. Соціальна справедливість в даному контексті розглядається, як забезпечення законів прав дитини зі сторони різних чинників. Якщо, ця складова має високий в дитини, то вона відчуває себе захищеною і впевненою у своєму майбутньому, вона знає, що вона може реалізувати і чого добитися, не менш важливо відчувати свій хороший

соціальний статус і бути на рівні своїх однокласників та оточуючих. Це впливає на стан громадського здоров'я особистості.

Проаналізувавши таку складову як харчування – ми робимо висновки що тут не йдеться тільки про зникнення почуття голоду, чи мінімальної підтримки організму, щоб він був придатний до життя. Воно має включати в себе мати доступ до якісної та корисної їжі, чистої, якісної питної води. Дитина має отримувати таку кількість вітамінів, щоб її організм працював якісно, також має споживати потрібну для неї кількість протеїнів, жирів та вуглеводів. Тобто такі продукти, які будуть покращувати стан здоров'я та внутрішніх органів.

Нами досліджено також елемент складових – сталі ресурси, ми хочемо відносити не тільки використання енергоресурсів, а і правильне господарювання, щодо місцевості в якій вона живе. Тобто головна думка цієї складової полягає в тому, що чим більше йде використання ресурсів, тим більше є можливість використати їх для покращення здоров'я (Свириденко С.О. 1998; Сигерист Г. 1978).

Узагальнюючи складова прибутку ми розуміємо, що тут йдеться про прибуток, який забезпечує сім'я, головна ідея в тому, що чим більший прибуток, тим більше послуг можна забезпечити дитині для забезпечення здорового способу життя.

## **1.2. Сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя молодших школярів**

Сьогодні першочерговим завданням національної освітньої політики є створення сприятливих умов для всебічного розвитку особистості, формування у дітей свідомого ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Одним із способів зрозуміти будь-яке явище, чи процес є його періодизація. Проблема визначення періодизації широко досліджена в наукових дослідженнях. Поетапний поділ формування та розвитку здорового способу життя молодших школярів став структурною основою дослідження даної роботи.

Ми дослідили, що визначення періодизації будь-якого історичного явища є складною і комплексною справою наукового пізнання.

Хочемо виокремити, що Т. Попова під «періодизацією» розуміла як певну систему. На її думку: «Періодизація – це певна схема (кістяк, скелет), на яку ми «нанизуємо» множину подій – результатів нашої пізнавальної діяльності у вигляді «фактів-знання», що у своїй сукупності являють образ певного явища, що виступає для нас у якості об'єкта періодизації – об'єкта пізнання» (Попова Т. Н. – 2002р.).

Щоб узагальнити це поняття надаємо ще твердження О.Школи, вона описувала періодизацію як: «поділ всього процесу розвитку науки на відрізки часу, які відрізняються один від одного специфічними особливостями, встановленими на основі об'єктивних критеріїв та принципів. Цей поділ може мати загальний характер і стосуватися цілої науки або її частини, якій притаманні певні відмінні риси, що зумовлюють більш детальне виділення часових рамок» (Школа О. В.)

О.Сухомлинська розуміла, як певну структуру наукової діяльності, еволюцію ідей та методів розвитку, розгляд проблеми з середини, це дасть можливість узагальнити розвиток певної наукової проблеми (Сухомлинська О.В.).

Нами виявлено, що у періоді поділу дослідниця відзначає меж – 1971-1972 рр., який збігається з розвитком змісту та розробкою нових навчальних планів і програм для початкової освіти.

Формування системи фізичного виховання школярів, вітчизняних навчальних закладів запропонував у своєму дослідженні О.Шиян, виходячи з позиції формування в учнів здорового способу життя. За етапами формування національної освітньої політики вона поділяється на такі періоди:

- Перший етап – формування державної освітньої політики щодо забезпечення здорового способу життя учнів (1948-1973 рр.);

- Другий етап – створення освітньої політики міжнародного рівня для забезпечення здорового способу життя підрастаючого покоління. (1974-1998 рр.);
- Третій етап – створення освітньої політики глобального рівня для забезпечення здорового способу життя підрастаючого покоління. (1999 р. – дотепер) (Шиян О. І. 2008р.).

Видно, що в означений період виявляються зміни та процеси у сфері освітньої національної політики щодо формування здорового способу життя учнів, що розглядається на різних рівнях.

Дослідник В. Пенюв аналізував розвиток валеологічної освіти в Україні, а саме на її півдні (кінець XIX – перша половина XX століття), він виокремив такі періоди:

1. 10-20 рр. (XX ст.) – характеризується наявністю широкого спектру етнографічних, краєзнавчих та історичних досліджень, різноманітних за тематикою, змістом розкриттям проблеми, актуальністю, глибиною та науковим рівнем, в основному розкрито питання специфіки фізичного виховання та гігієни дітей. Тут активізуються дослідження фізичних проблем, здійснюються наукові дослідження вчених у напрямі фізичної культури та її гігієни

2. 30-40 рр. (XX ст.) – в цей період вчені створювали багато посібників, різні твори які були акцентовані на здоровому способі житті. Увага у них трималася саме на, історії фізичного, гігієнічного та проти шкідливих звичок також вивчення народної медицини. Валеологічна освіта розглядалася, тільки як фізичне виховання .

3. 50-60 рр. (XX ст.) – зосередження уваги до даної наукової проблеми, зумовило переусвідомити певні стереотипи до явища здоров'я, адже це не тільки медична проблема, почали створюватися джерела обґрунтовували підходи до питання валеологічної освіти.

4. 70-80 pp. (XX ст.) – науковці у своїх працях описували питання формування валеологічних цінностей у підростаючого покоління. Тут описувалися чинники, які сприяли розвитку валеологічної освіти.

5. 90 pp. (XX ст.) – до сьогодні – валеологічна освіта розвивається комплексним підходом (Пєнов В. В. 2017).

В педагогічній освіті дослідник глибоко розкрив питання розвитку валеологічної освіти.

Аналізуючи наукові джерела, ми також виділили періодизацію Т.Єрмакової [75], вона виділила три етапи формування здорового способу життя у педагогіці у другій половині XX століття:

1. 50-60 pp. (XX ст.) – питання формування здорового способу життя почало розглядатися як педагогічна проблема;

2. 70-80pp. (XX ст.) – швидкий розвиток теоретичних засад для вирішення проблеми формування здорового способу життя;

3. 90pp. (XX ст.) – питання формування здорового способу життя розглядалося як система гуманістичних засад (Єрмакова Т. С. 2008р.).

Аналізуючи цей період вчений описав такі перспективи, щодо подальшого розвитку проблеми – формування здорового способу життя учнів:

- Відповідно до вимог її наступності вдосконалити загальну концепцію формування здорового способу життя школярів. (дошкільна освіта – загальна освіта – вища освіта);
- Створення заходів оздоровчого впливу на школярів;
- Підвищити рівень підготовки і підвищення кваліфікації педагогів, щодо проблеми формування здорового способу життя учнів;
- Збільшити рівень взаємодії виховних впливів соціальних інститутів;
- Важливість залучення громади для формування здорового способу життя (Єрмакова Т. С. 2008р.).

Науковець С.Горденко досліджуючи проблему формування здорового способу життя, також виділяла періоди, а саме три:



1. Науково-популярний (50-70 рр. ). Тут наукова громада обговорювала дану проблему на різних конференціях різного рівня. Відбувалася популяризація підтримування вимог організації: розпорядку дня, гігієнічних умов, загартування, фізичного розвитку та культурного виховання школярів.

2. Діагностичний (70-90рр.). Цей етап запам'ятався тим, що створювалися діагностичні методики розвитку здорового способу життя і упровадження їх у практику. Питання формування здорового способу життя розглядалася як проблема сім'ї і школи. Також зосереджувалася увага на тому, що школа несе головну роль у процесі вихованні школярів.

3. Системний (з 90 рр.). У цей період перепліталися педагогічні і медичні дослідження, щодо нашої тематики. Створення елементів оцінювання психофізичного стану дитини. Розробка всіх необхідних умов для підтримки здорового способу життя школярів, та підтримка розвитку рухової активності учнів у житті поза школою (Горденко С. 2017р.).

Тож ми можемо бачити за аналізом вченого, що у науковій педагогічній діяльності проводилося створення умов для вирішення питання здорового способу життя школярів, виявлено головні елементи здорового способу життя для здорової дитини.

Також дану проблему розглядала Н. Ідрісова, вона виокремила такі етапи розвитку і формування здорового способу життя учнів початкових класів:

1. 80-ті роки (XX століття) – 1991 рік – цей період характеризується орієнтовним гігієнічним розвитком навчання, також орієнтувалася увага на охороні здоров'я;

2. 1991-2004 рр. – увага спрямована на медико-гігієнічне навчання для здоров'я школярів;

3. 2004-2011 рр. – формування соціально-орієнтованого навчання, це ми можемо побачити у Державному стандарті середньої освіти, воно спрямоване на розвиток здорового способу життя;

4. 2011 рік – дотепер – формування особистісно-орієнтованого компетентнісного підходу для розвитку здорового способу життя учнів початкового класу (Ідрісова Н. О. 2012р.).

Хочемо звернути увагу, що у цій періодизації розвитку формування здорового способу життя вчений комплексно аналізував як соціально-економічні чинники так і психологічні проблеми, адже це пов'язано з не розумінням соціальної орієнтації сімей в Україні.

Вчена В. Черній розглядала історичний розвиток здорового способу життя школярів через впровадження комплексних заходів у процесі початкової освіти, вона виявила такі етапи впродовж другої половини ХХ – поч. ХХІ ст.:

1. 50-60 рр. (ХХ ст.) – зосередження уваги на збереженні та формуванні здорового способу життя школярів у сфері педагогіки;
2. 70-80 рр. (ХХ ст.) – науковці зрозуміли всю цінність здоров'я і здорового способу життя дітей, пошук методів які спрямовані на розв'язання даного питання;
3. 90 рр. (кінець ХХ ст.) – усвідомлення науковцями ефективних шляхів для формування здорового способу життя учнів;
4. Початок ХХІ ст. – до тепер – формування здорового способу життя відбувається за допомогою комплексного підходу, головним у цьому періоді є розвиток життєвих навичок (Черній В. П. 2014р.)

Якщо розглядати періодизацію нашої проблеми зі сторони суспільно-політичної та економічно-педагогічної, то варто приділити дослідженню І.Рощіна, основна мета його роботи аналіз фізичної підготовки школярів з 1932 по 2011 роки:

- 1932-1951 рр. – створення системи фізичної підготовки школярів;
- 1951-1991 рр. – спортизація закладів загальної середньої освіти, підтримка фізичної підготовки;
- 1991-2011 рр. – зміна змісту та методів фізичної підготовки які суміжні з національними традиціями фізичного виховання (Рощін І. Г. 2015р.).

За допомогою дослідження цього періоду, можна виокремити як негативні так і позитивні елементи які створювали вплив на фізичну підготовку учнів.

Розглядаючи періодизацію зі сторони організаційно-педагогічних засад фізичної підготовки, тоді варто розглянути періодизацію Т. Чижик:

1. 1947-1959 рр. – в цей період відбувалося відновлення системи фізичної підготовки після війни. Оновлювалася навчальна програма, для розвитку фізичної культури вводили: рухливі ігри, акробатику і тд.;

2. 1959-1971 рр. – відбувалася спортизація у школах. Відбувався розвиток масового фізичного руху, масово відкривалися школи, товариства і клуби які спрямовували свій рух на створення фізичної культури. Та в цей період ще не бралися до уваги індивідуальні потреби школярів;

3. 1971-1984 рр. – знову відбувалася реформи фізичної підготовки. Тут формувався розвиток системи фізичної культури учнів початкових класів;

4. 1984-1991 рр. – в цей період для розвитку фізичної підготовки учнів, починають пошук різних форм і методів розвитку у учнів. Також починається брати до уваги індивідуальні особливості та початок диференційованої освіти (Чижик Т. Г. 2018р.).

Визначена періодизація Т. Чижик є дуже близькою, адже охоплює подібні до дослідження хронологічні межі. Водночас корисним для дослідження виявилися ретроспективний аналіз архівних фондів, історико-педагогічної та спеціальної літератури.

Розглянуті типи періодизації щодо формування здорового способу життя дітей та молоді характеризуються певними відмінностями щодо визначення верхньої й нижньої межі дослідження, окремих періодів та відповідних концептуальних і локальних змін.

Проаналізувавши періодизації вчених, ми виокремили в історії формування здорового способу життя школярів початкової школи, такі три періоди:

I період «Організаційний» (1950-1969 рр.), його можна розділити на такі частини:

1. Відбувалася спортизація в школах, мета якої була розвитком фізичного виховання (1950-1959 рр.);
2. Створення кращого санітарно-гігієнічного навчання й виховання учнів початкових класів (1960-1969 рр.);

II період «Реформаційний» (1970-1990 рр.) розділяємо його на такі субперіоди:

1. Збільшення форм і методів для розвитку в учнів формування здорового способу життя (1970-1983 рр.);
2. Для розвитку здорового способу життя учнів удосконалювалося освітнє середовище (1984-1990 рр.);

III період «Модерзаційний» (1991 рр. по сьогодні) також розділяємо:

1. Поновлюється зміст школи, а саме початкової освіти (1991-2001 рр.);
2. Розвиток здорового способу життя учнів, відбувається за допомогою різних освітніх змін і пошуку кращого (2002 рр. – по сьогодні).

Взявши до уваги різних науковців, можна дати такій термін поняттю «здоровий спосіб життя» – це впорядкування виробничої, побутової і культурних аспектів існування, це те що, створює особистість, і це надає можливість втілити в життя свої творчі здібності

Аналізуючи праці В.П. Горащука, ми дізналися що «здоровий спосіб життя» він характеризує як певну діяльність, яка цілеспрямована на створення, відновлення та зміцнення здоров'я, як головної умови для розвитку всіх аспектів діяльності способу життя (Горащук В.П. 1997).

Ми дослідили, що в дослідженнях науковців, що можна виокремити два підходи до вивчення «здорового способу життя». Перший підхід розкривають його широко, тобто усі норми у сферах соціального, фізичного, психічного та гігієнічного життя (Шевирьова Г. Г. 2017).

Тобто «Здоровий спосіб життя» це цілісна діяльність людини, яка зосереджена на збереженні здоров'я. Головним є методологічний чинник, що «здоровий спосіб життя» не може існувати від його умов. А сенс умов полягає в тому що, це є властивості певної особистості, тобто діяльність людини яка створює всі умови для функціонування на збереження здоров'я і її змога реалізувати це.

Розглядаючи другий підхід, що до «здорового способу життя» науковці мають на увазі тільки частку життєдіяльності людини (Брехман І.І. 1990; Куліш О.В. 2001).

Дослідники вважають, що зберігати здоров'я – це є певною, окремою діяльністю. Спільним у цих підходах у тлумаченні «здоровий спосіб життя» є те, що вихідним положенням є здорова особистість. Тобто це ніби активні засоби на зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і їх цілісне запобігання (Полулях А. 2002).

Ми помітили, що відсутність точного змісту до «здорового способу життя» свідчить, про погано розроблену тему здоров'я. Тож, для повного усвідомлення структури «здорового способу життя», потрібно дати визначення терміну «здоров'я».

Здоров'я є найціннішим, що у нас є, це є як і найбільшою проблемою людства так і найважливішим для нас. Якщо всі протиріччя не вирішити, то можуть бути дуже погані наслідки (Головаха Є.І., Паніна Н.В.1999)

Ми розглядаємо здоров'я – як не відсутність захворювань, а як фізичну, соціальну, психологічну взаємодію людини, правильне відношення з навколишнім світом та всіма його факторами і з самим собою. Дослідники глобально досліджують проблему «здоров'я», та основне, що правильні рішення вирішення, до поставленої задачі (Сисоєнко Н. 2004). Та різні науковці, по-різному розуміють проблему «здоров'я», одні досліджують як уникнути інфекційних захворювань, а інші до настільки глибоко, що порушують тему виживання людства на планеті. П.Л. Капіца цікавився глобальними проблемами зданого питання, а саме такі три головні питання:

1. техніко-економічний, тут йдеться про ослаблення природних ресурсів на нашій планеті;
2. екологічний, мається на увазі забруднення навколишнього середовища;
3. соціально-політичний, тут автор мав на увазі, що це проблема всього людства і для здорового життя, нам потрібно діяти разом, щоб усунути глобальні проблеми людства.

Для автора, є головним питання «якості» суспільства, тут йдеться про цілісний комплекс життя людини, всієї її діяльності, тобто фізичні, розумові здібності, психологічний комфорт та взагалі весь потенціал людства і тд. І те, що є важливим, немає точного наукового підходу для вирішення цієї проблеми (Капіца П.Л. 1981).

Проблема «здоров'я» людини є однієї з найбільш важливих та складних проблем у сучасній науці. Науковці досліджують з різних сторін цю проблему, завдяки цьому написано дуже багато, різних праць. В деяких науковці розкривають термін «здоров'я» відсутністю патологій та хворіб, інші як уникнути цього. Також безліч джерел з теоретичної розробки в питанні філософсько-методологічного характеру до вирішення проблеми «здоров'я», а інші більш широко досліджують це питання більш в практичному характері.

Та найбільш популярні дослідження, це ті які ведуться комплексно і поєднують в собі як і практичний так і теоретичний зміст, також міждисциплінарний характер, адже це збільшує рівень ефективності в вирішенні даної проблеми.

В вивченні цього питанні працюють не тільки вчені медики а інші науковці. Аналізувавши джерела по цій тематиці, ми помітили, те що майже всім роботам притаманна певна особливість. При розкритті питанні «здоров'я» особистості, його описують за такими складовими, які вказують не на конкретно здоров'я, скільки на його патологію. Тобто досліджується в ракурсі «хвороба-здоров'я». Паралельно точної характеристики здоров'я застосовувати замало і це є вихідним положенням, що даний термін тлумачать

однобічно, тому є така думка, що медицина, головною проблемою якої є хвороба, спрямована на допомагати, коригувати проблеми в здоров'ї людини, але так і не може сприяти на життєдіяльність організму особи (Качашкін В.М. 1989).

Тож, щоб визначити всі питання проблеми «здоров'я», головне має бути розуміння терміну сучасного поняття «здоров'я». В наукових працях, є безліч визначень, до цього терміну. Науковці Е.Г. Булич, Г.В. Муравова (Булич Є.Г., Мурахов І.В. 1997) дослідили, що визначень терміну є 99 одиниць.

І.І. Брехман розглядав «здоров'я» особистості з філософського погляду, він вважав, що хвороба то випадковість, яка не має цілісного характеру. Саме здоров'я потрібно вивчати в динаміці навколишнього світу та змін які відбуваються в ньому. Тобто здоров'я є процесом адаптації до навколишнього середовища, тобто як реакція організму на певну реальність. Тобто залежно від середовища, людина адаптується і для неї є певні характеристики до процесів організму (Ю. Д. Бойчук 2017).

Науковець А.Я. Іванюшкін трактує «здоров'я» з позиції наукового змісту та цінностей:

1. біологічний, в цьому аспекті, автор має на увазі початковий стан здоров'я особистості, допускає довершеність внутрішніх процесів організму, та пристосування до навколишнього світу;
2. соціальний, це можна розуміти як ставлення людини до світу та її соціальної активності;
3. психологічний, автор зазначає, що здоров'я це не тільки відсутність хвороби, а маєтсья на увазі боротьба з нею, тобто заперечення її.

Аналізувавши концепцію “людина в потоці інформації” І.І. Брехман тлумачить – “здоров'я людини – її здатність зберігати відповідно віку стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триединого потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації” (Ю. Д. Бойчук 2017).

Досліджуючи проблему «здоров'я», безліч науковців дотримуються поняття “здорова людина”. Та це поняття має досить обширний характер. А щоб він був конкретним, то має стосуватися конкретної особи.

Дослідник Г. Сігеріст трактував поняття здорової людини: “здоровою може вважатись людина, яка характеризується гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності, може пристосуватись до змін у навколишньому середовищі, якщо вони не виходять за рамки норм і вносять посильний вклад у благополуччя суспільства, що відповідає його здібностям” (Сігеріст Г. 1978).

Розглядаючи дослідження Є.Н. Кудрявцева, ми дізналися, що він виділяє певні типи здорових людей і він окреслив, те що їх характеризує, – цілісне виконання таких соціальних функцій:

1. Здорова людина здатна ефективно забезпечувати собі виконання соціальних функцій;
2. У реальний час цілком здорова, але могла перехворіти респіраторною хворобою, протягом року цілком без ускладнень. Тобто воно ні як не змінило її можливості здійснювати свої соціальні функції в житті;
3. В загальному здорова, та є такі інфекції як карієс зубів, чи запалення мигдаликів і інше, тобто вони можуть створювати причини для зниження її соціальних функцій, але вони не є настільки сильними, щоб змінити її можливість не здійсненні своїх соціальних функцій в діяльності;
4. Почуває себе здоровою і по обстеженні лікарів такі ж думки, хоча іноді бувають скарги на певні проблеми, але все ж свої функції виконує без проблем;
5. Особа здорова, але можуть бути певні ускладнення через такі чинники як стрес;
6. Також сюди відносимо людей які в принципі є здоровими, але можуть вести не зовсім правильний стиль способу життя, сюди можна віднести людей з шкідливими звичками, такими як куріння, не дотримання



режиму дня, вживання алкоголю, недотримання гігієнічних норм, порушений режим сну, та відсутність відпочинку, Така особистість, на даний період життя є цілковито здоровою, але в майбутньому, такий спосіб життя, принесе певні проблеми в здоров'ї (Ю. Д. Бойчук 2017).

Науковець М.М. Амосов ввів такий термін як “кількість здоров'я” та технологію отримання суми “резервних потужностей основних функціональних систем організму” (Ю. Д. Бойчук – 2017). За цими поняттями ми хочемо зазначити що, рівень здоров'я за резервом функціональних систем не зовсім буде коректним для особистостей, які займаються спортом. Тобто високий рівень готовності спортсмена, а з цим самим “резервних потужностей”, може зрости рівень захворювань через те що, здійснюється завеликий вплив на раціональну роботу імунної системи.

Для того щоб, дізнатися як на здоров'я впливає середовище, потрібно проаналізувати найбільш інформативні елементи, які покажуть поетапність адаптації в певних умовах та призведуть до змін в здоров'ї, як позитивних, так і негативних ( Ю. Д. Бойчук. 2017).

Дослідник С.М. Громбах у 1965 році радить, використовувати як мінімум чотири критерії для оцінювання здоров'я дітей та підлітків:

1. Відсутність хронічних захворювань на момент обстеження у спеціаліста;
2. Хороший рівень функціонування внутрішніх систем у організмі;
3. Достатній рівень опору організму від несприятливих чинників на організм;
4. Певний рівень, який характеризує фізичний розвиток і розряд гармонійності їх процесів.

Нами виявлено що дані критерії аналізувала А.Г. Сухарева у 1991 році, вона вважає, що їх потрібно більш конкретизувати: тобто ці рівні мають давати можливість оцінити рівень здоров'я дитини і розуміти динаміку процесу організму. Тобто фізичний рівень має позначатися біологічними особливостями та соціальними умовами. Також можна виокремити критерії

які вказують, не на тільки наявність чи відсутність хронічних хворіб, а й фізичних дефектів, що можуть звужувати соціальну дієздатність школярів. Вона ж пропонує використовувати такі критерії для оцінки здоров'я дітей:

1. Належний процес розвитку та росту дитини за біологічними та соціальними мірками ;
2. Належна міра фізичної працездатності, яка дає уявлення про можливості організму;
3. Наявність певних фізичних вад, чи хронічних хворіб;
4. Рівень стійкості організму до подразників.

Дуже складним процесом є взаємний зв'язок розвитку процесу росту і віковим особливостям, також сюди відносимо соціальні вимоги які є до дітей.

Важливим фактором є те що, соціальне благополуччя відображає рівень фізичного і психологічного розвитку дітей. Без цих складників оцінювати стан здоров'я, покаже нам не повну картину по стані дитини.

За регіональними стандартами та співвідношенням отриманих результатів, ми отримаємо результат оцінки рівня фізичного розвитку. Рівень здоров'я фізичної працездатності допомагає якісно дати оцінку взагалі рівню здоров'ї дитини та людини.

За статистикою від НДІ гігієни дітей, ми можемо поділити їх на 5-ть груп:

1. Особистості у яких немає хронічних хворіб, рідко хворіють, або взагалі не хворіли і загалом їх фізичний та нервово-психічний стан відповідає норма та віковим особливостям
2. Це діти які часто хворіють, не менше чотирьох разів на рік, або хворіють довгий час, це приблизно від 25-ти днів. У таких особистостей понижений рівень опірності до подразників.
3. Такі діти мають хронічні хвороби, або у них може бути якась вроджена патологія з захисним станом (компенсація) організму, також притаманні неважкі ускладнення хронічних хворіб, які не будуть суттєво погіршувати загальний стан здоров'я.

4. Сюди також відносимо діток з хронічними хворобами та вадами з народження, але вже в стані субкомпенсації (коли симптоми наростають з часом), загальний стан здоров'я може погіршуватися після ускладнень під час гострих захворювань, тривалий час відновлення організму після хвороби.

5. До останньої групи відносимо діток із тяжкими хронічними захворюваннями та здоров'я в стані декомпенсації (недостатність або зрив у організмі певних процесів чи органів), тут низька функціональна можливість діток.

Немає чіткого визначення до стану здоров'я та його особливостей в літературі. Частим є те що, визначення оцінки дієвості засобів фізичної культури ведеться за характеристикою захворюваності. Саме через це, велика частина фахівців з фізичної культури, не знайома з елементами які потрібні для оцінки здоров'я, без розуміння системності дій фізичних вправ, що виконуються.

Ми виявили, що визначення головних елементів здорового способу життя, потрібен постійний розвиток нових ідей. Загалом майже всі науковці вважають, щоб дотримуватися здорового способу життя, достатньо дотримуватися оптимального рухового режиму, відмовитися від поганих звичок, налаштувати своє харчування, почати загартовуватися, та дотримуватися правил особистої гігієни (Литвин-Кіндратюк С.Д., Кіндратюк Б.Д. 1997; Пиріг Л. 1993).

Можна сказати, що такі майже таких ж складових дотримуються американські вчені Р.С. Паффенбаргер і Е. Ольсен: вони вважають що для здоров'я потрібне 3-ьох разове харчування, окремо відмітили, що обов'язковий сніданок, рухова активність, сон не менше 7-8 годин, недотримання шкідливих звичок, маса тіла має бути в нормі, вживати необхідні вітаміни для цілісного розвитку організм, не допускати розвитку стресу та активна громадська діяльність.

Також вони виокремлюють, що для цілісності необхідно виконувати ті технології які потрібні конкретній особистості, це такі спеціальні тренування, дихальні вправи та масажі. Виокремлюють такі принципи активного життя:

- Для того, щоб мотивація займатися спортом була високою, потрібно знати, яку користь вона дає організмові;
- Не брати до уваги, думки суспільства про процес дорослішання та старіння організму;
- Обережно підходити до шляху забезпечення «здорового способу життя» Не відмовлятися повністю від того, що приносить задоволення, але ця робота також має бути якісною, та нести хороший вплив на організм в цілому;
- Бути обережним в процесі зниження маси тіла – підбирати для себе комплексний режим харчування та раціональний режим фізичної активності;
- Регулярність виконання фізкультури (Куліш О.В. 2001).

Не так давно ввели таке поняття як “стиль здорового способу життя”, це твердження ми можемо характеризувати, як підбір таких мотиваційних впливів на свої здібності які будуть відповідати віковим особливостям (. Ю. Д. Бойчук 2017). Цей термін зумовлює поєднати такі складові діяльності:

- Розуміння впливу використання для відпочинку різних форм активної фізичної діяльності;
- Планомірне навчання та виховання навиків для охорони здоров'я та знання гігієнічних норм;
- Вміти вибирати такі види природніх факторів які будуть діяти на покращення здоров'я та навколишнього середовища ;
- Вміти корегувати та підтримувати нормальні психологічні умови в побуті та соціумі;
- Мати достатньо ентузіазму, щоб боротися з шкідливими звичками, які впливають на стан здоров'я;
- Вводити розуміння важливості підтримування здорового способу життя у середовище дітей.

Ми виявили, що у сучасних наукових дослідженнях можна виділити такі чотири концепції, які звертають увагу на проблему здорового способу життя з погляду фізичного виховання як і в урочний час так і позашкільний. Науковець М. Солопчук дотримується такої думки:

- 1) Валеологічне навчання;
- 2) Спортивне навчання;
- 3) Олімпійська освіта;
- 4) Гуманний стиль навчання щодо фізичного навчання і виховання.

Вчений стверджував, що виховання валеологічних цінностей забезпечується шляхом інтеграції обов'язкових теоретичних курсів фізичного виховання та ціннісних орієнтацій, використання обов'язкових позакласних освітніх і тренінгових занять оздоровчої та корекційної спрямованості. Щодо спортивного навчання, то тут спрямованість йде на розвиток фізичної та культурної особистості і все це повинно переливатися в активізацію формування здорового способу життя. Олімпійське навчання пояснював, тим що дітей потрібно залучати до такої діяльності, щоб діти вмотивувалися працювати на кращі результати і отримували певні духовні, які пов'язані з спортом. Гуманне фізичне виховання трактує, як підбір сучасних методів в навчанні, які спрямованні на духовно-моральний компонент сучасної фізичного виховання та інтегрувати його з мистецтвом (Солопчук М.І. 2014).

Ми також дотримуємося думки Є. Шияна, що до трактування гуманізації фізичного виховання школярів початкових класів, він вважає, що результатом такого процесу буде, створення умов навчального процесу для цілісного розвитку фізичного і духовних нахилів кожного учня (Солопчук Д.І. 2014).

Сисоєнко Н. трактував здоровий спосіб життя як певні ідеологічні засади. По-перше, це уявлення про те, що у світоглядній системі людських цінностей пріоритетом є цінність здоров'я, а по-друге, здоров'я – це не лише стан відсутності хвороб чи фізичних вад, а й ширше – як стан повного щастя. По-третє, це ідея загального розуміння здоров'я як явища, що неминуче поєднує в собі чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну та духовну. Крім

того, це те, що називається перерозподілом відповідальності. Це означає, що контроль за способом життя має здійснюватися державою, суспільством і самими людьми. (Сисоєнко Н. 2004).

Також ми дослідили, що діти, які займаються фізичною активністю на свіжому повітрі та вдома з батьками, мають вищий рівень фізичної підготовки, відзначає вчений Гозак С.В.. Крім того, власні регулярні вправи та фізична активність батьків позитивно впливають на ставлення до спорту їх дітей (Гозак С.В. 2020).

Наукові дослідження стверджують, якщо дати дітям поняття про здоровий спосіб життя, це покращує їх розуміння цієї проблеми і призводить до зміцнення та покращення їх здоров'я і взагалі навчального процесу. Йде активний розвиток їх як і фізичного стану так і морального та духовного. Дитина почне гармонійно розвиватися у всіх її аспектах. Потрібно показати, що особистість, що веде здоровий спосіб життя, легше долає хвороби та набагато більш стресостійка, у такої людини розвинені правильні цінності, вона більш позитивно ставиться на життя і має великі волевові якості.

Якщо, це все взяти до уваги, то зрозуміємо користь ведення здорового способу життя, і потрібно його масово розповідати підростаючому поколінню.

Саме це викликало створенням державних документів, які були зосередженні на збереженні здоров'ї громади і створенні навичок здорового способу життя.

У 1993 році програмою «Освіта» подано, що головними рухами реформування освіти є гарантувати гуманістичне ставлення до дітей в навчальних закладах, це відношення мають запобігати таким можливим діям, як насильство, запобіганню шкідливих звичок, адже це все дає поганий вплив на здоров'я дитини.

Такі документи було прийнято, для корегування правового статусу дітей: Закони України “Про державну допомогу сім'ям з дітьми” (1992), “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні” (1993), “Про освіту” (1991), Національна програма “Діти України” (1996) та ін.

В аспекті фізичного виховання запроваджено введено в дію Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993), Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994), Цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998), які зосереджені на укріпленні та збереженні стану здоров’я суспільства та виховувати в них вміння вести здоровий спосіб життя.

У навчальних закладах введено дисципліну «валеологія», вона спрямована на формування уявлень про здоров’я і розуміння, що потрібно робити для його зміцнення.

В Україні більше 20-ти шкіл-інтернатів ввели до “Європейської мережі шкіл зміцнення здоров’я”, створеної ВООЗ. Колектив координаторів-валеологів даної програми у вересні 1996 року виступали на семінарі в Польщі і представила Україну. Також в ті роки активно велася робота за міжнародним українсько-канадським проектом “Партнери в охороні здоров’я”. Для наших вчителів, педагоги з Канади проводили семінари та ділилися власним досвідом. В результаті цієї роботи, створено посібник для вчителя, та навчальні посібники для школярів 4-7 класів, за ними працювали учні 9-ти експериментальних шкіл. А трішки пізніше вже було створено підручники для школярів 1-3-х класів та 8-11-х, також посібники для вчителів, видавала їх Канада для українських експериментальних шкіл (Лариса Сливка 2012).

Тож, ми можемо зробити висновок, що все ж таки в джерелах нам розповідають про дослідження проблематики дотримання здорового способу життя.

### **1.3. Валеологічний потенціал ігрової діяльності молодших школярів**

Досліджуючи наукові джерела, ми дійшли висновку – що «Валеологія – це наука про формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров’я людини» (Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк

Р.А., Циквас Р.С. 2006. 194 с.). Ми розуміємо валеологію, як вчення про формування і зміцнення здоров'я особистості. Вона поєднує в собі вчення як і окремої особистості так і цілісного суспільства у процесі життя і навчання.

Ми виявили, що валеологія поєднує в собі різні науки, такі як психологія, філософія, фізіологія, екологія, біологія та багатьох інших, тобто всі ті науки які щільно пов'язані із життям людини і впливають на нього, адже якщо комплексно розуміти їх, то приходиться розуміння важливості здоров'язбереження.

Тож, ми можемо зробити висновки, що валеологія є інтегральною наукою про здоров'я, яка надає знання про способи зміцнення здоров'я та створює мотивацію для введення здорового способу життя у процесі навчання учнів у школі.

Нами досліджено, що валеологічне навчання включає в себе використання педагогами різних методів навчання, які будуть індивідуально впливати на кожну дитину так, щоб школяр розумів важливість збереження здоров'я, вмів психологічно правильно адаптуватись до складних умов, вмів здійснювати профілактику для свого здоров'я. Щоб даний аспект реалізувався в життя, педагог має оволодіти знаннями з даної науки і впроваджувати ці знання у практику, щоб створити у класі уявлення про культуру здоров'я та розвивати у учнів самосвідомість та самозбереження.

Нами розкрито такі основні принципи валеологічної освіти:

- Школярі маю отримати знання, щодо мети і завдань валеологічного навчання;
- Педагог повинен розвивати навички, щодо виховання у учнів основ здорового способу життя;
- Учні маюють оволодіти навичками здоров'язбереження, через призму знань про поняття здоров'я та здоровий спосіб життя.

Ми вважаємо для того, щоб процес валеологічного навчання проходив більш якісно та цікаво для дітей, потрібно використовувати ігрові технології.



Ми виявили, що вчені вважають – застосування ігрової діяльності в освітньому процесі молодших школярів є важливим чинником формування творчої та допитливої особистості. За допомогою народних ігор можна витягнути школяра від справжнього життя, уникаючи стереотипів сумніву і недовіри до власних сил. Через гру учні мають можливість показати соціуму свій хороший потенціал. Саме на ігрових заняттях активізується рухливість, розвиваються процеси мислення, пам'яті та уяви.

Ми дослідили, що переломним моментом під час гри у дитини є при переході від завдань гри до завдань навчальної діяльності. Зміна титулу дитини у суспільстві стосується того, що він отримує обов'язкову освіту з шестирічного віку. Діти несуть відповідальність перед учителями, школою та сім'єю за свою успішність. Ставши школярем, вони повинні дотримуватися тих самих правил, що й решта учнів. Процес адаптації кожного нового учня дуже складний.

Це є причиною, чому потрібно використовувати ігрову діяльність у навчанні учнів початкових класів.

У грі кожна дитина має суб'єктивну свободу. Школярі повинні вміти самостійно роздавати ролі, та стежити за один одним, щоб усвідомлювати, чи правильні є виконання певних завдань гри. Соціальні або навчальні ігри допомагають дітям познайомитися з широким спектром людських емоцій і стосунків. Завдяки цій грі учні вчаться розрізняти добро і зло. Учні початкових класів випробовують у грі свою силу та спритність, фантазують, відкривають таємниці, виконують добрі бажання (Шевельова В.В.2016). Тому вчителі початкових класів повинні активно і свідомо використовувати ігри в навчальному процесі з метою мотивації та виховного впливу. С. Шмаков зазначав: «Дивіться: у нас педагогічний інтерес до ігор не зник дуже рано, а ігри завжди служили і покликані служити розвитку розумової і пізнавальної допитливості у всіх без винятку, вікових рівнях» (Шмаков С.А. 1994)

Відомо, що діти, які тихі на уроці, активно граються. Вони можуть так повернути гру, що деякі хороші гравці просто розведуть руками, а їхні дії

позначені глибоким роздумом. Мислення сміливе, масштабне, нестандартне» (Шмаков С.А. 1994). У грі учні розвивають звичку зосередженості, самостійного мислення та уваги. Учні настільки захоплені грою, що не помічають, що навчаються, і навіть найпасивніші учні займаються активною діяльністю. На думку академіка І. Зязюна: «розвиток самостійності вимагає організації такого навчального процесу, коли учні цілеспрямовано залучаються до здобуття знань, виховують потребу в самостійних діях...» (Зязюн І.А. 2001). Макаренко А. С. писав: «В житті дитини важлива гра... Оскільки дитина буде в грі, то вона, коли виросте, буде і в роботі. Тому виховання майбутнього актора відбувається насамперед у грі. ...» (Макаренко А.С. 1980). У грі дитина формується як особистість.

Ми виявили, що для учня початкової школи гра стає важкою, а при наполегливій праці, потреба швидко знайти правильне рішення приносить задоволення. К. Ушинський писав: “Зробити серйозне заняття для дитини цікавим – ось завдання початкового навчання. Кожна здорова дитина потребує діяльності і до того ж серйозної діяльності... З перших ж уроків привчайте дитину полюбити свої обов’язки й знаходити приємність в їх виконанні” (Волинець О.В. 2013).

Невимушене спілкування дітей з групою, взаєморозуміння між педагогом і учнями починається саме в грі. У процесі гри у дітей виробляється звичка бути зосередженим, вдумливим, працювати самостійно, розвивається концентрація, пам'ять і допитливість. Особистість, інтелект, захоплення та здібності дітей найповніше відображаються в грі. Багато вчителів і вихователів заінтриговані цією ідеєю. Ш. Амонашвілі фактично може вирішити цю проблему. Він показує, як гра може ввести дітей у складний світ знань.

На важливості ігрової діяльності наголосив А.С. Макаренко, який написав: “Є ще один важливий метод – гра... Треба зазначити, що між грою і роботою немає такої великої різниці, як дехто думає... В кожній гарній грі є насамперед робоче зусилля та зусилля думки... Дехто гадає, що робота відрізняється від гри тим, що в роботі є відповідальність, а в грі її немає. Це

неправильно: у грі є така ж велика відповідальність, як і в роботі, – звичайно, у грі гарній, правильній...” (Макаренко А.С. 1980).

Регулярне використання різноманітних видів ігор збагачує вибір методів і прийомів, які можна використовувати в інших освітніх умовах. Саме підготовка та введення гри у навчальну діяльність допомагає педагогам глибше усвідомити свою професійну компетентність, тим самим впливаючи на добірну зміну методів навчання та покращення ефективності навчально-виховної діяльності. Адже в навчальній діяльності гра має форму навчальних ігор, ігрових ситуацій, ігрових прийомів, ігрових практик тощо. Навчальна гра може: бути тільки усною; слова і дії єдині; поєднання слів і наочності; поєднання слів і предметів. Навчальні дії гри визначаються безпосередньо до бажань програми з урахуванням вікових особливостей дітей. Наприклад, створення у школярів математичного, логічного мислення; розвиток мовлення; давати уявлення про природу та навколишній світ, розвивати цінність до здоров'я та формувати поняття про здоровий спосіб життя;

План гри є наступним структурним елементом навчальної гри. Навчальні структурні завдання в грі навмисно маскуються і подаються дітям у вигляді цікавих ігрових конструкцій. Важливий вплив на утворення ігрової атмосфери має початок гри. Це може бути так, коли вчитель оголошує назву гри та спрямовує увагу дітей на доступні навчальні матеріали, реалістичні об'єкти, захоплюючі, веселі, захоплюючі та таємничі завдання (Волинець О.В. 2013). Ігрова діяльність є як засобом виконання ігрового задуму, так і засобом виконання завдань, поставлених учителем. Діти розважаються та захоплюються діями гри та легко засвоюють навчальні завдання, які створені у грі. Учні ставляться до правил гри як задачі, що підтримують ідею гри, їхнє невдоволення може зіпсувати гру і зробити її нецікавою. Якщо ж ігрові дії будуть розвиватися по-ситуації, без конкретних правил, то а навчальні завдання можуть бути не виконані.

Підсумки гри повинні бути пов'язане з віковими особливостями, такими як дитяче нетерплячість і бажання дізнатися про результат діяльності відразу

після закінчення діяльності. Доцільно буде нарахування балів, вибрати команди-переможця, нагородження кращого виконавця тощо. Потрібно не забувати, про інших членів гри і підбадьорювати їх (Суравицька М. 2014).

Але як і в будь-якому процесі, також можна знайти недоліки:

- Потрібно виділяти багато часу на розробку, підготовку та організацію навчально-ігрової технології;
- Особливо складно, якщо у вчителя початкових класів немає або малий досвід у проведенні та підготовці ігор, для застосування їх у навчальному процесі;
- У грі, немає певних встановлених норм, оскільки все залежить від теми уроку, психологічної та емоційної установки колективу класу та кожного учня індивідуально;
- Часто коли буває перенасичення грою, можлива певна конкуренція між дітьми, вони можуть певні конфлікти переносити у реальне життя, це може стати причиною початку поганого спілкування між собою у однолітків;
- Потрібно проводити адаптацію після закінчення гри, проводити підсумки і узагальнити результати для закріплення знань учнів, вияснити з ними для чого проводилася дана гра, для цього потрібно використовувати інші методи навчання й виховання.

Незважаючи на виявлені недоліки та труднощі, практичний досвід показав, що без систематичного і цілеспрямованого використання навчально-ігрових технологій у сучасних умовах неможливо досягти високих результатів навчання молодших школярів, а зокрема у формуванні понять про здоров'язбереження.

Тому ми розглядаємо освітньо-ігрові технології як самостійну педагогічну цінність, яка створює найкращі умови для вираження всіх знань, умінь, навичок та інтересів учнів для досягнення їх найбільшого розвитку. Крім того, змінюючи специфіку навчальної гри, вчителі можуть варіювати її

складність, створюючи зони найближчого розвитку для різних категорій учнів – старшого, середнього та низького рівня освіти

### Висновки до першого розділу

Хочемо відокремити **термін здоров'я**, яке прийняли в Преамбулі Статуту ВООЗ: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворіб або фізичних вад” (“Здоров'я для всіх до 2000 року” – 1997)

Ми узагальнили такі складові передумови здоров'я: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, духовне здоров'я, соціальне здоров'я, домівка, мир, освіта, стабільна екологія, соціальна справедливість, харчування, сталі ресурси, прибуток.

Аналізуючи джерела, ми побачили, що більша кількість дітей та інших членів соціуму в Україні не дотримуються здорового способу життя і це є причиною різних захворювань .

Саме це викликало створенням державних документів, які були зосередженні на збереженні здоров'ї громади і створенні навичок здорового способу життя.

У 1993 році програмою «Освіта» подано, що головними рухами реформування освіти є гарантувати гуманістичне ставлення до дітей в навчальних закладах, це відношення, мають запобігати таким можливим діям, як насильство, запобіганню шкідливих звичок, адже це все дає поганий вплив на здоров'я дитини.

Такі документи було прийнято, для корегування правового статусу дітей: Закони України “Про державну допомогу сім'ям з дітьми” (1992), “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні” (1993), “Про освіту” (1991), Національна програма “Діти України” (1996) та ін.

В аспекті фізичного виховання запроваджено введено в дію Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993), Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994), Цільову комплексну програму

“Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998), які зосереджені на укріпленні та збереженні стану здоров’я суспільства та виховувати в них вміння вести здоровий спосіб життя.

Вчені вважають, що застосування ігрової діяльності в освітньому процесі молодших школярів є важливим чинником формування творчої та допитливої особистості. Систематичне і цілеспрямоване використання навчально-ігрових технологій у сучасних умовах неможливо досягти високих результатів навчання молодших школярів, а зокрема у формуванні понять про здоров’язбереження.

## РОЗДІЛ 2.

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### 2.1. Стан досліджуваної проблеми у практиці початкової школи

З метою вивчення сучасного стану проблем організації ціннісного виховання і навчання навчального закладу початкової освіти нами було проведено констатуючий експеримент.

Для практичного вивчення цих умов ми розробили методику, що складається з процедур дослідження. Підхід включає два напрямки роботи: робота з педагогічним колективом закладу початкової школи та учнями початкових класів. Їх реалізація спрямована на вирішення завдань, визначених цими напрямами роботи.

Метою експерименту є вивчення організаційної ситуації валеологічного навчання й виховання в закладах початкової освіти з метою визначення умов підвищення його ефективності.

Завдання експерименту:

- Проаналізувати критерії валеологічної обізнаності та рівня підтримки здорового способу життя;
- Дослідити рівень знань вчителів початкових класів з напрямку валеологічної обізнаності та основам для залучення школярів до ведення здорового способу життя

Ми підібрали для себе такі діагностичні методики, які допоможуть нам вивчити реальний стан організації валеологічного виховання. На основі теоретичного аналізу даного питання, ми розробили:

- Опитувальник анкети для вчителів;
- Опитувальник анкети для школярів закладу освіти.

Констатуючий експеримент проводився на базі Ланчинського ліцею ім. Ю. Шкрумеляка I-III ступенів та. Нами було опитано 15 вчителів, та 20 учнів 4-Б класу.

Для вивчення рівня знань та використання вчителем ігрових технологій для формування здорового способу життя, ми розробили тестовий опитувальник у google формі. Питання ми розташували в такій послідовності, щоб, поступово розкривалися позиції вчителів, щодо даної проблеми. Ми розробили таких питань 10 і до кожних були варіанти відповіді.

Першим нашим питанням було: «Чи вважаєте, ви важливим, вводити в навчальну діяльність, питання про здоровий спосіб життя?», було виявлено, що всі 100% вчителів вважають важливою дану проблему, також це означає, що вони приділяють увагу та вводять у навчально-виховну діяльність завдання які будуть формувати цінність у дітей щодо здорового способу життя.

Наступним питанням вчителям було: «Чи використовуєте, ви ігрові технології у навчально-виховній діяльності?», проаналізувавши відповіді, ми дізналися, що 80% вчителів використовують таку діяльність на постійній основі, решту 20% відповіли, що рідко використовують ігрові технології у своїй праці, тішить, те що не виявлено вчителів, які не використовують ігрових технологій.

Далі, ми хотіли дізнатися відповідь на таке питання: «Чи подобається, вам використовувати ігрові технології в навчально-виховній діяльності?», ми виявили, що всім вчителям(100%) подобається вводити у процес уроку ігрову діяльність, ми вважаємо, це тому, що ця діяльність сильно підвищує мотивацію у навчанні школярів.

Четверте питання допомогло нам дізнатися про, те як часто використовують вчителі ігрові технології під час уроків, а саме питання звучить так: «Як часто ви використовуєте ігрові технології?», тут відповіді дуже розділилися всього 3 вчителя відповіли, що використовують її кожного дня – це 20%. Далі 7 вчителів відповіло, що використовує ігрові технології декілька разів на тиждень – 46,7%. Наступний показник ілюструє нам, що 5



вчителів вводять ігри у навчання декілька разів на місяць – 33,% з опитаних. Серед варіантів відповідей, був ще варіант, про те, що вчитель не використовує ігрових технологій, та під час опитування, таких вчителів не виявлено.

Також, нас цікавило, чи розуміють вчителі цінність ігор під у здоров'язберігаючому компоненті і ми сформувавши таке питання: «На вашу думку, чи є корисними ігрові технології у задачі формуванні здорового способу життя», ми виявили, що 12 вчителів з 15 відповіли – так (86.7%), це означає, що вчителі не тільки вважають корисною таку діяльність, а й те, що вони використовують її для того, щоб сформувати у учнів цінність до власного здоров'я та способу свого життя. Решту 2 вчителів, вважають, що ігрові технології є частково важливими у формуванні здорового способу життя – 13,3%.

Наступне питання звучало так: «Які проблеми постають у використанні ігрових технологій які застосовуються для формування цінності здоров'я у дітей?». Ми надали три варіанти відповідей, які ми вважаємо, є найпоширенішими, перший варіант «потребують довгої підготовки», цей варіант обрало 5 вчителів – 33,3%. Другий варіант: «якщо, відбувається перенасичення грою, то така діяльність, стає не цікавою», з цією думкою погодилося 6 вчителів – це 40. І останній варіант, який ми підібрали: «малий досвід у такому виді роботи», цей варіант показав, що 4 вчителів (26,7%) мають дану проблему.

В опитуванні, на сьомому питанні, можна було обрати декілька відповідей, ми вирішили запитати в педагогів: «Які ігри ви найчастіше використовуєте?», ми підібрали три види ігор, перший варіант «дидактичні ігри» обрало 11 вчителів – 73,3% відсотка зі 100%, другий варіант «рухливі ігри» вибрало – 5 вчителів це 33,3% і за останній варіант проголосувало також 5 педагогів (33,3%). Тож можемо побачити, що найбільше популярним вибором у опитуваних вчителів є дидактичні ігри.

Щоб усвідомити на скільки вчителі компетентні у знанні ігор, для збереження здоров'я ми вирішили задати питання: «Скільки видів ігор на

здоров'язбереження вам відомо?», 60% опитуваних дали відповідь, що знають від 5 до 10 ігор це 9 вчителів, 33,3% обрали варіант від 1 гри до 5 і тільки один вчитель обрав варіант, що знає більше 10-ти ігор це 6,7% зі 100%.

Також нам цікаво було дізнатися, думку вчителів з такого питання: «чи подобається учням, приймати участь в іграх які спрямовані на зміцнення здоров'я?». Проаналізувавши опитування, ми дізналися, що всі 100% педагогів вважають, що учням така діяльність подобається, ми як показують нам відповіді на попередні запитання, то можемо побачити, що вчителі не так і часто вводять таку діяльність у навчально-виховну діяльність.

Останнє констатуюче питання було: «чи бачите результат від використання ігрової технології, для вирішення проблеми здорового способу життя?», тут також всі 100% педагогів обрали варіант відповіді, який означає, що ця технологія приносить результати.

Нами проаналізовано усі відповіді респондентів, які використовують ігрові технології. Тому можемо зробити висновки, що вчителі вважають ігрові технології у процесі навчання для формування здорового способу життя, але потрібно збільшити свої знання і розширити кількість ігор для якіснішої навчальної діяльності.

Наступним етапом нашої дослідницької роботи була проблема, яка полягала в тому, що ми хотіли дізнатися який рівень сформованості знань у учнів щодо розуміння, що таке здоровий спосіб життя, для цього ми створили тестовий опитувальник у google форматі, ми створили 10 тестів, які допоможуть дати відповідь на наше питання. У опитуванні взяло участь 20 дітей 4-Б класу Ланчинського ліцею.

Першим питанням було «Що означає здоровий спосіб життя», найбільше кількість дітей обрали варіант – «відсутність шкідливих звичок (таких, як паління, вживання алкоголю, наркотиків)» – 11 дітей це становить 55% зі 100%. Другий варіант обрало бдітей (30%), відповідь звучить так – «здоровий сон, уникнення стресів шкідливих для організму. Двоє дітей обрало

варіант займатися спортом – 10% зі 100%. І одна дитина обрала варіант повноцінно та правильно харчуватися це з зального складає 5%.

Наступне питання «чи можеш ти віднести себе до категорії дітей, що ведуть здоровий спосіб життя?», Ми отримали такі результати половина з опитуваних обрала варіант «так» – 10 дітей (50%). Далі думки розділилися 30% дітей вважають, що «частково» ведуть здоровий спосіб життя – 6 учнів. 2 дитини відповіли «ні» – 10%, така ж кількість дітей, обрала варіант «не розумію, що це таке» – 10%. Тож ми можемо побачити, що потрібно детальніше і більше розповідати школярам про здоровий спосіб життя дітям, оскільки не всі діти, розуміють взагалі сутність та важливість цієї проблеми.

Третє питання ми сформувавши, так: «як ви ставитися до здорового способу життя? Чи вважаєте ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?». Більша кількість дітей обрала варіант – «так, потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя» у відсотках становить – 70% це 14 дітей. 30% (6) дітей обрала варіант – «ця проблема мене поки що не хвилює». Також був варіант: «ні, можна добре прожити і без цього», його не обрав жодний школяр.

У наступному питанні, можна було обрати декілька відповідей, ми хотіли дізнатися: «що роблять діти, щоб зберегти здоров'я?». Найбільшу кількість відповідей набрав варіант «гуляю з друзями у дворі» – 9 дітей(45%). Трішки менше дітей обрало «займатися спортом, відвідувати спортивні секції» – 8 дітей(40%). Така ж кількість школярів, надала перевагу варіанту «дотримуюся режиму дня» – 8 дітей (40%). Варіант «іноді відмовляюся від шкідливих звичок» обрало 4 дитини(20%). 2 (10%) учня надали перевагу «не роблю нічого, у мене і так все нормально». І по 5% набрало два варіанти таких як: «проводжу тривалий час за комп'ютером», «дотримуюся поведінки більшості моїх однокласників, зливаюся із загальною думкою».

Також, ми вважаємо дізнатися відповідь на таке питання: «яке ваше ставлення до паління, алкоголю, наркотиків у майбутньому?». 16 дітей (80%) обрала варіант «не вживати зовсім», 3 дитини (15%) вибрали «вживати зрідка,

за обставинами», 1 дитина (5%) вибрала варіант «якщо буде можливість, не упускати її».

Не менш важливо дізнатися, в якому середовищі живе дитина, тому шосте питання, ми сформували, так: «яке в вашій родині ставлення до здорового способу життя?». 50% – 10 четвертокласників проголосували за варіант «негативне», 30% – 6 учнів обрали «байдуже» і за останній варіант «негативне» проголосувало 20% – 4 дитини.

Наступним питанням було: «чому, на вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю?». Ми створили 5 варіантів відповідей. Найбільшу кількість голосів набрав варіант «не знають про шкідливість негативних звичок» – 35% – 7 дітей. Трішки менше обрало «щоб бути сучасним» – 30% – 6 дітей. 15% – 3 дитини обрало «через особисті проблеми». І однакову кількість набрали такі варіанти: «під впливом друзів, знайомих», «через байдужість до власного життя» – по 10% (по дві дитини).

Для нас було важливим дізнатися, звідки діти отримують інформацію про здоровий спосіб життя, ми сформували питання так: «Інформація з яких джерел надає вам найповніше уявлення про введення здорового способу життя?». Варіант «отримана на уроках» – обрало 35% це 7 школярів. Трішки менше вибрали варіант «отримана із засобів масової інформації» – 25% це 5 дітей. 20% – 4 дитини надали перевагу варіанту «спілкування та поради батьків», наступний «отримана на спеціальних виховних заходах» вибрало – 15% це 3 дитини, 1 дитина – 5% проголосували за «отримана від однокласників, товаришів».

Далі, ми спитали «чи отримуєш ти у школі інформацію про шкоду від шкідливих звичок?». Більша половина відповіла, що отримує достатню кількість інформації – 60% це 12 учнів, варіант «дуже мало» обрали 35% – 7 дітей і 1 школяр обрав відповідь «ні».

Останнім нашим питанням школярам початкових класів було: «чи має для тебе практичне значення інформації про здоровий спосіб життя, отримана на уроках у школі?». 8 дітей – 40% відповіли «так», 30% – учнів обрали

«частково», і однакову кількість набрали два варіанти: «інколи», «ні немає» – по 15% – по 3 школяра.

Проаналізувавши відповіді дітей, ми дізналися, що проблема здорового способу життя є дуже актуальною на даний етап, хоч і у школі подається інформація, та швидше за все вона подається дуже мало, оскільки не всі діти, розуміють про важливість здоров'я його і чому він корисний. Також, ми знаємо наскільки важливим є соціум і ми бачимо, що не у всіх дітей їх оточення веде правильний спосіб життя, тим самим, показуючи дітям, не правильний приклад життя і діти можуть відтворювати його в майбутньому.

## **2.2. Принципи використання дидактичних ігор в освітньому процесі початкової школи з метою формування здорового способу життя**

У сучасному світі є одна найважливіша проблема – це виховати здорове нове покоління дітей, цією проблематикою займаються різні програми, насамперед – це Конституція України та охорона здоров'я. Також існують такі програми як, «Діти України» та «Планування сім'ї», «Фізичне виховання – здоров'я нації». Ці програми створені тому, що школярі початкових класів, з кожним роком все більше потрапляють у зону ризику, тобто, діти все частіше починають хворіти інфекційними хворобами, мають проблеми з осанкою та сколіозом, також відстежується, що все більше випадків нервових розладів. Через постійні проблеми із здоров'ям, діти пропускають навчальні заняття і це зумовлює погіршення засвоєння навчального матеріалу, ця проблема несе в собі низку інших проблем, таких як низький рівень інтелекту тощо. Ми вважаємо, що причин цьому – є погана проінформованість про здоровий спосіб життя та методи зміцнення здоров'я, коли це дійсно є таким, то у дітей виробляється низька мотивація та не розуміння важливості здорового способу життя.

Для того, щоб цікаво надати дітям інформацію про здоровий спосіб життя, доцільно буде використовувати ігрові технології, адже саме ця діяльність, є найцікавішою для молодших школярів.

Специфічним методом навчання школярів є дидактичні ігри. Як сказав Н.Скопич що їх особливість полягає в тому, що «...вони створені дорослими з метою навчання і виховання дітей. Проте, навіть створені в дидактичних цілях, вони все-одно залишаються іграми»(Савчин Н.В. 1998).

Ми дослідили, що А.К Бондаренко вважає, що: «дидактична гра – гра, спрямована на формування у дитини потреби в знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, удосконалення пізнавальних умінь і навичок» (Л.Я. Чосік, С.Я. Мандзюк. 2017).

Нами досліджено, що дидактична гра, це такий вид діяльності, у якій в дитини активно формується потреба у знаннях, створюється активний інтерес на мотивація до навчання, у ході якої школяр сам не розуміючи навчається, та отримує певний досвід та закріплює навички і вміння до даної тематики гри.

Для активної реалізації заходів щодо здоров'язбереження, потрібно проводити їх у середовищі, яке добре організоване, тож у школі, як ні де, доцільно проводити їх. Ми розуміємо, це так: по-перше, учні звикли, що саме у цьому середовищі, вони отримують потрібні знання та навички для життя і це буде пріоритетним для них, по-друге: саме тут навчається потрібний нам контингент, по-третє: саме у школі, ми можемо об'єднувати різні види робіт, щодо формування здорового способу життя та створення умов для зміцнення його, ми можемо диференціювати різні предмети та методи для цього.

Головною роботою дітей у школі є навчання, але потрібно не забувати, яку важливу роль посідає гра в житті школяра, вона впливає однією з найбільш якісних у процесі навчання дитини, саме вона є перехідною до навчальної діяльності. Ця діяльність, вона не стоїть на місці, а постійно розвивається і стає ще складнішою ніж колись. Це чудова форма роботи, яка не тільки навчає, а ще й приносить задоволення своїм процесом і підвищує

мотивацію до навчання. Також гра є важливою і у вихованні у учнів цінного ставлення до здоров'я та вихованні у них вольових якостей (Войцях Т.В. 2014).

За Л. Виготським, гра – це «уявна ситуація», тобто її створити може як і дорослий так і дитина, тут ми відтворюємо у життя бажання учнів, це допоможе нам побачити як проявляє свої особистісні процеси у зовнішньому середовищі, це і буде чинником розвитку особистості. А от науковець Д.Ельконін. Розглядає гру як важливою складовою, яка допоможе побачити її середовище соціальних відносин, та вміння продемонструвати їх в ігровій діяльності.

Для того, щоб ігри давали бажані результати, вчителям потрібно дотримуватися таких вимог, при її організації:

1. Підготовка школярів до участі у ігровій діяльності, тобто кожна дитина має розуміти правила гри, усвідомлювати її мету, який повинен бути кінцевий результат, розуміти поетапність дій, знання учня мають відповідати завданням гри;

2. Ігрові завдання мають бути чітко пояснені вчителем. Пояснення має відбуватися так, щоб кожен учень зі своїми індивідуальними особливостями їх зрозумів;

3. Якщо вчитель підібрав важку гру, то хід гри має відбуватися поетапно, поки школярі не усвідомлять окремі ходи, після цього можна запропонувати цілу гру та різні її варіації;

4. Педагог повинен своєчасно проводити контроль дій учнів у грі, підштовхувати учнів та оцінювати їх.

5. Слідкувати за тим, що у разі поразки дитини з неї не глузували її однокласники.

6. Ігри на уроках не можна проводити спонтанно, а мають бути організованими і цілеспрямованими. Учні повинні засвоїти правила гри, крім того зміст і форма гри повинні бути зрозумілими учням.

Для того щоб ігрова діяльність проходила якісно вчитель має розуміти цінність такого аспекту як: **«правила гри»**.

Правила в іграх можна сказати, що відіграють найважливішу роль. Якщо ж вчитель завчасно не продумав та не сформулював, то хід гри буде важко пояснити учням, взагалі це призведе, до байдужості до завдань гри. Коли діти розуміють правила, то вони діють чітко та строго, до діяльності ставляться з відповідальністю. Правила несуть собою організуючу функцію, цим самим керують процесом гри. Тобто усі дії і поетапність, вимоги до поведінки, вчать школярів відповідальності та правильної комунікації, вміння відповідати за свій вибір. Якщо якесь правило порушилося, то вчитель має звернути на це увагу і пояснити учню, який допустився порушення, на недоліки і наслідки, та ці зауваження не мають тривати довго, оскільки може втратися мотивація до гри та настрої учнів може змінитися у погану сторону.

Через ті чи інші форми навчання реалізація ігрових прийомів і ситуацій відбувається за такими основними **напрямами**:

- Навчальні цілі подаються школярам у формі ігрових завдань;
- Навчальний процес відбувається за правилами гри;
- За допомогою навчальних матеріалів;
- Вводити в навчальну діяльність елемент змагання, перетворюючи навчальні завдання на ігрові.
- Вдале виконання навчального завдання пов'язане з результатом гри.

Рівень складності залежить від різноманітності ігрових форм, можливості участі партнерів і ігрових алгоритмів. Під час гри учні засвоюються правила поведінки і ролі соціальних груп (мініатюрні моделі суспільства), а потім переносяться у «доросле життя»;

Нами досліджено, що результат від ігрової діяльності, залежить від систематичності і цілеспрямованості завдання. Вчитель при підборі дидактичних ігор з метою здоров'язбереження, має дотримуватися таких етапів:

- Підбір тем, тобто тематика має бути різна і цікава, щоб одноманітність не набридала дітям, оскільки це може створити



негативний вплив взагалі на весь процес гри та розуміння цінності здоров'я;

- Вчитель має визначати мету і завдання гри, щоб така діяльність була якісною;
- До процесу підготовки і проведення гри педагог має підходити відповідально, оскільки від того, як вчитель покаже цінність даної роботи, так учні і будуть з відповідальністю ставитися до цієї роботи.

Ми виявили, у працях Т.К. Донченка визначає вимоги до дидактичних ігор, які мають проводитися у початковій діяльності:

- Коли створюється елемент очікування несподіванки – коли учням потрібно проводити певний пошук і знаходження, створюються непередбачувані дії у грі;
- Елемент загадки – коли дитина розуміє, що вона може зараз відкрити для себе незнане до цього моменту, то це мотивує її на працю та активізує творчу фантазію;
- Елемент руху – показує цінність здоров'я дітям та допомагає побачити школярам можливості їхнього організму;
- Елемент змагання – створює у дітей бажання до лідерства, також вчить дітей приймати як і виграш так і поразку.

Цінність дидактичної гри надзвичайно велика, оскільки така діяльність проходить легше, цікавіше та дуже продуктивно. Оскільки під час неї задіюються глибинні механізми, які гарантують сильне вивчення здоров'язберігаючої тематики.

Дидактичні ігри збагачують життєвий досвід дітей, забезпечують розвиток сприйняття.

Вирішення навчальних завдань також формує волю. Сумлінне виконання правил вимагає витривалості, дисципліни, вчить чесності, справедливості, впливає на свавільну поведінку, розвиток організацій. Зміст і правила навчальної гри сприяють формуванню в учнів моральних уявлень і понять.

Тому, як і всі види ігор, дидактичні ігри створюють мотивацію на загальний особистісний розвиток школярів. Поєднання готового навчального контенту з ігровими діями вимагає майстерного навчання від учителів.

План гри, ігрові дії і правила тісно пов'язані між собою: плани визначають характер ігрових дій, а дотримання правил сприяє виконанню дій і вирішенню ігрових завдань. Відсутність або ігнорування хоча б одного з цих елементів робить гру непридатною для навчання.

Ми виявили, що при виконанні гри можуть виникати проблеми. Ми хочемо розглянути одні з найважливіших:

- Учні не приймають участь у грі повністю, або формально. Так буває, часто коли ігрова діяльність не продумана вчителем до кінця. Щоб така ситуація не створювалася, педагог повинен відповідальніше ставитися до такої діяльності. Дуже доцільно буде дати дітям поняття того, що завдання яке стоїть перед дітьми є корисним і потрібним.
- Якщо, гра затягується через те, що школярі не можуть знайти вірне рішення проблеми, вчителю доцільно буде робити певні підказки або створювати додаткові обставини, які допоможуть дійти учням до кінця гри, щоб досягти мети;
- Якщо створюється ситуація, де гра затягується, через відволікання на якісь інші дії. То доцільно вчителю, буде повторно проговорити завдання гри, та пояснити її цінність для школярів;
- Також можливе затягування гри, через, те що школярі не можуть налагодити контакт між собою. Тут потрібно, щоб вчитель допоміг розподілити ролі кожного учасника гри;
- Можливий варіант, коли гру школярі виконують набагато швидше, за допомогою вибору найлегших шляхів. Тут завдання вчителя створити додаткові умови, це вмотивує школярів активізувати свої знання;

- Часто може виникати ситуація, коли в процесі гри створюється конфлікт. Основним завданням вчителя, втрутитися в суперечки негайно, щоб її ліквідувати, важливо вислухати учасників гри, також радимо вводити у процес гри нових учасників.
- У процесі гри, також можливий варіант, коли школярі не включаються у цю діяльність, а тільки стимулюють видимість дій. Педагогові потрібно озвучити мету учасників, також можливий варіант зупинки гри і повторний проводить інструктаж до ходу гри і підкріплює це позитивним сприйманням.
- Також можливий варіант, коли вчитель як керівник ігрової діяльності виступає не активно, або постійно корегує дії учнів, відходячи від мети, яку школярі мають досягти шляхом гри, то результатом цього буде – спонтанна поведінка учнів, діти не будуть покладатися на вчителя, а самі будуть шукати шляхи вирішення завдань.
- Можливий і такий варіант, коли педагог взагалі не керує процесом гри, результатом цього може бути, що навчальне завдання може бути виконано або частково, або не бажаним методом а можливо й не виконане взагалі. Результатом такої поведінки стане втрата контролю над діяльністю класу.

Тож ми розуміємо, що інструктаж перед грою є передовим для того, щоб встановити взаємовідносини між школярами, цілісний зміст правил, буде коригувати поведінку учнів у правильному напрямі.

### **2.3. Урізноманітнення змісту ігрової діяльності молодших школярів щодо формування здорового способу життя**

А.Макаренко розумів гру як розуміючу діяльність, а радість гри – радістю творчою, радістю перемоги. В.Сухомлинський писав: «У грі розкривається перед дітьми світ, творчі можливості особистості. Без гри немає і не може бути повноцінного дитячого розвитку» (Сухомлинський В. О. 1977).

З метою створення у школярів розуміння цінності здорового способу життя вчителям слід використовувати різні ігри:

Ми відібрали декілька видів ігор, які спрямовані на розвиток здорового способу життя молодших школярів у навчальній діяльності.

- Рухлива гра – вперш за все, вона спрямована на фізичне виховання учнів, оскільки вона передбачає активність, рухливі дії, які зосередженні у досягненні певної мети, для того, щоб досягти мети, потрібно чітко розуміти і знати прави гри. На нашу думку, завдання вчителя у цій діяльності – є прослідковувати, щоб весь учнівський колектив брав участь у такій діяльності. Сюди, ми відносимо такі форми роботи, як: естафети, змагання, ігри які містять у собі елементи спорту, ігри-атракціони та ігрові вправи;

- Настільні ігри – у такій діяльності, дуже важливо, щоб усі учасники були активними. Ця гра дозволяє моделювати різні ситуації поведінки та приміряти на собі інші ролі. Тут у процесі гри ми отримуємо новий соціальний досвід, можна отримати нові знання та вміння емоційно переживати у певних ситуаціях, також розвивається комунікаційна навичка, оскільки в ході цієї гри, потрібно вміти слухати та комунікувати з іншими учасниками гри, всі отриманні знання, учні будуть пропускати через себе і уявляти як б вони насправді вчинили в такі ситуації, вміння робити висновки, як самостійно, так і колективно. Ми б хотіли запропонувати такі назви ігор які створили Спеціалісти Всеукраїнського громадського центру «Волонтер», за підтримки Дитячого фонду ООН – ЮНІСЕФ та поширені у соціальних інституціях – «Володар кілець», «Крок за кроком», "Пригоди у країні Здоровляндії: Аналізуючи різні джерела, можемо сказати, що вони мають в собі дуже глибокий потенціал.

- Дидактична гра завжди несе в собі навчальну та виховальну мету. Головне в ній, те що дитина і не усвідомлює, що ця гра несе в собі навчальний компонент. У такі гри, дитина грається, але зобов'язана дотримуватися правил. Структура такої гри полягає в тому, що навчальний компонент і ігрова діяльність тісно переплетена. Тематикою таких ігор може бути «Знайомство з

моїм організмом», «Пан вітамін», «Тренування пам'яті», «Чисті руки запорука здоров'я» та інші.

- Інтелектуальна гра важлива тим, що формує когнітивний розвиток, щодо розвитку здорового способу життя учнів початкових класів. Можемо запропонувати такі «запитання-відповідь»: «Що? Де? Коли?», «Брейн-ринг», «Найрозумніший». Такі ігри корисні ти, що вони стимулюють розвиток мислення і покращення пам'яті, дитина легше почне засвоювати інформацію. Потрібно детально продувати запитання для такої гри, вони можуть стосуватися гігієни, корисним та шкідливим звичкам, запитань щодо спорту та правилам етикету.

- Сюжетно-рольові ігри важливі для морального виховання учнів початкових класів. Основна роль цієї гри полягає в тому, що школярі самостійно відтворюють певні сценки та ситуації, які як і мають можливість відбутися в реальному житті, так і ні. Складова сюжетно-рольової тримає в собі такі чинники – тематика, зміст, певна ситуація, сюжет і роль. Можна підбирати такі теми – «Здоровий ранок», «Як поводитись на перерві», «Служби порятунку», «Я – пішохід», «Добрий стоматолог».

- Гра-драматизація, вона схожа на попередню гру, та все ж є різниця, головною ознакою тим, що це не спонтанна сценка, а є певні епізоди, які діти готують та розігрують. Також школярі тут можуть переодягатися і робити навіть певний грим, оскільки має увійти в образ свого персонажу. Можна придумувати такі теми які будуть стосуватися проблеми здорового способу життя та шкідливих звичок і їх вплив на життя і здоров'я людей. Ми підібрали ще такі тематики – «Як Марійка здоров'я здобула», «В гості до пані Пігулки», «Суд над цигаркою», «У царстві гігієни».

- Гра-бесіда вона полягає у взаємодії між педагогом та школярами і однокласниками між собою через спілкування. Та це не просте спілкування, воно несе в собі ігровий характер. Під час такої гри, педагог відкидає роль вчителя з себе, а говорить як друг, чи близька людина, у такі моменти учні більше відкриваються, цим самим створюється бажання грати в таку гру, не

один раз. Приблизна тематика таких ігор: «Чи правильно ми харчуємося?», «Комп'ютер нам друг, чи ворог?», « Як провести літо в безпеці», «Велика сила усмішки».

- Гра-мандрівка – всі часто плутають її з екскурсією. Відмінність від екскурсії, полягає в тому, що екскурсія – це швидше, як спостереження і ознайомлення з чимось новим. Також гру-мандрівку переплітають із прогулянкою, а як нам відомо прогулянки мають оздоровчий вплив на здоров'я. Головним завданням – є підвищити мотивацію до здорового способу життя, оскільки процес цієї гри ведеться в казковій формі, головне звернути увагу дітей, на ті частинки і елементи на які в звичному житті не береться до уваги, це було розвивати кмітливість і увагу у школярів. Приблизна тематика ігор-мандрівок: «Таємничні скарби природи», «Безпека на шкільному подвір'ї».

- Графічна гра – тут найголовнішим завданням є розвивати творчість в дитини. Подібні ігри часто застосовуються у лікувальних цілях, дитина відтворює свої внутрішні переживання та почуття за допомогою використання засобів образотворчого мистецтва (малювання, ліплення, колаж тощо). Наприклад «З чого складається здоров'я», «Активний відпочинок», «Що таке корисні звички?», тощо.

Тож, ми можемо з впевненістю сказати, що ігрове навчання відрізняється від інших методів навчання тим, що гра є загальновідомою, знайомою і улюбленою формою діяльності дітей. Гра дозволяє чинити на них виховний вплив, привертати увагу, переконувати і здійснювати лікувальний вплив. Кожен вид гри може допомогти дітям молодшого шкільного віку сформувати мотивацію на розвиток здорового способу життя, тому все залежить від бажання та готовності вчителів використати потенціал ігрової діяльності. Також ігри є цінними тим, що за допомогою них сприйняття навчального інтересу є набагато легшим, вони розвивають і школярів навички критичного мислення, творчості й креативності, мотивують до навчання. Ми вважаємо, що правильно відібрана і організована гра дає дітям навички

роботи в колективі, підвищує рівень комунікації, оскільки учасники гри, мають чітко вміти висловлювати свої думки і вміти вислухати колегу. Ігрову діяльність доцільно використовувати у кінці вивчення теми, це допоможе вчителю отримати уявлення, як школярі засвоїли матеріал.

### **Висновки до другого розділу**

Нами було проведено та проаналізовано два констатуючих дослідження, проаналізувавши: перше, яке було спрямоване на те, що побачити реальну картину рівня знань та використання вчителями ігрових технологій у процесі, який спрямований на розвиток здорового способу життя у учнів. Тому можемо зробити висновки, що вчителі вважають ігрові технології у процесі навчання для формування здорового способу життя, але потрібно збільшити свої знання і розширити кількість ігор для якіснішої навчальної діяльності.

Дослідження яке спрямоване було на учнів, ставило перед собою мету дізнатися, рівень сформованості щодо розуміння, що таке «здоровий спосіб життя». Ми дізналися, що проблема здорового способу життя є дуже актуальною на даний етап, хоч і у школі подається інформація, та швидше за все вона подається дуже сухо та її мало, оскільки не всі діти, розуміють про важливість його і чому він корисний. Також, ми знаємо наскільки важливим є соціум і ми бачимо, що не у всіх дітей їх оточення веде правильний спосіб життя, тим самим, показуючи дітям, не правильний приклад життя і діти можуть відтворювати його в майбутньому.

Ми звернули увагу, на те що гра дозволяє чинити на учнів виховний вплив, привертати увагу, переконувати і здійснювати лікувальний вплив. Кожен вид гри може допомогти дітям молодшого шкільного віку сформувати мотивацію на розвиток здорового способу життя, тому все залежить від бажання та готовності вчителів використати потенціал ігрової діяльності.

Також запропонували дидактичні ігри, які зосередженні на тому, щоб сформувати у школярів бажання дотримуватися законів здорового способу життя.

## ВИСНОВКИ

У науковій праці нами було проаналізовану актуальну проблему початкової освіти, ми досліджували її, як на теоретичному так і на практичному рівні. За нашими результатами, ми прийшли до таких висновків. Що проблема формування здорового способу життя за допомогою ігрових технологій є актуальною на теперішній час.

**За першим завданням дослідження** нами здійснено теоретичний аналіз проблеми і з'ясовано, що проблема здоров'я та його збереження є широко досліджуваною проблемою у психолого-педагогічній літературі, з кожним роком вчені все глибше розуміли поняття здорового способу життя.

Ми хочемо виділити головне твердження **терміну здоров'я**, яке прийняли в Преамбулі Статуту ВООЗ: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворіб або фізичних вад” (“Здоров'я для всіх до 2000 року” 1997).

Для того, щоб здоров'я школярів було міцним і стабільним, ми виявили, що потрібно дотримуватися здорового способу життя. Звертаємо увагу на думку вченої-валеолога С. Кондратюк у своїх працях вона дає таке поняття: що «здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, яка ґрунтується на вимогах добового біоритму і включає такі основні складові, як особиста гігієна, рухова активність, режим харчування та сну, загартування, чергування праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок» (Кондратюк, 2009).

**За другим завданням** нами розкрито поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» засобами ігрової технології Ми схилиємося до думки А.С. Макаренка, який написав: “Є ще один важливий метод – гра... Треба зазначити, що між грою і роботою немає такої великої різниці, як дехто думає... В кожній гарній грі є насамперед робоче зусилля та зусилля думки... Дехто гадає, що робота відрізняється від гри тим, що в роботі є відповідальність, а в грі її немає. Це неправильно: у грі є така ж велика відповідальність, як і в роботі, –



звичайно, у грі гарній, правильній...” (Макаренко А.С. 1980). Це є причиною, чому потрібно використовувати ігрову діяльність у навчанні учнів початкових класів.

Ми виявили, що для учня початкової школи гра стає важкою, а при наполегливій праці, потреба швидко знайти правильне рішення приносить задоволення. К. Ушинський писав: “Зробити серйозне заняття для дитини цікавим – ось завдання початкового навчання. Кожна здорова дитина потребує діяльності і до того ж серйозної діяльності... З перших ж уроків привчайте дитину полюбити свої обов’язки й знаходити приємність в їх виконанні” (Волинець О.В. 2013).

**За третім завданням** нами було проведено та проаналізовано два емпіричних дослідження, проаналізувавши перше, яке було спрямоване на те, що побачити реальну картину рівня знань та використання вчителями ігрових технологій у процесі, який спрямований на розвиток здорового способу життя у учнів. Тому можемо зробити висновки, що вчителі вважають ігрові технології у процесі навчання для формування здорового способу життя, але потрібно збільшити свої знання і розширити кількість ігор для якіснішої навчальної діяльності.

Дослідження яке спрямоване було на учнів, ставило перед собою мету дізнатися, рівень сформованості щодо розуміння, що таке здоровий спосіб життя. Ми дізналися, що у проблема здорового способу життя є дуже актуальною на даний етап, хоч і у школі подається інформація, та швидше за все вона подається дуже сухо та її мало, оскільки не всі діти, розуміють про важливість його і чому він корисний. Також, ми знаємо наскільки важливим є соціум і ми бачимо, що не у всіх дітей їх оточення веде правильний спосіб життя, тим самим, показуючи дітям, не правильний приклад життя і діти можуть відтворювати його в майбутньому.

**За четвертим** ми дослідили принципи використання дидактичних ігор в навчальному процесі. Ми звернули увагу, на те що гра дозволяє чинити на учнів виховний вплив, привертати увагу, переконувати і здійснювати

лікувальний вплив. Кожен вид гри може допомогти дітям молодшого шкільного віку сформувати мотивацію для розвитку здорового способу життя, тому все залежить від бажання та готовності вчителів використати потенціал ігрової діяльності. Також ми описали дидактичні ігри, які можуть використовувати вчителі у своїй практичній діяльності. Ці ігри спрямовані на точніше розуміння здорового способу життя.

Нами досліджено, що результат від ігрової діяльності, залежить від систематичності і цілеспрямованості завдання. Вчитель при підборі дидактичних ігор з метою здоров'язбереження, має дотримуватися таких етапів: підбір тем, чітко визначати мету і завдання гри, відповідальність до підготовки гри.

Нами було виявлено, які ігри види ігор можна використовувати для формування у школярів поняття здорового способу життя: рухлива гра, настільні ігри, дидактична гра, інтелектуальна гра, сюжетно-рольові, гра-драматизація, гра-бесіда, гра-мандрівка, графічна гра.

Це свідчить про ефективність нашої роботи і показує, що ігрові технології є важливими у вихованні у учнів основ здорового способу життя.

