

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

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

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ
ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ
В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 6 курсу, 613 групи
спеціальності 013 «Початкова освіта»

Дякур Галина Володимирівна

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

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № 6 від 22 листопада 2022р

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С.З.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.6	
1.1 Оздоровлення дітей як соціально-педагогічна проблема.....	6
1.2 Історико-педагогічний аналіз підходів до оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.....	23
1.3. Особливості молодшого шкільного віку в оздоровчому процесі закладу загальної середньої освіти	33
Висновки до першого розділу.....	48
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....51	
2.1. Науково-методичне забезпечення оздоровчої діяльності навчального закладу.....	51
2.2. Оздоровче середовище загальноосвітньої школи як організаційно- педагогічна основа оздоровлення молодших школярів.....	77
Висновки до другого розділу.....	95
ВИСНОВКИ.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	111

ВСТУП

Багатовіковий життєтворчий досвід, який передається з покоління в покоління, підтверджує розуміння і визнання того, що здоров'я займає перше і домінуюче місце в багатогранному спектрі людських цінностей. Саме він визначає найважливіші характеристики людини як особистості, деталі її суспільних відносин, тривалість і якість її життя. У житті на здоров'я людини впливають негативні чинники, і нейтралізація негативних факторів становить зміст багатьох процесів оздоровлення в різних сферах життя.

Серед найефективніших засобів зміцнення здоров'я в школі фізичне виховання традиційно називають невід'ємною частиною загальної освіти, соціально-виховним процесом, спрямованим на посилення гармонійного розвитку здоров'я, форм і функцій людини. Стан здоров'я населення України та його динамічний стан стимулюють інтерес науковців і практиків до питання оздоровчої роботи в початковій школі. Вчені вважають вік 6-10 років одним із найважливіших для здоров'я. Це період адаптації до систематичної навчальної діяльності та формування відповідних умінь і навичок, що має поєднуватися із зміцненням основ здоров'язберігаючої поведінки. Зараз закладаються основи ставлення людини до здоров'я як до незмінної цінності, формуються особистісні принципи розумного ставлення до свого організму. Управління цими сторонами фізичного та особистісного розвитку дитини має бути одним із найважливіших завдань учителя початкової школи.

Формування здорового способу життя в поєднанні зі здоров'язберігаючою та здоров'язбережувальною діяльністю вважається здоров'язбережувальною діяльністю школи учнів, а результати такої діяльності – оздоровлення.

Висвітлено теоретичні та практичні аспекти оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі у працях О. Ващенко, О. Дубогай,

Н. Коцур, С. Максименка, В. Лук'яненко, С. Присяжнюка, О. Савченко, С.Свириденко, В. Сухомлинського та ін. Питанням розробки та впровадження оздоровчих технологій у практиці загальноосвітньої школи присвячені праці Г. Данилової, В. Ільченко, В. Корж, Н. Коцур та ін. Оздоровчий потенціал фізичного виховання з'ясовують Г. Апанасенко, В. Баранов, А. Борисенко, Е. Вільчковський, О. Дубогай. Проблему здорового способу життя в освіті європейських країн досліджують Н. Василенко, В. Мудрик, М. Зубалій та ін. Оздоровчі традиції в історії України та зарубіжжя стали предметом розгляду О. Ващенко, Г. Коломієць, С. Литвин-Кіндратюк, Г. Мещерякової, І. Піскунової, М. Стельмаховича, Л. Хоменко, А. Цьось. Формування культури здоров'я як важливої складової загальної культури людини вивчають В. Бабич, В. Горащук, О. Мельник, В. Шахненко. Валеологічний напрямок у розгляді проблеми оздоровлення школярів представлений працями М. Гончаренко, М. Гриньової, Н. Денисенко.

Проте ці дослідження не висвітлюють усіх актуальних питань роботи охорони здоров'я. Теоретико-методичний аналіз проблеми показує, що на сьогоднішній день педагогічні основи зміцнення здоров'я молодших школярів у навчально-виховному процесі залишаються практично невивченими, без системних узагальнень, які б дозволили комплексно зрозуміти феномен зміцнення здоров'я як функцію реальної особистості. загальноосвітній процес навчання. Вбачається, що суспільна значущість, дослідницький рівень і теоретичний аналіз цього питання є недостатніми, що і зумовило до визначення теми дослідження: **«Особливості організації процесу оздоровлення молодших школярів в освітньому процесі»**.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей організації процесу оздоровлення молодших школярів освітньому процесі закладу загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Дослідити соціально-педагогічні засади проблеми оздоровлення дітей в умовах навчально-виховного процесу сучасної школи.
2. Здійснити історико-педагогічний аналіз підходів до оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.
3. З'ясувати особливості молодшого шкільного віку в контексті оздоровчої діяльності освітнього закладу.
4. Охарактеризувати особливості оздоровлення молодших школярів в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження процес організації оздоровлення молодших школярів в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти.

Предмет дослідження особливості організації оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи.

Програма дослідження спирається на сукупність **методів**: вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, педагогічного досвіду, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення, спрямовані на обґрунтування теоретичних положень дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що дане дослідження розкриває можливості зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку шляхом створення здоров'язберігаючого середовища в навчанні та процесі виховання, розкриває принципи його формування та функціонування, забезпечує здоров'я дітей молодшого шкільного віку в закладі загальної середньої освіти.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що теоретичні висновки, спрямовані на підвищення ефективності оздоровчої роботи з молодшими школярами у навчально-виховному закладу загальної середньої освіти.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

1.1.Оздоровлення як соціально-педагогічна проблема

Здоров'я людини є її найдорожчим скарбом, найціннішим дарунком природи. Український народ здавна усвідомлює його значущість для всіх без винятку сторін людського життя. Адже міцне здоров'я, велика протидія щодо впливу несприятливих факторів навколишнього середовища – одна з суттєвих, а частіше, головна умова активного довголіття, успішного й продуктивного навчання, професійної діяльності. Тільки фізично та психічно здорова людина може ефективно реалізувати закладені в ній природою потенційні можливості, без будь-яких обмежень відчувати себе активним, повноцінним членом суспільства.

Із моменту здобуття Україною незалежності турбота про здоров'я й безпеку життєдіяльності її населення віднесена до рангу важливих державних завдань. Так, у Законі України „Основи законодавства України про охорону здоров'я” від 19 листопада 1991 року зазначено, що держава надає кожному громадянину України право на охорону здоров'я, створює сприятливі умови для оздоровлення, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення та встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя [38].

Чільну увагу держава в цілому, органи охорони здоров'я, освіти приділяють здоров'ю молодого покоління – тих, чий організм перебуває в стадії активного розвитку й потребує цілеспрямованого контролю та корекції такого процесу. Це спричинено соціальною залежністю дітей, їхньою недосвідченістю як суб'єктів самоорганізації й самоконтролю, а також об'єктивними чинниками, що істотно впливають на фізичний стан населення нашої країни.

Розроблені та впроваджені протягом останніх років заходи зорієнтовані не лише на поліпшення соціальних характеристик життя дітей, а й на здоров'язберігальні аспекти. Зокрема, важливе місце в системі охорони здоров'я відведено фізичній культурі та спорту.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна із сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті; спортивні досягнення [46]. Засобом її формування виступає фізичне виховання – невід'ємна частина виховання в цілому, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму.

На відміну від охорони здоров'я, фізична культура не має чітко визначеної області дії, вона призначена для всебічного розвитку людського тіла й духу. Тобто, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їх попереджає, допомагає уникнути .

Фізичний розвиток, зміцнення здоров'я молоді протягом останніх десятиліть належить до вагомих завдань держави. Доказ цього – політика у галузі фізичної культури та спорту, яка з початку 90-х років минулого століття формується та реалізується в Україні. Зберігаючи кращі здобутки минулого, вітчизняна система цієї сфери життєдіяльності суспільства постійно модернізується. Але розвиток її, як і суспільства в цілому, не позбавлений суперечностей та труднощів [104,77].

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення України порушена також в освітньому аспекті, що знайшло відображення в Законі України «Про освіту», Державній Національній програмі «Освіта (Україна XXI століття)», Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та

молоді. Проте статистика свідчить: уже в початкових класах загальноосвітньої школи до 80% дітей мають відхилення в стані здоров'я, а за період шкільного навчання більшість із них набувають хронічних захворювань. Причину цього вбачають у низці об'єктивних обставин, до яких належать, насамперед, несприятлива екологічна ситуація в більшості регіонів України та економічні чинники, що призводять до зниження рівня життєзабезпечення населення. Необхідно протиставити їм систему оздоровлення дітей, яка в значній мірі послаблює, а часом і нейтралізує негативну дію перелічених обставин на дитячий організм.

Держава сьогодні приділяє значну увагу забезпеченню для молоді можливості зберегти і зміцнити своє здоров'я всупереч негативним екологічним, соціально-економічним та іншим чинникам, що загрожують фізичній життєздатності нових поколінь українців. Провідником державної політики в цій сфері, поруч з іншими установами, повинна стати загальноосвітня школа. Так, Закон України «Про загальну середню освіту» в статті 22 «Охорона та зміцнення здоров'я учнів (вихованців)», зокрема, вказує: «Загальноосвітній навчальний заклад забезпечує безпечні й нешкідливі умови навчання, режим дня, умови для фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, формує гігієнічні навички й основи здорового способу життя учнів (вихованців)» [39]. Усе перелічене ставить перед педагогами чимало завдань, що мають бути органічно поєднані з навчально-виховним процесом.

Теоретичні аспекти здоров'язберігального та оздоровчого впливу вимагають з'ясування сутності здоров'я, механізмів його збереження й корекції. У повсякденному розумінні, здоров'я – це стан організму, що характеризується відсутністю будь-яких хворобливих змін. Проте аналіз наукових досліджень показав, що на сьогодні поміж учених, які працюють у галузі медицини, педагогіки, психології, валеології, фізичного виховання,

питання з'ясування сутності здоров'я остаточно не вирішене і привертає значну увагу.

Існує кілька підходів до визначення сутності здоров'я людини. Згідно з біологічним підходом, поняття здоров'я визначено та об'єктивно встановлено сукупністю антропометричних, клінічних, біохімічних і фізіологічних показників, діагностованих з урахуванням статевих, вікових факторів, а також кліматичних та географічних умов [6, 56].

Відповідно до іншого, більш універсального підходу, здоров'я людини окреслено комплексом біологічних (успадкованих та набутих) і соціальних факторів. Останньому відведено настільки вагоме значення в підтриманні стану здоров'я або виникненні й розвитку хвороби, що в преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів» [7, 285]. Таке широке соціологічне визначення здоров'я є, на наш погляд, суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її оптимальним біологічним станом. Проте зв'язок між соціальною та біологічною сторонами життя очевидний: здоров'я для людини цінне, насамперед, тим, що забезпечує її повнокровну участь у різних видах суспільної та трудової діяльності. З іншого боку, до чинників, що визначають стан здоров'я людей, відносять матеріальний стан, тривалість робочого (у тому числі навчального) дня, міру інтенсивності та умов трудового (навчального) навантаження, наявність професійних шкідливих умов, характер харчування, житлові умови, стан охорони здоров'я в певному регіоні. Отже, соціальний та біологічний аспекти у визначенні здоров'я як явища динамічного, змінного в часі, є нероздільними і взаємозумовленими.

Відповідно, позитивний вплив на здоров'я людини повинні забезпечувати два фактори – біологічний та соціальний. Проте соціальний чинник сьогодні частіше відіграє деструктивну роль.

О.Швай наводить дані всеукраїнського опитування дітей 10-14 років, що «дозволяє виявити тенденцію зростання кількості факторів ризику, які в цілому негативно впливають на стан здоров'я дітей. Це й алкоголь, і відсутність фізичної активності, наркозалежність, паління, психологічний дискомфорт, хронічні захворювання, надлишкова вага тощо» [103, 28-31]. Це дає авторові підстави вважати, що в Україні проблема збереження здоров'я дітей набирає характеру «не лише медичного, але й педагогічного» [там само]. Поєднання цих чинників повинне мати місце як при теоретичному вивченні проблеми, так і в ході роботи з її вирішення. На тлі соціального підходу сьогодні виокремлюється ще один аспект – соціально-педагогічний, згідно з яким з-поміж найвагоміших факторів здоров'я розглядається спосіб життя, що його кожна людина обирає для себе самостійно.

Сьогодні здоровий спосіб життя найчастіше описують як «форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному використанню соціально-психологічних функцій» [179, 5].

На рис. 1.1 схематично представлено взаємозв'язок компонентів здорового способу життя дорослої людини, які гуманне суспільство повинне пропагувати на державному рівні, забезпечувати сферою спорту, організації дозвілля, засобами масової інформації, формувати освітніми закладами, з урахуванням основних факторів досягнення здоров'я та їх організаційних і особистісних засад.

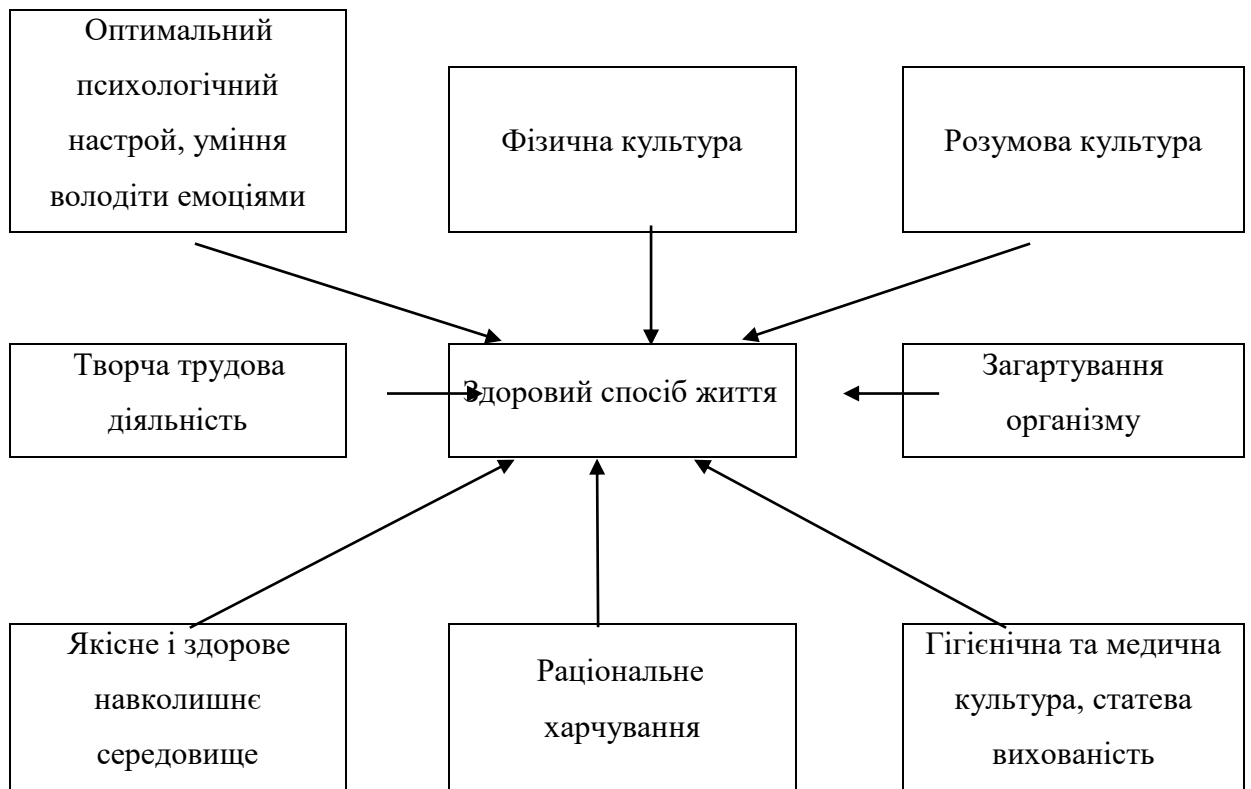


Рис 1.1 Фактори досягнення здорового способу життя

Представлена сукупність факторів узгоджується з поглядами на здоров'я як явище структурне, неоднорідне, таке, що поєднує кілька аспектів, означених у державній програмі «Діти України» як фізичний, психічний, соціальний і духовний.

Поділяємо думку В. Оржеховської, що «саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я», оскільки його «можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку» [78, 3]. Проте, оскільки для значної кількості українських сімей сьогодні засадами такого регулювання виступає не стільки духовність у широкому сенсі цього поняття, скільки гуманістична мораль, на

нинішньому етапі розвитку суспільства вважаємо більш доточним говорити про моральний, а не духовний аспект здоров'я і, відповідно, оздоровчого впливу.

Згідно з теоретичними розробками українських науковців і в контексті проблем, що стоять перед суспільством, чільними напрямками державної політики та діяльності відповідних служб і виконавців на місцях повинно бути:

- закріплення в законах та підзаконних актах норм, які б найбільше відповідали веденню здорового способу життя;
- підвищення соціально-психологічного статусу й престижу здоров'я;
- підвищення ефективності роботи органів та систем охорони здоров'я;
- оптимізація освітньо-виховної діяльності;
- розширення просвітницької роботи;
- передбачення комплексу рекламно-агітаційних заходів;
- поширення популярності фізичної культури й спорту .

Перелічені напрямки необхідно реалізувати системно – як у суспільному, так і в особистісному аспекті. Це означає, що епізодичність і узагальненість впливу не дадуть очікуваного ефекту від докладених зусиль. Адже, як зазначає О.Ващенко, здоровий спосіб життя слід розглядати лише в цілісному контексті життя людини [11, 44-47]. Він відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності людини, для якої характерні єдність та доцільність процесів самоорганізації і самодисципліни, саморегуляції та саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну реалізацію своїх сутнісних сил, обдарувань і здібностей. А отже, зовнішній вплив на формування ЗСЖ конкретної особистості повинен базуватися на поєднанні об'єктивного та суб'єктивного підходів до її життєтворчості.

Вивчаючи структуру здорового способу життя, С. Литвин-Кіндратюк з'ясовує взаємовпливи в системі «Спосіб життя – здоров'я людини», що ілюструє рис. 1.2., та визначає таким чином основний шлях досягнення людиною здоров'я, наголошуючи, що відправною точкою на цьому шляху є формування здорового способу життя [58, 113].

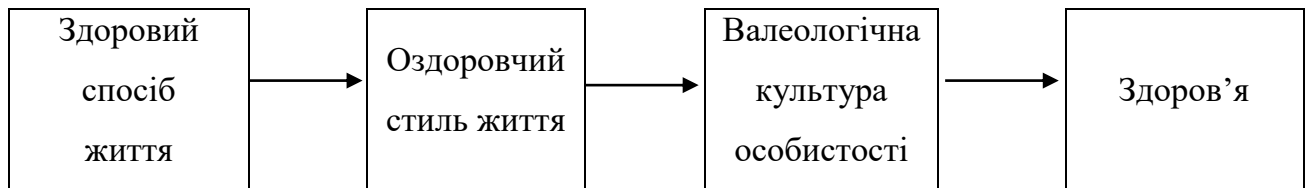


Рис. 1.2 Взаємовпливи в системі "спосіб життя – здоров'я людини"

Основними складниками здорового способу життя дорослої людини виступають: дотримання режиму здорової праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуально доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування та поведінки в колективі, змістовне дозвілля, що розвиває впливає на особистість [там само].

Якщо здоровий спосіб життя визначається певними стандартизованими параметрами, то як явище більш суб'єктивоване виступає оздоровчий стиль життя. Він відображає актуальні особисті потреби людини в зміцненні і збереженні власного здоров'я, трансформовані у форми та способи поведінки, що сприяють досягненню мети, вагомої на цьому етапі.

Оздоровчий стиль життя базується на оздоровчій спрямованості особистості, яка формується насамперед найближчим середовищем людини, а також значущими для неї чинниками довколишнього світу. Для нього характерна вибірковість форм поведінки, способів вирішення життєвих проблем, підпорядкованість повсякденної діяльності оздоровчим завданням. У ході оздоровчої життєдіяльності людина розширює свої уявлення про

ефективні засоби аналізу стану власного здоров'я, його збереження й поліпшення, набуває відповідного досвіду. У цьому процесі виробляється валеологічна культура особистості як унікальний індивідуальний набуток.

Валеологічна культура виступає чинником формування змістового наповнення здорового способу життя, його процесуального забезпечення. Вона відображає відповідний аспект загальнолюдської культури, змінений відповідно до вимог часу, національних традицій, можливостей суспільства та конкретної людини тощо. Її сформованість відображає готовність людини активно ставитися до свого здоров'я, оберігати і зміцнювати його. Отже, здоров'я виступає насамперед як результат свідомої цілеспрямованої оздоровчої активності людини.

Механізми формування здорового способу та оздоровчого стилю життя генетично закладені в організмі людини та зумовлюють природний захист здоров'я. Але насправді в сучасних умовах природний механізм вироблення оздоровчої поведінки не спрацьовує, оскільки відбуваються збої в роботі механізмів оздоровчого контролю організму [7, 110-115].

Виділяють такі типи оздоровчого контролю:

1) Інстинктивний оздоровчий контроль (інстинктивні форми сприйняття та використання інформації). Наприклад, пошук води у тварин, заковтування птахами камінців, потреба солі в жінок під час вагітності.

2) Набутий оздоровчий контроль (сплав безумовно й умовно-рефлекторних реакцій). Замість успадкованої генетично закріпленої інформації про здоров'я використовується простий «метод – підказка» – слід, що зберіг зв'язок між двома центрами, який орієнтує організм на цілком певну реакцію.

3) Опосередкований оздоровчий контроль. Сигнали при такому типі оздоровчого контролю організм не усвідомлює. Пройшовши повз механізм самооцінки здоров'я, вони впливають на стан організму, його життєздатність

і вже як сигнали із внутрішнього середовища організму сприймаються свідомістю [там само].

Роботу системи оздоровчого контролю гальмує ціла група факторів. Розглянемо їх.

1. Функціональні фактори.

Одночасне надходження великого потоку інформації з навколишнього середовища до органів чуття людини (за рахунок інформаційного перенасичення середовища) та пов'язана з ним неспроможність повної оцінки інформації, приводить до втрати адекватного (оздоровчого) сприйняття людиною навколишнього світу.

2. Виробничо-екологічні фактори.

Важливою особливістю поведінки людини є її трудова діяльність. Трудова діяльність сучасної людини стала причиною зростання розриву між поведінкою особи і її життєздатністю, оскільки поведінка людини у сфері сучасної праці втратила оздоровчі властивості. Ситуативним заміником праці в житті дитини є навчання, що за своїми умовами традиційно віддалене від природного середовища: стимулюючи розумову активність, подавляє фізичну, а також спричиняє низку дискомфортних умов, здатних негативно вплинути на різні аспекти здоров'я дитини.

В. Оржеховська наводить сумну статистику. За час навчання в школі, – стверджує дослідниця, – учень втрачає третину свого здоров'я, і насамперед – через неправильну організацію шкільного життя в цілому, його переобтяженість деструктивними емоціями, такими, як страх перед учителем, сильнішими учнями, що його відчуває кожна п'ята дитина. «Якщо понад 90% першокласників ідуть у школу з великою радістю, то вже в третьому класі кожен десятий школу ненавидить... По закінченні початкової школи 20% учнів втрачають інтерес до навчання, у 18% знижені показники здоров'я» [78,7].

3. Соціально-психологічні фактори.

Розвиток складної розгалуженої інтелектуальної активності людини та вплив на особистість культурних і моральних суспільних норм скерували поведінку в напрямках, протилежних від елементарного прагнення до збереження власного здоров'я. Тварини зіставляють отриману інформацію з набутим досвідом і змінюють свою поведінку у бік підвищення своєї життєздатності. Людина не може здійснювати такий контроль через дві причини. По-перше, це переважання соціально значущої інформації у сприйнятті людини блокує індивідуальні (біологічні) потяги та гальмує надходження біологічно значущих сигналів від органів чуття. По-друге – своєрідна «зрідненість» абстрактно-логічної інформації (інтелектуальне перевантаження людини при дефіциті біологічних подразників), що створює неможливість використання такої інформації для стимулюючих впливів на здоров'я.

Перелічені чинники є значущими навіть для цілком сформованої особистості дорослої людини, тим більш непереборні вони для школяра, особливо учня молодшої школи. Отже, спосіб життя дитини в сучасному українському суспільстві і умови її фізичного розвитку об'єктивно не сприяють стихійному збереженню і, тим більше, зміцненню здоров'я. Це надає особливої ваги пошукам шляхів вибору, освоєння і практичної реалізації дитиною особистісно актуальних засобів формування ЗСЖ.

З-поміж проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя, більшість науковців виділяє:

- необхідність підвищення рівня культури як складника та характеристики способу життя;
- мотивацію та настанову на здоровий спосіб життя;
- формування усвідомлення важливості здоров'я в ієрархії потреб, навчання здоровому способу життя;

Проектуючи процес формування здорового способу життя в учнів молодшої школи (сюди належать діти 6-10 років), слід виходити як із

перспектив, окреслених вище, так і відповідно до можливостей і потреб цього віку. Варто пам'ятати, що саме в цей період, як свідчать психолого-педагогічні дослідження, відбувається активний процес соціалізації у формі запозичення суспільних норм та установок. Так, зокрема, особливої уваги потребує знецінення у свідомості дітей культурних забобонів, перебільшення значущості для повноцінного життя деяких соціальних чинників (високої матеріальної забезпеченості, належності до престижних соціальних категорій тощо), а також так званих «шкідливих звичок», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу.

Отже, дослідники надають однакового значення соціогенним та психогенним чинникам формування ЗСЖ, що засвідчує значущість соціально-педагогічного напрямку у вирішенні проблеми. Розв'язання перелічених проблем у контексті життя окремої людини буде тим успішнішим, чим раніше сім'я, навчально-виховні заклади, суспільство в цілому і сама людина докладуть до цього зусиль і чим більш послідовними, цілеспрямованими будуть ці зусилля. Саме цим і зумовлений наш науковий інтерес до оздоровчого потенціалу початкової школи.

Здоровий спосіб життя є невід'ємним але, водночас, і найбільш проблематичним складником фізичного здоров'я людини: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. До основних характеристик ЗСЖ дорослої людини В. Бобрицька відносить володіння раціональними методами врівноваження зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на її здоров'я, фізичний та психічний стан; усвідомлене ставлення до потреб свого фізичного, психічного і соціального „Я” та реальних можливостей їх задоволення; навички раціональної організації щоденного буття, що забезпечують гармонійне функціонування, взаємодію всіх життєвих органів. Процес соціалізації особистості, оптимальний перебіг якого повинна забезпечувати чинна в Україні система освіти, передбачає два шляхи

формування ЗСЖ. В.Бобрицька характеризує як малосвідоме запозичення, віддзеркалення прийнятих у мікро-та макросоціумі форм і норм поведінки, другий – як свідоме формування на основі активного та пасивного (засвоєного у формі інформації, спостереження тощо) досвіду власної системи життєдіяльності, основу якої складає «поважне та усвідомлене ставлення до свого здоров'я» [6, 207].

На практиці обидва ці шляхи взаємопов'язані і можуть розглядатися як один з критеріїв зрілості особистості. Причому, репродуктивна, відображувальна активність людини щодо засвоєння ЗСЖ є основною і важливою умовою останнього. Проте суб'єктивна неповторність людини, її організму, своєрідність життєвих умов та поєднання значущих чинників природного і соціального середовища, з одного боку, а також індивідуальні психологічні характеристики особистості в цілому та її підструктур (спрямованості, досвіду, психічних процесів, біопсихічних властивостей), що створюють унікальну комбінацію, зумовлюють неможливість оптимальної життєдіяльності на основі механічного запозичення відповідних способів поведінки, а отже, висувають проблему здоров'язберігальної життєтворчості на передній план з-поміж завдань соціалізації. Оскільки фізичне і психічне здоров'я однозначно визнане найважливішою умовою повноцінного соціального життя людини, поза турботою про нього соціалізація в значній мірі втрачає свій суб'єктивний сенс.

Отже, формування здорового способу життя вимагає виконання таких завдань:

- 1) Налагодження та відновлення зв'язку між людиною та навколишнім середовищем, яке характеризується високим рівнем якості.
- 2.) Формування гуманістичних й екологічних цінностей, любові до живого, готовності до співчуття та співпереживання, до надання психологічної допомоги іншим.

3) Вироблення активної настанови на здоров'я, духовність та моральну чистоту.

4) Формування навичок самооцінки рівня здоров'я, вміння аналізувати причини, які ускладнюють переборення шкідливих звичок; вміння накреслити оптимальну стратегію поведінки у важких, конкретних ситуаціях. Формування готовності до участі в медико-профілактичних і психопрофілактичних заходах.

5) Підвищення усвідомленості та стійкості конструктивної активності щодо збереження і зміцнення всіх видів здоров'я протягом життя; створення своєрідної оздоровчої позиції, певної життєвої перспективи збереження власного здоров'я, націленість на оздоровчий стиль життя.

6) Постійне збагачення оздоровчого досвіду. Формування системи знань та навичок щодо загартування, тренування, оздоровлення організму, психогігієни, психофізичної підготовки. Знайомство з різноманітними системами тренування й оздоровлення, вміння застосовувати знання на практиці.

7) Поєднання основних видів валеологічної культури: фізично-оздоровчої, психофізичної, психологічної в комплексних засобах підвищення рівня саморегуляції особистості, зрілість якої сприяє безперервному самовдосконаленню в межах культури (див. табл.1.1).

Таблиця 1.1

Способи формування навичок здорового способу життя

Джерела самовдосконалення	Репродуктивний спосіб формування	Реконструктивний спосіб формування
Підвищення активності щодо збереження та зміцнення фізичного здоров'я на основі позитивного ставлення людини до свого тіла, зовнішності, постійного фізичного вдосконалення	Розвиток позитивних уявлень про фізіологію людини; вивчення інструкцій та настанов щодо фізичного вдосконалення; відповідна діяльність (гарантується зовнішнім контролем).	Залучення дитини до самоаналізу та самопроекування у галузі фізичного самовдосконалення, добору та впровадження індивідуалізованих засобів та прийомів; забезпечується самоконтролем.
Збереження і зміцнення індивідуально-психічного здоров'я, що спирається на гармонію фізичного і духовного «Я» у цілісній «Я-концепції» особистості	Консультації і настанови фахівців, психологічна підтримка та керівництво (оцінка, інструкція).	Поєднання консультацій із самоаналізом; активізація самооцінки та самопроекування; формування адекватного світосприйняття
Підвищення активності щодо збереження та зміцнення духовного здоров'я, зростання позитивного ставлення до духовного «Я».	Просвітницька діяльність старшого, приучування дитини до певних традицій та ритуалів.	Включення дитини до пошуку обґрунтування доречності певних переконань і дій, формування гордості за результат своєї активності

Дослідники відзначають, що репродуктивний спосіб формування навичок ЗСЖ – найбільш природний для дітей дошкільного віку [6, 8], тоді як молодші школярі виявляють не лише потенційну спроможність до здоров'язберігальної життєтворчості, а й прогресуючу потребу усвідомлення теоретичних засад ЗСЖ.

Поставлені в Законі України „Про освіту” [39] завдання щодо охорони та зміцнення здоров'я учнів у значній мірі стосуються роботи з молодшими школярами. Разом з тим, реальний стан здоров'я учнів молодшої школи показує, що орієнтація на ЗСЖ у майбутньому для багатьох з них є менш актуальною, ніж усунення патологічних відхилень, що вже виникли з різних причин. Більшість дослідників саме цей аспект діяльності навчального чи

іншого педагогічного закладу вважають оздоровчим. Проте, розглядаючи оздоровлення як процес, спрямований не лише на сьогодні, а й на більш віддалене майбутнє дітей, вважаємо за необхідне виділити в ньому принаймні три складники:

- усунення наслідків дії несприятливих факторів, що мали місце в минулому;
- забезпечення мінімального ризику для здоров'я в поточний період;
- формування засад міцного здоров'я в майбутньому.

Аналіз сучасних педагогічних та валеологічних джерел засвідчив, що поняття «оздоровлення» переважна більшість з них трактує як процес поновлення високого рівня життєздатності організму за допомогою специфічних заходів. У нормативних освітніх та адміністративних документах мова головно йде про оздоровлення як одне з завдань діяльності ненавчальних дитячих закладів чи таких, де навчання не є основним (санаторно-курортних). Найчастіше зустрічаємо такий підхід у роботах, присвячених літнім дитячим таборам. Наприклад, так визначає В.Шахненко провідний напрямок діяльності оздоровчих таборів: це «активний відпочинок, який здійснюється за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор на суші і на воді, купання і навчання плаванню, змагання з різноманітних видів рухової діяльності», що «мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання» [102, с. 78].

Міркування дослідниці відображають поширені тенденції в розумінні цього явища: по-перше, оздоровлення розглядається переважно в його медико-біологічному аспекті; по-друге, до його засобів відносяться переважно діяльність ігрового та неігрового характеру, що являє собою модифікацію відповідно до умов відпочинку системи фізичного виховання, близької до шкільної; по-третє, шкільні умови протиставляють умовам закладу, основною метою якого є оздоровлення, а отже, підкреслюють

непридатність стандартних шкільних умов для виконання оздоровчих завдань. Та й самі ці умови звужені до «шкільної системи фізичного виховання», яка тим самим теж протиставлена решті навчально-виховного процесу, «неоздоровчого» за своєю сутністю. Втім, такі звужені погляди на оздоровлення сьогодні стають все менш характерними для відповідних досліджень.

Варто дещо розширити усталені погляди на оздоровлення, виходячи з міркувань, що в застосуванні цього терміна спостерігається двозначність. Має місце характерна для багатьох термінологічних лексем полісемія, коли одним і тим самим словом називають і процес, і його результат. На наш погляд, результат оздоровчої діяльності сьогодні прийнято не виправдано звужувати до суто фізіологічних параметрів, що, в свою чергу, збіднює уявлення про оздоровлення як процес. Разом з тим, у дійсності завдання оздоровлення визначені нерозривністю розвитку людського організму та особистості, що й враховуємо, тлумачачи оздоровлення в сукупності чинників фізичного, морального, інтелектуального та психічного життя дитини.

Таким чином, на наш погляд, оздоровлення – це система дій та заходів, спрямована на збереження, покращення здоров'я, виховання бережного ставлення до нього, навчання нормам здорового способу життя, профілактику найбільш розповсюджених захворювань. Воно має кілька взаємопов'язаних аспектів: зовнішній стосовно дитини (педагогічні, психологічні, медичні, соціальні впливи на організацію її життя, формування здоров'язберігальної компетентності) та внутрішньоособистісний (грамотне, свідоме ставлення дитини до свого здоров'я, проблем його зміцнення та збереження); також, очевидно, слід говорити і про інтерособистісний аспект (бережне ставлення до здоров'я тих, хто поруч, уважність, дбайливість до іншого, до його фізичного та психічного стану).

Викладене вище дає змогу дійти до висновку, що сучасний стан здоров'я

молодого покоління в Україні не можна розглядати як задовільний. Насамперед, тому, що збережена чітка тенденція до підвищення в період навчання захворюваності учнів; природжена та набута в дошкільному віці ослабленість організму не тільки не долається, а й зростає під впливом несприятливих чинників екологічного та економічного навчального характеру, а також дестабілізаційних факторів, притаманних сучасній загальноосвітній школі.

Попри те, що держава намагається контролювати стан здоров'я населення, зокрема молоді, здійснює низку заходів, спрямованих на його збереження і зміцнення, істотних позитивних зрушень досі досягти не вдалося. Разом з тим, збереження та зміцнення здоров'я кожної окремо взятої людини є завданням цілком конкретним, таким, що пов'язане з відповідними винятковими обставинами. Тому зусилля держави необхідно підтримувати і конкретизувати на різних рівнях, у тому числі й через виявлення зустрічної ініціативи безпосередніх учасників оздоровчого процесу.

1.2. Історико-педагогічний аналіз підходів до оздоровлення дітей молодшого шкільного віку

Явище, що його сьогодні потрактовують як оздоровлення, зазнало тривалого розвитку і значної трансформації в історії людства. При аналізі історичних джерел та дослідницьких праць бачимо, що підхід до проблеми оздоровлення в значній мірі визначається економічними чинниками, опосередковується освітніми та виховними цілями дітей. Таким чином, у класовому суспільстві відносини між дітьми з різних демографічних прошарків нерівноправні, а зміст дозвіллевої діяльності в тому чи іншому закладі часто визначається суб'єктивними факторами.

Так, наприклад, у Стародавній Індії (III тис. до н. е.) освіту здобували лише представники двох вищих каст – брахманів і кшатрійів. Тим часом

навчання брахманів – майбутніх жерців – здебільшого зводилося до вивчення священних писань, хоча вони також виконували фізичну працю в господарстві вчителя. Для кшатріїв – армій майбутнього – передбачалося вивчення математики, поезії, музики, етики, але, що важливо, володіння зброєю, верхова їзда, танці і особливо гімнастика [7].

У військових та чиновницьких школах давнього Єгипту, що також відомі починаючи з III тис. до н.е., фізичну досконалість теж розглядали як одну з важливих цілей виховання. Заняття гімнастичними вправами в єгипетських школах доповнювали ще й навчанням плаванню [там само].

У Давній Греції виокремлюється кілька виховних систем, оскільки вона складалася з розрізнених за традиціями міст-держав. Найбільш відома з цих систем – спартанська, що досягла особливих успіхів у реалізації поставленої перед нею мети – виховання міцного, загартованого, витривалого воїна, здатного самовіддано служити державі, бути її надійним захисником. Проте цей результат був наслідком жорстокого штучного і природного відбору, базувався на створенні умов, у яких слабкий не мав права на існування. Спартанська виховна система виступає в історії одним з найяскравіших прикладів нехтування інтересами особистості заради держави, демонструє парадоксальний підхід, коли ідеал виховання молодого людини не заперечував її фізичної загибелі в процесі самого виховання.

Наскільки в аристократичній системі освіти Давньої Греції зневажали практицизм, настільки ж культивували його в був для подальших більш демократичних системах освіти Західної Європи та Америки. Піклування про фізичний аспект розвитку дитини «з народу» в більшості відомих освітніх структур тут означало, найперше, піклування про її працездатність у майбутньому [6]. При цьому оздоровчі завдання сприймали як другорядні, підпорядковані виховній меті, а засоби були досить суворими, особливо в закладах виховного (соціально-реабілітаційного) спрямування. Загалом же, ідея демократизації освіти найбільш помітна в епоху Відродження та

Реформації. На початку XVI ст. Т. Мор створив «Золоту книгу про найкращий лад і про новий острів Утопія», де обстоював назрілу на той час необхідність надання всім громадянам освіти за сприяння держави. Т. Мор наголошував: «поруч із вивченням математики, природознавства, астрономії, музики тощо велику увагу потрібно приділяти гімнастичним вправам, праці на свіжому повітрі, що складає стрижень фізичного виховання» [67, 58].

У релігійних системах виховання того часу спостережено цікаве протистояння. Так, засновник протестантизму О. Любар (1483-1546) ратував за обов'язкове, контрольоване державою початкове навчання для всього населення [59]. І хоча він розглядав початкову школу насамперед як осередок релігійного виховання, проте, поруч з вивченням Закону Божого і церковних співів, передбачав опанування лічби, письма, читання тощо. Паралельно з цим було введено і фізичне виховання як необхідний складник виховної системи, зокрема, у школах «підвищеного типу». Водночас, наприклад, середні школи-колегіуми, створювані в католицьких країнах орденом єзуїтів, призначалися лише для дітей феодальної знаті і мали за освітній пріоритет розумовий розвиток та релігійне виховання.

Втім, вузькокласові підходи до освіти та виховання також простежуємо в роботах світських філософів і педагогів, зокрема, у пізніший період – у Дж. Локка. Виступаючи проти шкільної освіти, він сформулював і обстоював систему виховання джентльмена, що включала виховання «тіла, характеру й розуму» [59]. Фізичне загартування, здатність стійко зносити незгоди й нестатки розглядали як одну з найвищих чеснот «ділової людини», що виховуваної цією системою, що справила значний вплив на розвиток європейської педагогіки.

Проте у вітчизняній практиці ідеї фізичного розвитку дитини тоді визначила, насамперед, так звана козацька педагогіка. Її ідеалом виступала вільна, незламна у своїх прагненнях людина, патріот, захисник свого народу. Відповідно, головним завданням було – готувати фізично загартованих,

здорових, мужніх воїнів, яким водночас притаманні моральність і милосердя, лицарські якості. Прикметно, що в січових школах, куди хлопчиків віддавали з 9 років, ієромонах, як головний учитель, окрім наставництва, мав піклуватися і про здоров'я вихованців [61, 14-16].

У різні часи вітчизняна школа то виокремлювала фізичне виховання в самостійний напрямок педагогічної діяльності, то розглядала як прийнятніші більш природні шляхи оздоровлення. Проте, аналізуючи погляди вітчизняних педагогів за останні два століття, бачимо, що забезпечення фізичного здоров'я вихованців вони уявляли і як соціальну, і як особисту цінність; більшість прогресивних діячів у галузі освіти вважали його безумовним завданням діяльності педагога та школи в цілому.

Так, П.Ф. Лесгафт (1837-1909), відомий у педагогічній науці як творець оригінальної системи фізичного виховання, органічно пов'язував його з вихованням розумовим, моральним, естетичним, трудовим, широко застосовуючи при цьому теорію психофізичного монізму, засновану на впевненості в нероздільності і взаємозумовленості розумового та фізичного розвитку. Він обстоював принципи послідовності й поступовості фізичного розвитку, а також «закон гармонії», дотримання якого дає змогу людському організмові «вдосконалюватися і здійснювати якнайбільшу роботу при якнайменшій траті матеріалу і сили» [59]. У цьому відношенні П. Ф. Лесгафт стверджував, що єдиною дійсно послідовною та цілісною школою, де питанням розумового і фізичного розвитку приділяли однаково значну увагу, лиш класична грецька школа, а пізніші спроби – хаотичні та несвідомі. Учений цитує вислів Ж.- Ж.Руссо: «найбільша таємниця виховання полягає в тому, щоб розумові і фізичні вправи слугували відпочинком одна для одної». Саме цю ідею, розвинену П.Ф. Лесгафтом у працях і підтверджену цілою низкою роздумів, можна вважати не лише однією з найважливіших у його педагогічній системі, а й такою, що відображає досить актуальну сьогодні проблему оздоровлення школярів, так само вагому, як і 150 років тому. Він

обстоював необхідність привчати дитину «діяти доцільно», стверджуючи, що освіта повинна дати дитині вміння свідомого ставлення до своєї фізичної активності, аналітичного підходу до організації фізичних та розумових навантажень з тим, щоб будь-яка діяльність відбувалася «вишукано і енергійно» [59].

Аналізуючи історико-педагогічний контекст діяльності П.Ф. Лесгафта, можемо стверджувати: саме він заклав засади системного підходу до управління фізичним розвитком дитини в процесі навчання. Проте цікаві міркування, настанови знаходимо і в роботах інших видатних педагогів цього періоду. Зокрема, наш співвітчизник О. Духнович (1803-1865) писав у 1857р.: «Вправління тілесних сил є вельми корисне і потрібне... у благоустрої бо тіла юних здоров'я старих основується, адже через вправу тіло зміцнюється і більш здібне буває до праці, і сильніше на всякий несподіваний випадок стихій природних; далі твердість тіла в молодості є напуття до старості...» [59].

О.Духнович – прибічник практичного підходу до вибору здоров'я зміцнювальних засобів. До них він відносив, насамперед, землеробську працю, оскільки «землеробство для людини є природна справа, воно... силу зміцнює, розум розвиває, також користь дає людині. Для того також потрібним є, щоб повсюди до школи належала велика загорода (город) або сад, у якому діти могли б забавлятися і в науці правильного землеробства вправлятися...» [59]

Осмилюючи підходи до навчання та виховання дітей у Західній Європі протягом останніх століть, О.Швай, зокрема, відзначає, що наприкінці ХІХ ст. у більшості європейських країн набула гостроти проблема безпосереднього оздоровлення. Саме в цей час, у 1873 році, відкриті літні дитячі колонії, що було першим кроком з розмежування суто навчально-виховних та оздоровчих дитячих закладів [103, 31]. Проте і для освітніх

закладів розробляли відповідні рекомендації, у педагогічний процес були „уведені як обов’язкові гімнастика, ігри, організація прогулянок” [103] .

Зміна соціальної ситуації в післякріпосницькій період відобразилася і на педагогічних поглядах, що домінували в суспільстві, межі між класами стали менш чіткі; набула популярності ідея самоцінності дитячої особистості, необхідності бережного до неї ставлення. Виокремлення у кінці XIX ст. психології у самостійну науку, дозволяло аналізувати цю особистість більш повно, звертаючи увагу не лише на зовнішні форми поведінки, а й на її фізіологічні передумови. Розширилося й розуміння здоров’язберігального впливу педагога на дитину.

Відбиваючи поширені на той час погляди, педагог і дитяча письменниця Є. Водовозова (1844-1923) на початку XX ст. зауважувала: як би розумно не було поставлене фізичне, розумове та моральне виховання, воно досягне певних успіхів тільки за умови, що «нервова система дитини перебуває в цілковитому порядку». На її думку, «здоров’я і щастя людини залежать від трьох головних причин: від нормальної *організації*, від сприятливих *економічних і соціальних умов*, у яких живе людина, і від правильного *виховання*». На диво сучасно звучить висловлена нею близько 100 років тому думка: «... Вічна погоня перегнати іншого, постійне прагнення вперед не оглядаючись, щоб добути більше і більше грошей, збільшити розкіш, уся ця лихоманкова і обтяжлива боротьба передчасно надламують сили сучасного суспільства і плодять у ньому незліченну кількість нервових захворювань» [22, 256]. Пропонуючи вихователям – насамперед батькам – свідомо підійти до розвитку дитини, педагог звертає увагу на взаємозумовленість інтелектуального та фізичного розвитку, наголошує на тому, що надмірна орієнтація на той чи інший напрямок тільки шкодить вихованцеві. Взагалі Водовозова відстоює думку щодо нероздільності фізичного та морального здоров’я, доводить, що «насолоджуватися здоров’ям» у майбутньому зможе

тільки той, хто здатен ставитися до нього як до цінності, утримуючи себе від зловживань та розпустити «розумовим і моральним розвитком».

Загалом же Є. Водовозова основними формами здоров'язберігальної роботи з дітьми вважає фізичні вправи, спрямовані на посилення рухової активності. У ній вона вбачає джерело сили, спритності, благотворного впливу на весь організм. До того ж, у її розумінні найкращим різновидом фізичних вправ є та ж праця «на городі і в саду, до якої слід привчати дітей після 3-4-річного віку». Чудовою вправою вже для 4-5-літніх дітей називає також плавання, підкреслюючи, що воно водночас – і гарна розвага, тобто один із засобів поліпшення загального стану організму і, зокрема, нервової системи.

Ідею нероздільності «розвитку фізичних і духовних сил» відстоював також уродженець України, знаний педагог кінця XIX – початку XXст. М. Демков (1859-1939). «...Не можна заперечувати закону розвитку тіла і духу, не можна заперечувати, що це є основним законом життя...» [24]. У роботі «Педагогічні правила і закони», написаній з метою педагогічного просвітництва і адресованій, насамперед, величезній кількості народних учителів, що не мали глибокої і якісної професійної освіти, вчений наводить низку законів, виділяючи їх „із купи емпіричних правил” і бажаючи таким чином «дати більш міцні точки опори науковій системі виховання, яка все ще досі є справою майбутнього» [24, 28].

Поступово спостерігаємо ще одну істотну тенденцію: засобом фізичного розвитку дедалі частіше називають ігри. Відомо, що ще П.Ф. Лесгафт надавав їм великого значення, вважаючи гру вправою, за допомогою якої дитина готується до життя [59].

Загалом можемо констатувати, що на кінець XIX століття у вітчизняній педагогіці склалися усталені підходи до оздоровлення дітей, які відображали загальноєвропейський досвід у його багатовіковому розвитку. Аналіз цих підходів показав наявність двох взаємопов'язаних напрямків –

прагматичного (зумовленого насамперед інтересами суспільства чи держави) та особистісно-розвивального (зумовленого, у першу чергу, інтересами окремо взятої особистості) (мал. 1.3).

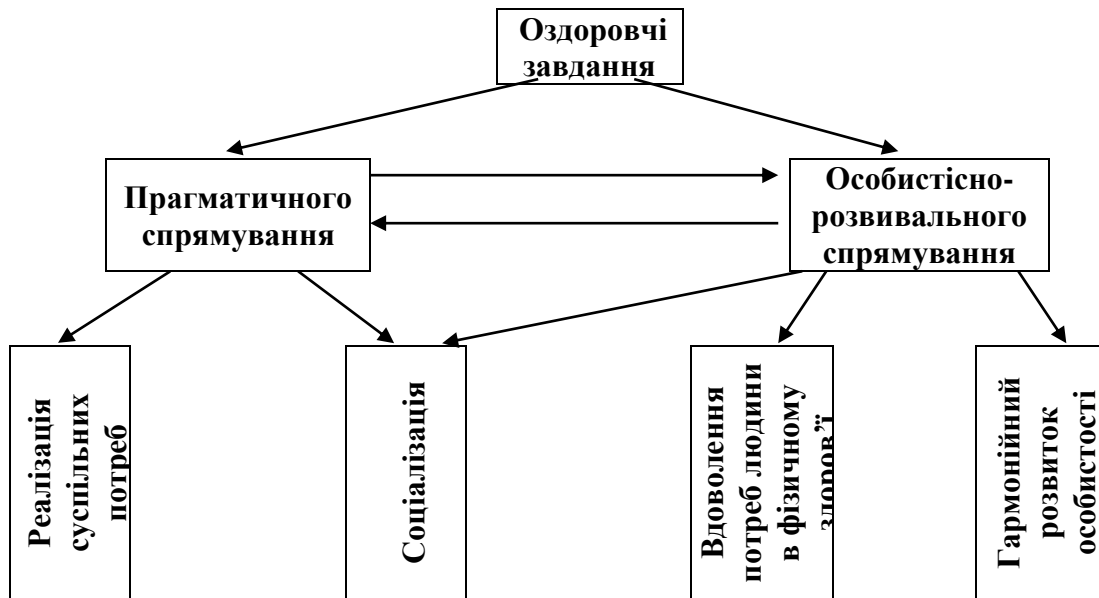


Рис.1.4 Основні підходи до вирішення оздоровчих завдань у вітчизняній педагогіці

Аналізуючи систему охорони здоров'я, ми відзначаємо прагнення її творців до інтеграції, відмову від ігрових абсолютів, умовностей в організації медичної діяльності. Особливо це стосується сільських шкіл, де повсякденне життя школярів визначає пріоритетні форми оздоровчої діяльності. Наприклад, у школі О. Захаренка ідея «екологічного підходу» декларувалася як одна з головних. Сенс його саме виховний цілі визначали, виходячи з потреб оточення. Проте загальні напрямки виховання знайшли відображення в системі виховних центрів, що виступали організаторами життя і творчості школярів різного віку. Таких центрів було кілька, і, оскільки мова йде саме щодо систем, то перелічимо їх усі: власне будівля школи з її архітектурними та внутрішніми складовими; студмістечко з доріжками, клумбами, фонтанами, зеленими куточками та лавками для відпочинку; краєзнавчий музей, що відображає історію місцевого села;

шкільна обсерваторія, шкільні теплиці, овочі зі шкільної їдальні, розсада та квіти з кібуцу, нарешті, оздоровчий центр: зимовий та літній басейни та туї з лікувальними властивостями [45]. У Сахнівських школах підстави для стягнення не варто вважати певні форми діяльності учнів чи адміністративні заходи, а органічне включення дитини до різноманітного і багато в чому цілком серйозного, „дорослого” життя. Цікаво, що рушієм такого включення О. Захаренко вважав емоційну насиченість діяльності, чого б вона не стосувалася. Естетизація середовища, забарвлення повсякденності грою, гумором, розглядав як обов’язкову умову ефективного виховного впливу, в тому числі оздоровчого.

Психологічний семінар, що функціонував у Павлівській школі, якою керував В. Сухомлинський, також постійно торкався проблем здоров’я учнів. Тут обговорювали питання «Здоров’я і духовне життя дитини», «Режим праці і відпочинку», «Харчування і здоров’я дитини», «Попередження захворювання серця», «Слух і зір дитини» тощо. Про стан здоров’я дітей, які вступили до 1 класу, педагогічній раді доповідав лікар. За дітьми, в яких були виявлені слабкість серцево-судинної системи, дихальних шляхів, порушення обміну речовин, неврози, встановили постійний нагляд. «Ми стараємося запобігти розвиткові хвороби, зміцнити захисні сили організму: разом з батьками дитини ми встановлюємо для неї режим праці і відпочинку, режим харчування», – писав Сухомлинський у книзі «Павлівська середня школа» [94].

Даючи поради вчителю, що готувався працювати з першим класом, видатний педагог наголошував: найважливіше – добре знати кожного свого майбутнього вихованця, тобто передусім мати уявлення про її здоров’я, оскільки без цього неможливе правильне виховання. «Тридцять років роботи в школі твердо переконали мене в тому, що залежно від стану здоров’я кожна дитина потребує не тільки індивідуального підходу, але й цілої системи

захисних заходів, які б зберігали й зміцнювали здоров'я» , – зазначав він [94].

В. Сухомлинський чітко окреслив основні напрямки реалізації оздоровчої функції школи:

- санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку дітей;
- особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я;
- фізичне виховання на уроках фізичної культури і в процесі позакласної спортивно-масової роботи;
- організація активного діяльного відпочинку учнів.

У Павлівській школі були апробовані ефективні шляхи зміцнення здоров'я дітей та підлітків, удосконалення форм їх фізичного виховання:

- система бесід про людину й особливості людського організму;
- оптимальне чергування розумової та фізичної праці, що становить дуже важливу умову міцного здоров'я.
- оздоровча спрямованість системи фізкультурних занять: уроків фізичної культури, ранкової зарядки, фізкультхвилинок, динамічних перерв;
- створення широкої мережі спортивних секцій і залучення школярів до активної участі в них;
- спортивні ігри, змагання, спартакіади (легка атлетика, гімнастика, плавання, верхова їзда, катання на ковзанах і лижах, велосипеді, зимові розваги, побудова снігової фортеці тощо).
- утвердження в свідомості учнів необхідності уважного і дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших. Активна пропаганда і утвердження здорового способу життя;
- створення позитивного психологічного мікроклімату («урок повинен викликати позитивні емоції»).

У роботі з оздоровлення дітей молодшого шкільного віку потрібно в більшій мірі зважати також на місце оздоровлення в структурі вільного часу, специфіку фізкультурних і спортивних інтересів та захоплень, використовувати оптимальні норми рухової активності з урахуванням віку, статі, фізичних можливостей та фізичної підготовленості учня. Діти, ідучи до школи, потрапляють у зовсім нові для себе умови. Вони змушені довгий час сидіти за незручною партою, дотримуватись вимог дисципліни; мати менше вільного часу, який проводили в рухливих іграх. Різні діти неоднаково звикають до нових умов: одні швидко і легко; інші – досить довго й важко, причому нові вимоги й навантаження можуть викликати в них стрес, а то й хворобу. Тому оздоровчі заходи допоможуть дітям швидше звикнути до школи, поєднувати розумову працю з фізичною [65, 89-91].

До того ж треба мати на увазі, що ритмічний, силовий і просторовий типи рухів молодші школярі сприймають насамперед у відчуттях і узагальнених враженнях, і в меншій мірі – шляхом усвідомлення, продуманого освоєння технічних дій, тому навчання цілісній вправі дає в цьому віці кращий результат, ніж розучування її в деталях. Учні початкових класів майже самостійно (тільки спостерігаючи за тим, як це роблять інші) можуть освоїти пересування на лижах, ковзанах, велосипеді, навчитися грі з м'ячем, ракеткою, виявити спортивно-ігрову кмітливість.

Отже, сьогодні висуває до фахівців у галузі початкової освіти настійну вимогу виробити більш універсальні підходи до проблеми оздоровлення школярів, узагальнити наявний позитивний досвід у цій сфері, надавши, водночас, такій роботі актуальних форм і змісту.

1.3. Особливості молодшого шкільного віку в оздоровчому процесі закладу загальної середньої освіти

Процес оздоровлення дитини в загальноосвітньому закладі має низку специфічних рис:

- зорієнтованість водночас на фізичний, інтелектуальний, моральний та психічний аспекти здоров'я;
- інтеграція освітніх і оздоровчих завдань усіх учасників навчально-виховного процесу;
- триєдина спрямованість оздоровлення в часі, що передбачає усунення наслідків колишнього впливу патогенних чинників, організацію здоров'язберігального навчально-виховного процесу в цей період та забезпечення схильності дитини до оздоровчої поведінки як стратегії і тактики її нинішньої та майбутньої життєтворчості.

Вважаємо, що в умовах загальноосвітнього закладу може складатися специфічна, педагогічно, медично й соціально детермінована система впливу на особистість, зорієнтована на збереження та зміцнення її здоров'я в нинішньому й майбутньому вимірах. Вона функціонує як система оздоровлення і, подібно до будь-якої педагогічної системи, може бути організована на засадах оптимізації особистісного потенціалу дитини або ж передбачає насаджування, приучування, маніпулювання через більш чи менш яскраво виражені авторитарні взаємини. Залежно від того, як саме зорієнтовані оздоровчі впливи стосовно особистості дитини, їхній процес означуємо новими в педагогіці поняттями – виховуюче оздоровлення та опікувальне оздоровлення.

Під виховуючим оздоровленням розуміємо процес формування особистості, що визначає її свідому, науково обґрунтовану, вмотивовану та функціональну здорову творчість. На противагу цьому ми розглядаємо пенітенціарну реабілітацію в загальноосвітніх навчальних закладах як більш-менш системний вплив педагогів на учнів, спрямований на забезпечення виконання ними регламентованих реабілітаційних заходів. (рис. 1. 3).

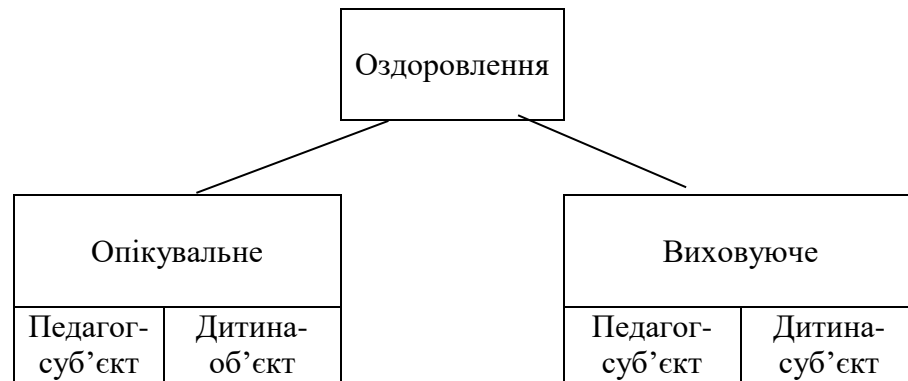


Рис. 1.3 Зорієнтованість оздоровчих впливів

На практиці процес оздоровлення має в собі обидва складники – і виховуючий, і опікувальний, а вихователь може варіювати їхнє співвідношення залежно від умов оздоровчої діяльності. Однією з таких умов виступає вік вихованців, що має бути врахований при організації оздоровчого процесу.

У світовій практиці знаходимо яскраві приклади того, як у здоров'язберігальну діяльність включають дітей із найбільш раннього віку. Навіть у пренатальний період здійснюють на них відповідний вплив, що, звичайно, в більшості випадків виправдано. О. Чернова наводить такий приклад: дослідження вчених за допомогою електронної апаратури дозволили зробити припущення, що, знаходячись у материнському лоні, дитина здатна «накопичувати інформацію», «навчатись до народження». Свідченням цього є, зокрема, виявлене підвищеною руховою активністю «впізнавання» новонародженою дитиною тексту, який читали їй щоденно по 5-16 хвилин останні шість з половиною місяців до народження.

Період раннього дитинства (1-3 роки) також привертає увагу науковців та практиків як досить вагомий з точки зору збереження та зміцнення здоров'я. Основними прийомами оздоровлення в цей період є масаж, гімнастика, загартування, плавання, а після двох років – щоденна ранкова гімнастика і гігієнічна гімнастика після денного сну, загартувальні процедури, організовані заняття в яслах та дитячому садочку, плавання,

самостійні заняття фізичними вправами в дитячому закладі і сім'ї [65]

Дошкільний період, за нинішніми параметрами – це 3-6 років, також надзвичайно важливий для подальшого розвитку дитини, зокрема, фізичного [72]. Сама його назва акцентує увагу на основних проблемах, що їх вирішують у цей час педагоги. Головне завдання – забезпечити повноцінну підготовку до тривалого й напруженого навчання в школі.

Проблема оздоровлення молодших школярів особливо актуальна з огляду на залучення до навчання дітей шестирічного віку, чий стан здоров'я надзвичайно чутливий до різноманітних факторів зовнішнього впливу. Ця обставина – водночас і негативна, оскільки недостатня компетентність педагога щодо організації різних аспектів робочого дня дитини може призвести до складних небажаних наслідків, і позитивна, бо дає змогу при розумному підході до навчання та виховання закласти засади здорового способу життя вже з перших років навчання.

Молодший шкільний вік – важливий період розвитку дитини, коли її організм зазнає значних змін. В цей час формується постава, розвиваються основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість), вдосконалюються рухові вміння та навички. Майже усі фізичні показники дитини в цей час швидко зростають. До того ж, вік 6-9 років особливо плідний для створення координаційної бази, 9-11 років – для розвитку швидкості. Тому конче необхідно зосередити педагогічні зусилля на цих складниках фізичного потенціалу дитини, аби безповоротно не втратити найбільш оптимальний час, найсприятливіші умови для формування фізіологічної основи майбутніх фізичних кондицій людини.

Саме у віці 6-10 років дитина переживає непростий період адаптації до систематичної навчальної діяльності, формування відповідних умінь і навичок, які потрібно поєднувати зі зміцненням засад здоров'язберігальної поведінки. Учні молодшої школи повинні бути фізично здоровими, не втрачати природний потенціал. У цей період закладається ставлення людини

до здоров'я як неперехідної цінності, створюються особистісні засади розумного підходу до свого організму. Управління цими аспектами фізичного та особистісного становлення дитини – одне з найважливіших завдань педагога молодшої школи. Тим паче, що перша хвиля збільшення кількості дітей, які страждають на хронічні захворювання, відбувається у 7-10 років. До розповсюджених хронічних захворювань належать хвороби дихальних органів, вуха, горла, носа, розлад обміну речовин, порушення осанки. Усе це передбачає актуальність розробки й проведення заходів із валеологізації навчально-виховного процесу з метою покращення здоров'я дітей, профілактики захворювань, як на уроках, так і в позаурочний час [65, 90].

Визначаючи цілі навчально-виховної взаємодії з учнями молодших класів, педагог повинен орієнтуватися на формування в них здатності протидіяти впливу несприятливих факторів навколишнього середовища – однієї з суттєвих, а в низці випадків головної умови активного довголіття, успішного та продуктивного навчання, професійної діяльності, особистого й сімейного щастя. Тільки фізично та психічно здорова людина може найбільш ефективно реалізувати закладені в ній природою потенційні можливості, без яких-небудь обмежень відчувати себе активним і повноцінним членом суспільства. За І. Павловим, людина – вищий продукт земної природи, але для того, щоб насолоджуватися скарбами природи, вона повинна бути сильною, розумною і, насамперед, здоровою .

Значущі для організації оздоровлення характеристики дітей молодшого шкільного віку варто розпочати з розгляду часових меж цього віку, тобто з урахування сучасної вікової періодизації.

На сьогодні у вітчизняній практиці прийнято поділяти шкільний вік на молодший (6-7 – 11-12 років); середній, або підлітковий (12-15 років); старший, або юнацький (15-18 років). Проте проблема розмежування періодів життя людини і дитинства зокрема стоїть перед філософією, а

пізніше – перед психологією, педагогікою, фізіологією, здавна. При цьому до уваги брали найрізноманітніші критерії виділення вікових груп, що, відповідно, мали різні часові відтинки.

Перші такі спроби в історії європейської педагогічної думки зробили давньогрецькі філософи. Так, обґрунтовуючи проєкт ідеальної держави, Платон (427-347 рр. до н.е.) пропонував і відповідну освітньо-виховну систему. Діти 3-6-річного віку, вважав він, повинні здобувати виховання «на майданчиках» при храмах під проводом призначених державою жінок-вихователів. Цікаво, що основними виховними засобами для малюків філософ називав гру, казку, пісню, бесіду тощо. Другий період – від 7 до 12 років, коли дітей обох статей у державних школах навчають читання, письма, лічби, музики та співів. Наступні освітні групи поділено на загальні (навчання у віці 12-16, 16-18 та 18-20 років) і ті, до складу яких входили найбільш здібні (навчання від 20 до 30, від 30 до 35, що припиняється на період роботи на визначних державних посадах і поновлюється у формі самовдосконалення після 50 років).

Обстоюючи ідею всебічного виховання (фізичного, розумового та морального), молодший сучасник Платона Аристотель (384-322 рр. до н.е.) створив періодизацію, зорієнтовану на особливості актуального виховного впливу: від народження до 7 років, від 7 років до настання статевої зрілості (14 років), від 15 років до змужніння (21 року) [19].

У перші половині XVII ст. Я.-А. Коменський запропонував періодизацію розвитку дітей, що, за його задумом, має лежати в основі змісту навчання. Вона охоплює вік від народження до змужніння (24 роки) та передбачає до 6 років сімейне виховання, завдання якого – розвиток мовлення дітей, формування уявлень про навколишню дійсність, виховання охайності, поміркованості, правдивості, справедливості, поваги до старших, вироблення навичок самообслуговування. Від 6 до 12 років (підлітковий вік) усі без винятку хлопчики й дівчатка відвідують школи, де вивчають

найбільш важливі для життя предмети. До них педагог відносив читання рідною мовою, письмо, арифметику з елементами геометрії, основи природничих наук, історію, співи, ручну працю, закон Божий. Освіта від 12 до 18 та від 18 до 24 років уже не загальна: дівчатка після 12 років не навчаються, а з 18 років освіта стає вибірковою і для юнаків [20].

Ж.-Ж. Руссо також зробив спробу виокремити основні періоди розвитку людини від народження до повноліття, хоча, на нашу думку, не беззаперечно. Так, до 2 років, на його погляд, це період, що потребує особливої уваги до фізичного розвитку та загартування дитини; вік від 2 до 12 років – період „сну розуму”, коли головне – розвиток органів чуттів, знайомство з навколишнім життям. 12-15 років – період розумового й трудового виховання, розвитку спостережливості, самодіяльності, трудових умінь. Після 15 і до повноліття – час морального та статевого виховання [20].

Ф. Фребель (1782-1852) виокремлював у розвитку дитини 3 періоди: немовля (розвиток зовнішнього чуття), дитинство (сімейне виховання, ігри, розвиток мовлення) і отроцтво (шкільне навчання, постановка та досягнення свідомих цілей) [там само].

Г. Ващенко (1878-1967) вважав доречним такий поділ на вікові групи: материнський догляд або ясла – до 3-х років, дитячий садок – 3-6 років, початкова школа – 6-14 років, середня школа – 14-18 років, висока школа – 18-23 роки [там само].

У сучасній українській педагогіці найбільш популярною є вікова періодизація, запропонована В. Крутецьким: новонароджений (до 10 днів); немовля (до 1 року); ранній дитячий вік (1-3 роки); переддошкільний період (3-5 років); дошкільний (5-6 (7) років); молодший шкільний (6 (7)-11 років); підлітковий (11-15 років); вік старшокласників (15-18 років) [21]

У ХХ ст. набули поширення також психологічні періодизації, що відображають етапи особистісного та інтелектуального становлення людини. У нас вони викликають інтерес насамперед тому, що, розглядаючи людський

розвиток з різних точок зору, в тій чи тій мірі характеризують специфіку 7-11-річного віку, виокремленого нині як молодший шкільний.

Так, Ж. Піаже виділяє 4 стадії розвитку інтелекту: сенсомоторного інтелекту (до 2 років), доопераційного мислення (2-7 років), конкретних операцій (7-11 років), формальних операцій (11-12 – 14-15 років) [20]

Психосоціальна концепція розвитку особистості Е.Еріксона вказує на тісний взаємозв'язок психіки людини з характером суспільства, в якому вона живе. Е.Еріксон увів поняття „групової ідентичності”, яка формується з перших днів життя: дитина зорієнтована на включення до певної соціальної групи, починає розуміти світ як цю групу. Та поступово в неї з'являється „егоідентичність”, відчуття стійкості й неперервності власного „Я”, незважаючи на те, що воно весь час зазнає змін. Формування егоідентичності – тривалий процес, який передбачає проходження особистістю низки стадій розвитку. Кожна з них має характерні для свого віку завдання, що, в свою чергу, висуває суспільство. Всього цих стадій Е. Еріксон виділяє 8 і відзначає, що перехід від однієї до іншої є критичним періодом, коли відбувається злам попередніх соціальних взаємин людини й оточення. При цьому «основна проблема» стадії або вирішується і дозволяє зосередитися на продуктивному розв'язанні подальших проблем, або в деформованому вигляді переходить на іншу стадію і гальмує їхній позитивний розв'язок.

Е.Еріксон виокремлює такі стадії: вік немовляти (до 1 року); ранній вік (1-3 роки); дошкільний вік гри (3-6 років); шкільний вік (6-11 років); юнацький вік (11-20 років); молодість (20-25 років); зрілість (до 50 років); старість (після 50 років). Для віку 6-11 років, який у педагогіці визначено як молодший шкільний, учений окреслює такі проблеми: дитина вже вичерпала можливості розвитку в сім'ї, і тепер школа прилучає її до знань про майбутню діяльність, передає технологічний егос культури [20]. Якщо дитина в школі успішно виконує завдання, оволодіває необхідними знаннями, уміннями та навичками на належному рівні, вона переживає

переважно відчуття успіху, і як наслідок формує впевненість у собі, компетентність як спосіб взаємин з оточенням. Коли ж дитина зазнає постійних невдач, переживає свою недосконалість на тлі найближчого дитячого соціуму, то в неї з'являється відчуття власної меншовартості, зневіри в своїх силах, відчаю, спостерігається втрата інтересу до навчання. Ці проблеми, переходячи в наступну стадію, призводять до серйозних психологічних наслідків, що виявляються в навчальній і соціальній пасивності або ж стихійності, невмінні ставити та досягати мети, нерозумінні власного «Я» тощо. У подальшому така особистість також зазнаватиме психологічних негараздів і постійних поразок у власній життєтворчості.

За Ж. Годфруа, період «6-12 років» – це так зване «третє дитинство», що завершує стадію дитинства в цілому і має забезпечити набуття основних когнітивних та соціальних навичок [20].

Таким чином, вік від 6-7 до 11 років традиційно виокремлюють як надзвичайно значущий у психосоціальному й інтелектуальному розвитку людини. Проте, будучи нероз'ємним синтезом фізіологічного та психічного, дитина має в цьому віці низку біологічних особливостей, які, з одного боку, визначають специфіку її інтелектуальних і соціальних характеристик, а з іншого – безпосередньо чи опосередковано зумовлені останніми.

Дослідники [1, 208] твердять, що молодший шкільний вік – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Разом з тим, включення до режиму шкільних занять істотно обмежує один з основних природних чинників їх формування – рух. Тому «азами» оздоровчої роботи в цей період є компенсація скороченої рухової активності молодшого школяра.

Як зазначає Г. Апанасенко, фізичну активність такого школяра у вигляді організованих занять у рамках шкільних уроків фізкультури, фізкультпаузи тощо повинні доповнювати позашкільні форми занять. І хоча в цей час виникає небезпека розвитку гіперкінетичних розладів, у загальному

контексті здоров'я дитини вони мають менш негативні наслідки, ніж гіпокінезія [там само].

Особливості фізичного розвитку дитини в цей період, що їх слід враховувати при організації оздоровчої рухливості, насамперед пов'язані з формуванням опорно-рухового апарату. Дитячий організм має цілком вироблені фізіологічні механізми адаптації і до умов навколишнього середовища, і до фізичних навантажень, незважаючи на те, що, порівняно з організмом дорослого, він реактивніший. Хребет молодшого школяра відрізняється великою гнучкістю. Йому властива нестійкість основних вигинів – грудного та поперекового. Грудний вигин має остаточно сформуватися до 7 років, а поперековий – до 12. При цьому еластичний зв'язковий апарат, товсті міжреберцеві диски й слаборозвинута мускулатура спини сприяють деформації хребта. Тому створення «м'язового корсета» – одне з важливих завдань фізичного тренування учнів початкової школи. Слід пам'ятати також, що неправильне сидіння за партою, перенесення вантажів у одній і тій самій руці (наприклад, дитина-правша весь час несе в правій руці портфель із книгами, що для молодшої школи теж відчутна вага), а також наявність джерел хронічної інфекції, яка знижує загальний тонус, можуть викликати в дитини цього віку порушення постави, плоскостопість тощо [34].

Далеко не всі перелічені фактори ризику належать до тих, що їх здатна контролювати сама дитина. У цей період мають бути пильними дорослі: здійснювати медичні огляди, забезпечувати загартування дітей, і усувати чинники негативного впливу в приміщеннях, де вони проводять значний час, організовувати профілактичні заходи тощо. Проте остаточний результат залежить від того, наскільки сама дитина усвідомлює перспективи власного розвитку та здатна обирати здоров'язберігальні форми поведінки.

Початкова школа може й повинна різнобічно впливати на цю сферу життя дитини. Особливість такого впливу визначає низка специфічних для контингенту молодших школярів факторів:

– об’єктивно невисокий рівень психічного, фізичного та соціального розвитку дітей загалом та в ракурсі індивідуального підходу. Незаповненість відповідних ніш у світопізнанні школяра, прагнення до більш високої сходинки розвитку стимулює пошук ним конкретного змісту діяльності, її спрямованості, і часто саме вчитель є для нього авторитетним наставником та носієм визначальної інформації;

– вікова і соціально зумовлена обмеженість можливостей вибору здорової та нездорової поведінки в таких сферах, як вживання наркотичних речовин, організація дозвілля, в поєднанні з засвоєнням негативних соціальних стереотипів щодо змісту «дорослого» життя. Поки що поведінку дитини легше контролювати, більш реальним є формування оздоровчого стилю життя, а не корекція набутих шкідливих звичок, яка може стати необхідною вже в недалекому майбутньому;

– одночасна зорієнтованість виховного впливу на сучасне та майбутнє дитини й пов’язана з цим певна гіпотетичність (неочевидність для дитини) змісту переконуючих дій, настанов тощо в цьому віці викликає меншу протидію, ніж у школяра, більш схильного до критичного мислення.

Для молодшого школяра класний колектив як важливе для нього соціальне утворення та педагоги як найбільш значущі (особливо на початку шкільного життя) представники «великого соціуму», носії норм і правил життя в суспільстві, виступають чи не найвагомішим чинником психічного комфорту чи дискомфорту маленького учня, що в подальші вікові періоди не настільки характерно. Тому важливо, щоб міжособистісна взаємодія між вчителем та учнем, вчителем та дитячим колективом, між окремими учнями та учнівськими угрупованнями була повноцінною з оздоровчої точки зору, стимулювала та закріплювала позитивні зрушення у цій сфері.

Вплив педагогів та інших значущих дорослих повинен трансформуватися у два види оздоровчих впливів, що мають особливу вагу у формуванні особистості дитини: інтерособистісні (вплив учнів одне на

одного) та інтраособистісні (самовиховання). Лише тоді, коли обидва впливи будуть мати позитивне (оздоровче) змістове наповнення, оздоровчий потенціал навчально-виховного процесу плідно реалізується.

Сьогодні в початковій школі України набуває поширення особистісно зорієнтована модель навчально-виховних взаємин. Її значна перевага над формально-авторитарною моделлю полягає в гуманізації й гуманітаризації, формуванні в учнів здатності до самостійного та ефективного засвоєння знань, визнання самотності й самоцінності кожної особистості, її суб'єктивного досвіду. Освіта все в більшій мірі виступає фундаментом цивілізованого розвитку в цілому [53]. Разом з тим, особистісно-зорієнтоване навчання виводить деякі поняття за межі усталеного змісту, дає змогу їх сучасного осмислення. Так, закономірно, що саме в цих умовах поняття здоров'я втрачає суто медичний аспект, набуваючи особистісно детермінованого, морального та духовного змісту.

Особистісно зорієнтоване виховання ставить перед учителем завдання забезпечити розвиток суб'єктності дитини (що адекватне забезпеченню реалізації потенціалу саморозвитку), її інтелектуальний розвиток, формування в світогляді учня цілісної картини світу [55]. Ця картина може бути дійсно цілісною тільки за умови самовизначення дитини у світі, визначення свого місця в ньому, а також усвідомлення особистої відповідальності за все, що було вкладено природою і суспільством у неї як біологічну та соціальну істоту, неповторну індивідуальність.

Усе це дає змогу стверджувати, що рівень освіченості дитини на тому чи тому етапі її шкільного навчання може бути адекватно визначений тільки з урахуванням сформованості в неї свідомого ставлення до себе як носія здоров'я, суб'єкта здоров'язберігальної діяльності, а тому навчально-виховний процес у сучасній школі повинен мати на меті забезпечення такого формування в контексті всієї навчально-виховної діяльності.

За твердженням І. Беха [2], до концептуальних засад проектування особистісно зорієнтованого навчального процесу – основи взаємин у сучасній школі – відноситься, насамперед, розробка технології освітнього процесу, в основу якого покладена педагогічна культура виявлення та використання суб'єктного досвіду учня як досвіду його власної життєдіяльності (пізнання, соціалізації, саморозвитку, самореалізації). А значить, актуалізація цього досвіду у всіх значущих для дитини сферах (безумовно, це стосується і здоров'я) повинна слугувати критерієм природовідповідності в навчанні, орієнтиром організації навчально-виховних взаємин.

Як твердить М. Гриньова, «педагогічна майстерність вчителя і основа особистісно орієнтованого підходу полягає в тому, щоб для кожного учня навчальна діяльність викликала позитивні емоції і ставала об'єктом його життєвих інтересів» [27, 112]. Досвід людства показує, що саме особистісний підхід уможлиблює оптимальні результати оздоровчої діяльності, оскільки саме він «забезпечує процеси розвитку тієї частини нашої істоти, яка пов'язана з відчуттям своєї неповторності, унікальності... Цей аспект здоров'я супроводжується процесами самоактуалізації, тобто розвитку потенційних можливостей, закладених у людині» [27, 174].

Разом з тим, як зазначає Ю.Мороз, сьогодні значно шкодить здоров'ю школярів (але водночас і самих педагогів) так звана стресова педагогічна тактика, яка вкоренилась у навчальному процесі в період домінування авторитаризму, і елементарна функціональна безграмотність у взаємодії з учнями, що також виливається в психологічну дисгармонію взаємин [69]. Відомий український педагог В. Сухомлинський, що приділяв значну увагу навчально-виховній роботі в молодшій школі, свого часу також з тривогою відзначав, що «покрикування, нервозність, запальність подекуди стали звичними у взаєминах учителя з учнями» [43, 18-19]. Він був непримиренним до жорстокості, зневажливого, грубого ставлення до дітей, підкреслюючи,

що крик у стінах навчального закладу – це дрімуче педагогічне безкультур'я. В.Сухомлинський був глибоко переконаний у тому, що при навчанні й вихованні дітей з неврозами необхідно застосовувати спеціальні методи медичної педагогіки, розраховані на запобігання шкідливому збудженню, різким переходам від одного емоційного стану до іншого [43, 18-19]. Педагог, на його думку, повинен вміти бачити й розуміти «джерела дитячих страждань, дитячого збентеження, озлоблення, байдужості» [43], захистити дитину від духовної самотності [43]. А все шкільне життя мусить бути пройняте духом гуманності [43]. Це ті основні засади, поза якими оздоровчий процес у школі в кращому випадку набуде формального, поверхневого характеру, а в гіршому – призведе до прагнення протидіяти, відкидати норми та принципи, насаджені диктатом і примусом.

Шкільний період розвитку особистості збігається з низкою вікових криз (7,11,15 років), що мають значний вплив на подальший розвиток. Щоб цей нестабільний період проходив у конструктивному руслі, дітям необхідна особлива підтримка й увага з боку значущих дорослих. Особливо важливо це для дітей 6-7 і 10-11 років, під час первинної і вторинної (перехід до основної школи) адаптації до шкільного життя. Так, у другому півріччі четвертого класу, напередодні завершення навчання в початковій школі, учитель має приділяти увагу запобігання стресовим ситуаціям у період вторинної адаптації, а перший етап цього процесу мав відбутися на початку шкільного життя дитини.

І все ж чільним аспектом здоров'язберігальної діяльності загальноосвітньої школи повинен залишатися морально-духовний, сутністю якого є пріоритетність для дитини загальноосвітніх цінностей, наявність позитивного ідеалу відповідно до національних та духовних традицій, працелюбність, добротність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві [67, 58-61]. Уточнимо, що зміст позитивного ідеалу обов'язково має передбачати прагнення до моральної та фізичної досконалості й чистоти,

естетизації побуту та міжлюдських взаємин. Тобто, духовне (моральне) здоров'я уявляємо як соціально й медично позитивну модель способу життя, що його собі обирає дитина внутрішнім регулятором дієвого ставлення до себе та довкілля. Джерелом його формування в сучасній школі виступає насамперед гуманістична мораль як загальносуспільна норма. Тому формування духовного здоров'я учня початкової школи можемо розглядати як формування здоров'я морального; духовність трактуємо як ознаку більш зрілої особистості, і засвоєння гуманістичної моралі виступає однією з її передумов.

Найбільш ефективним (і, з урахуванням специфіки предмета, практично незамінним) при організації оздоровчої роботи в молодшій школі бачимо шлях повноцінних суб'єкт-суб'єктних взаємин між учителем та учнями, що передбачає доречне сприяння педагога виробленню відповідних знань, умінь і навичок дитини та водночас забезпечує здоров'язберігальні взаємини між учнями, а також розвиток оздоровчої свідомості і, як наслідок, оздоровчої поведінки школяра. Інтегруючим чинником такої роботи у виховному плані є формування морального здоров'я дитини, що виступає запорукою особистісної готовності до вибору нею здорового способу життя як основної стратегії власної життєтворчості.

Отже, оздоровлення дітей молодшого шкільного віку передбачає реалізацію трьох взаємопов'язаних напрямків, зумовлених об'єктивно й суб'єктивно :

1. Виховного, який забезпечує виховання в дітей бережливого ставлення до свого організму, розуміння цінності та важливості його підтримки в здоровому стані, зростання бажання вести здоровий спосіб життя.

2. Навчального, який включає засвоєння дітьми норм здорового способу життя, прийомів і методів його реалізації (включаючи основи саморегуляції й розвитку таких якостей, як витривалість, енергійність, врівноваженість і т. п.), засвоєння навичок оптимальної самоорганізації в

навчальному процесі, а також розпізнавання шкідливих звичок та знання шляхів боротьби з ними.

3. Безпосередньо оздоровчого, який передбачає профілактику найбільш широко розповсюджених захворювань, покращення через це таких необхідних для успішного здійснення навчального процесу якостей, як психічна урівноваженість, увага, добра пам'ять, розумові здібності, а також включення дитини до індивідуально зумовленої, особистісно прийнятної системи оздоровлення. Всі ці напрямки в сучасній школі мають оптимально поєднуватися, втілюючи прогресивний досвід оздоровчої роботи, що широко і різнобічно представлений у вітчизняній і світовій практиці.

Висновки до першого розділу

Розглядаючи результати досліджень учених щодо шляхів поліпшення здоров'я населення в цілому і школярів зокрема, було з'ясовано, що дану проблему розглядають з кількох точок зору: медицини; біології; валеології; фізичного виховання; педагогіки; соціології; психології. Такі підходи не виключають, а зумовлюють і доповнюють один одного. Розв'язуючи завдання оздоровлення школярів, слід здійснювати його одночасно в кількох аспектах, виділяючи найбільш значущі об'єктивні риси.

У ході аналізу наукових джерел та на підставі здійснених спостережень було з'ясовано, що оздоровлення – це система дій та заходів, спрямованих на покращення здоров'я, профілактику найбільш розповсюджених захворювань, виховання бережного ставлення до свого здоров'я, навчання нормам здорового способу життя.

Процес оздоровлення і його результат можуть бути оптимальними лише при врахуванні нерозривності двох аспектів розвитку дитини: фізичного та особистісного. Освітній заклад може й повинен бути водночас закладом оздоровчим.

Молодший шкільний вік є найбільш важливим у плані оздоровчого впливу, оскільки негативні фактори, що діють і на психіку дитини, і на її організм, у цей період мають особливо значні наслідки.

Проблему оздоровлення учнів молодших класів можна розв'язати лише за умови поєднання зусиль усіх, хто працює з школярами, а також батьків та громадськості; ефективно ж вдасться вирішити цю проблему, коли розглядати в загальному контексті початкової освіти як одну з її цілей. Найбільш сприятливі умови для цього створюються в тісному зв'язку особистісно зорієнтованого навчання і виховання.

Освітніми чинниками в системі оздоровчих впливів школи є:

- середовищні; Вони мають кілька взаємопов'язаних аспектів: зовнішній стосовно до дитини (педагогічні, психологічні, медичні, соціальні впливи на організацію її життя, формування здоров'язберігальної компетентності);
- внутрішньоособистісні (грамотне, свідоме ставлення дитини до свого здоров'я, проблем його зміцнення та збереження).

Відповідно до того, наскільки оздоровча діяльність навчального закладу враховує суб'єктність дитини, можна говорити про два її напрямки – опікувальний та виховуючий. Опікувальне оздоровлення в загальноосвітньому закладі являє собою сукупність впливів педагога на учнів, яка має на меті забезпечити виконання ними регламентованої оздоровчої діяльності, тоді як виховуюче оздоровлення – це процес формуючого впливу на особистість, що зумовлює її свідому, науково обґрунтовану, мотиваційно та діяльнісно забезпечену оздоровчу життєтворчість. Світова і вітчизняна педагогіка завдання оздоровлення вирішували залежно від конкретно-історичних цілей освіти, проголошуючи то пріоритет прагматичного підходу, то особистісно-розвивального. На сьогодні ці підходи у вітчизняній практиці знайшли оптимальне узгодження, розглядаючи оздоровчі завдання загальноосвітньої школи і в суспільному, і

особистісному ракурсі, максимально поєднуючи їх, що загалом характерно для гуманістичного суспільства.

Успішність оздоровлення учнів молодших класів закладу загальної середньої освіти повинна забезпечуватися його педагогічною обґрунтованістю, яка відповідає умовам функціонування сучасної вітчизняної загальноосвітньої школи та актуалізації потреби оздоровлення українського суспільства всіх вікових груп.

РОЗДІЛ 2.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

2.1. Науково-методичне забезпечення оздоровчої діяльності навчального закладу

Ефективність навчального процесу в молодших класах пропонують сьогодні визначати не лише з огляду на те, яку суму знань, умінь та навичок отримає дитина. Методичні рекомендації МОН України щодо контролю й оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи націлюють педагогів на формування компетентностей як самоздатності до оптимальних дій, базованих на знаннях, досвіді, цінностях, здібностях, котрі набуті завдяки навчанню [66].

До основних груп компетентностей, зумовлених потребами сучасного життя, укладачі відносять: соціальні, пов'язані з формуванням у школярів цінностей демократичного суспільства, громадянських якостей особистості; полікультурні, що стосуються розуміння несхожості людей, взаємоповаги до їхньої мови, релігії, культури та ін.; комунікативні, що передбачають опанування важливим для роботи й суспільного життя усним і писемним спілкуванням, оволодіння кількома мовами; інформаційні, що передбачають оволодіння вміннями здобувати різноманітну інформацію, осмислювати й використовувати її; саморозвитку та самоосвіти, що пов'язані з потребою та готовністю постійно навчатися, виконувати творчі завдання.

Вважаємо, що особистісні засади ЗСЖ, які формуються в цей період паралельно засобами навчання та виховання, вповні відповідають поданій вище характеристиці явища компетентності і можуть бути внесені до наведеного переліку як здоров'язберігальні. Сюди відносимо отримані й розширені знання про людський організм, закономірності його

функціонування та сприятливі й несприятливі щодо цього фактори; здатність проектувати та здійснювати життєву стратегію і тактику, що виконують функції збереження та зміцнення здоров'я, а також виконувати дії, безпосередньо спрямовані на підтримку й поновлення здоров'я в критичній ситуації (при потенційній чи реальній загрозі, що може бути усунена або ослаблена самою людиною).

Здоров'язберігальна компетентність, так само, як і перелічені вище, базується на потребі та готовності постійно навчатися, що, в свою чергу, забезпечується глибокими особистісними переконаннями в незамінності й оптимальності для людини здорового способу життя. А отже, формування здоров'язберігальної компетентності школярів слугує особистісним гарантом оздоровчої життєтворчості їх у майбутньому, що, знову-таки, можна розглядати як головний педагогічний результат процесу оздоровчої діяльності навчального закладу.

Оздоровлення передбачає також і піклування про нинішній стан здоров'я дитини. Його процес не зведений лише до виховних та просвітницьких впливів, передбачаючи різнопланові дії, що, систематизуючись, вдовольняють потреби дитини в зміцненні та збереженні свого здоров'я.

Під педагогічними основами цього процесу розуміємо систему його базових характеристик, що втілюють у собі і конкретизують загальнопедагогічні закономірності відповідно до умов та цілей зазначеного процесу.

У якості педагогічних основ, здатних забезпечити оптимальний характер організації оздоровлення молодших школярів, виділяємо наступні:

- теоретичні – наукова обґрунтованість оздоровчої діяльності в цілому і всіх його складових;
- методичні – практична розробка системи оздоровчої діяльності на засадах усвідомлення і дієвого прийняття значущості і необхідності оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі

всіма його учасниками;

- організаційно-педагогічні – функціонування в загальноосвітній школі оздоровчого середовища, що виступає інтегруючим фактором діяльності педагогічного колективу, всіх працівників школи, батьківської громадськості, а також самих учнів, і базується на засадах особистісно зорієнтованого підходу до учня.

Втіленням теоретичних основ оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі загальноосвітнього навчального закладу виступають сформульовані нами принципи організації оздоровлення, що являють собою найбільш загальні настанови щодо оздоровчої роботи. Під методичними основами розуміємо методи, засоби і форми оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі, які базуються на загальнонаукових засадах, реалізуючи водночас спеціалізовані оздоровчі цілі. Організаційно-педагогічні основи стосуються безпосередньо здійснення оздоровчої діяльності в умовах загальноосвітнього навчального закладу з урахуванням його конкретних характеристик. Теоретико-педагогічні, методичні та організаційно-педагогічні основи розглядаються нами в діалектичній єдності, обґрунтовуючи різні аспекти організації оздоровлення як загальнопедагогічної проблеми.

Формулювання принципів оздоровлення здійснене як підсумок проведеного теоретичного пошуку, спрямованого на дослідження теоретичних засад оздоровлення школярів у навчально-виховному процесі. З-поміж цих принципів виділяємо загальні, тобто такі, що стосуються оздоровчої роботи в загальноосвітній школі як цілісному закладі, та локальні, що стосуються безпосередньо роботи з учнями початкових класів (рис. 2.1).

До загальних принципів відносимо:

1. Принцип пріоритетності виховних впливів щодо безпосередньо оздоровчих, оскільки правильно сформована особистість – головна умова

здорового способу життя людини та ефективності здійснюваних нею і щодо неї оздоровчих дій.

Цей принцип означає врахування взаємозалежності між фізичним аспектом здоров'я та його психічним, соціальним і духовним аспектами. Вище було згадано, що формування духовного здоров'я, яке досягається виховними засобами, є необхідною умовою активізації внутрішнього потенціалу дитини, в тому числі й зорієнтованого на здоров'язбереження. Тому ефективність оздоровчої роботи, згідно з означеним принципом, слід розглядати відповідно до змін, що відбуваються у свідомості дитини як суб'єкта оздоровчої саморегуляції.





Ш.Амонашвілі описує ситуацію, коли другокласника Бадрі старші хлопці навчили палити. Учитель дізнається про це й опиняється перед проблемою: як діяти? У його роздумах – кілька варіантів, проєктів ймовірного впливу на хлопчика. Показово, що першим названо крик, нотація (скільки педагогів у подібній ситуації вдалося б до прямої заборони?). Але так само відразу Амонашвілі відкидає цей прийом. «Треба дати йому життєвий урок, – розмірковує вчитель. – суворий, доступний, вагомий... Так, саме урок, тривалий, довгий, а не 35-хвилинний я повинен йому дати. Він потрібен і іншим... Урок цей повинен бути продуманим, глибоким, він повинен призвести і його, і всіх інших разом і нарізно до критичного осмислення деяких вчинків дорослих», що їх зовсім не варто наслідувати в своєму прагненні швидше вирости. «Дитина повинна переконатися, – стверджує Шалва Олександрович, – що переступити деякі заборонені зони не тільки небезпечно для її життя, здоров'я, а й не заслуговує на прощення» [59]. Той широкий проєкт впливу на Бадрі, а разом з ним – і на інших дітей, що його описує педагог, безумовно, є більш дієвим, ніж звичайна заборона, що в цих умовах виступає як ймовірна оздоровча дія, але ненадійна, тимчасова, така, що очевидно програє перед розгорнутим виховним впливом, заснованим на переконуванні, навіюванні, створенні навчальних ситуацій.

2. Принцип комплексності в здійсненні оздоровчої роботи всіма посадовими особами й підрозділами навчального закладу, що задіяні в

навчально-виховному процесі, сфері обслуговування та господарчому забезпеченні роботи закладу.

Оздоровчі завдання щодо конкретного учня й учнівської спільноти необхідно визнавати такими ж природними для загальноосвітнього навчального закладу, як і дидактичні, виховні та розвивальні. Їх вирішуватимуть успішніше залежно від рівня зінтегрованості зусиль працівників школи на їхнє вирішення.

Цього принципу треба дотримуватися, насамперед, у освітньому менеджменті, окреслюючи один із напрямків роботи школи. Забезпечує його також робота медичного працівника, який повинен не лише контролювати стан здоров'я учнів, а й своєчасно інформувати педагогів про зумовлені ним особливості поведження з окремими школярами або про актуальні проблеми (епідемія грипу, випадки інших заразних захворювань у школі, прилеглому мікрорайоні тощо). Вагомими є завдання, що стоять перед шкільним психологом, оскільки вивчення психологічних особливостей учнів та їхня інтерпретація в навчально-виховному контексті допомагають уникнути багатьох комунікативних, навчальних та дисциплінарних проблем. Адже, скажімо, врахування специфіки темпераменту окремих учнів чи їхніх добових ритмів дозволяє педагогам адекватно оцінювати міру підготовленості дитини до занять, її працездатність та здібності.

Так само класовод повинен координувати взаємодію інших учителів з учнями його класу, з'ясовувати ускладнення у взаєминах, намагатися спільно дати їм пояснення, виходячи з більш об'ємної інформації, якою він володіє. Усі ці заходи мають на меті головне – об'єднати розрізнені зусилля працівників школи на користь дитини, посприяти тому, щоб вона якомога рідше потрапляла в несприятливі для різних аспектів її здоров'я ситуації.

3. Принцип узгодження цілей навчальної роботи з різних предметів із цілями збереження та зміцнення здоров'я школяра, і фізичного, і психічного, соціального та духовного.

Мова йде не лише про предмети власне оздоровчої спрямованості. Так, скажімо, при вивченні історії доречно накреслювати, поруч з дидактичними, виховні завдання, які мають на меті сформулювати ставлення до явищ, що вивчаються, як до ідеалу чи антиідеалу оздоровчого характеру. Наприклад, опис козака з книги С.Литвин-Кіндратюк «Історія запорізьких козаків»: «... вся його стать дихала мужністю, молодецтвом, заразливою веселістю і неповторним гумором» [58]. Майстерно зачитана в слухний момент, ця цитата здатна не тільки активізувати увагу школярів, чи поліпшити емоційний фон навчально-виховної взаємодії, а й закарбуватися в їхній пам'яті як характеристика гідного чоловіка, лицаря, привабливого не лише своїм фізичним, а й психологічним та соціальним здоров'ям.

Таким чином школяр поступово прилучається до розмаїття чинників, що в своїй сукупності формують його здоров'язберігальну компетентність.

4. Принцип систематичності, який передбачає відхід від практики разових оздоровчих заходів і зумовлює, по-перше, створення відповідних традицій, а по-друге – постійне ситуативно зумовлене оновлення форм оздоровчої роботи, яку сприймає учнівський та педагогічний колектив як іманентний складник шкільного й позашкільного життя дитини.

5. Принцип взаємодоповнюваності, що стосується й різних аспектів навчально-виховного процесу, й особистого життя кожного учня, забезпечує функціонування критерію здоров'явідповідності по відношенню до всіх форм його діяльності. Ще одним виявом цього принципу є поєднання зусиль щодо оздоровчого впливу різних форм навчання та позакласної роботи – не тільки спортивного спрямування, а наукової, трудової тощо.

6. Принцип емоційності, спрямований на формування гами яскравих почуттів як позитивного, так і, в певних ситуаціях, негативного типу, що сприяють успішному самовизначенню учня, формування мотивації до оздоровчої поведінки та здорового способу життя.

Ш.А. Амонашвілі у вже цитованій нами роботі «Як живе, діти?» (ситуація з маленьким курцем Бадрі) описує проект роботи з дитиною, котра піддалася спокусі «дорослої» поганої звички. Пам'ятаємо, педагог відмовився від прямої заборони, нотації. Він прагне, щоб дитина відчула низку моральних страждань – негативних емоцій, які в сукупності допоможуть йому отримати урок на все життя. Це і сором перед учителем, переживання його недовіри, і страх, що про все дізнаються однокласники (учитель – дуже шанована людина, і він чомусь образився на Бадрі; у цій ситуації соціального схвалення такий учень не знайде). «А коли вас усіх викличе на огляд шкільний лікар, він тоді скаже саме тобі, наодинці: «В чому справа, хлопчику? Звідки може бути тютюновий дим у твоїх легенях?!» І тут же ти побачиш страшний плакат, де твої легені пожирає палаючий скорпіон у вигляді сигарети і торжествує» [59]. Це не просто моральний пресинг, що його застосовує педагог: тільки через емоції дитина здатна отримати міцний гальмівний стимул, особливо якщо врахувати, що його тато і мама теж не цураються цигарки, і логіка «а дорослим можна» вже посіяла в душі Бадрі свої отруйні зерна.

7. Принцип свідомості, який забезпечує осмислене сприйняття учнями засад здорового способу життя, виконання ними оздоровчих дій як власного свідомого вибору.

Навіюючий вплив, що спирається на емоції дитини, являє собою тільки один складник формування здорового способу життя, хоча й досить вагомий. Але чим старшим стає учень, тим більше мірі він прагне врахування його власного вибору, особистої думки. Неможливо виховати людину, здатну до оптимальної життєтворчості, не формуючи водночас її когнітивну сферу. Орієнтування в сутності проблеми, осмислення причинно-наслідкових зв'язків, здатність проектувати різні варіанти її розвитку, давати їм адекватну оцінку – ці якості починають формуватися вже в початковій школі і в подальшому їхній розвиток є незамінним.

8. Принцип обізнаності, що полягає в забезпеченні школярів науковими засадами здорової життєорганізації, уміннями та навичками здійснення оздоровчих дій.

9. Принцип індивідуалізації, згідно з яким форми і методи оздоровчої роботи з конкретною дитячою спільнотою чи окремою дитиною добирають відповідно до її фізичних та особистісних потреб.

Цей принцип є відображенням сучасних світових тенденцій щодо необхідності формування в людини системи засобів і форм оздоровчої поведінки, що в кожному конкретному вияві має назву «індивідуальний стиль підтримки здоров'я». можна виділити такі групи індивідуальних стилів: а) ті, що базуються на руховій активності, впливові на м'язову систему; б) з переважними психічними складниками; в) з переважними діяльнісними звичками і нормами; г) з особливими елементами харчування; д) з переважним використанням сил природи; е) з переважаючим духовним складником; є) з елементами традиціоналізму тощо. Таке різноманіття дає змогу безпосереднього чи поєднаного вибору для кожної дитини, і одне з вагомих завдань школи – посприяти, щоб цей вибір відбувся і щоб він якомога більш повно відповідав особистим потребам дитини та об'єктивним чинникам її життя.

10. Принцип творчої активності, що означає підтримку і стимулювання самостійного пошуку, проектування, організації й оцінки форм та способів оздоровчих дій. У значній мірі він стосується позакласної роботи, але не обмежується лише нею. Виходячи з можливостей індивідуального вибору характеристик підтримки свого здоров'я, учень не тільки має право реалізувати в навчальному закладі обраний стиль, а й повинен розраховувати на його підтримку – допомогу, схвалення успіхів тощо.

11. Принцип оздоровчої взаємодії школи та сім'ї. На розвиток практичних умінь і навичок, що стосуються здоров'я дитини, а також її психіки, значний вплив має родина. Реалізація програми оздоровлення,

складеної окремим класоводом для конкретного класу чи шкільною адміністрацією для всього закладу, повинна ґрунтуватися на тісному співробітництві родини і школи. Батьки зобов'язані прагнути до того, щоб їхня дитина росла здоровою. Лише спільними зусиллями можна попередити формування в дітей шкідливих звичок, виховати здорову у всіх відношеннях людину.

Як локальні принципи оздоровчої роботи в молодших класах назвемо наступні:

1. Принцип забезпечення достатнього рівня рухової активності незалежно від форм навчальної чи іншої діяльності. Адже рухова активність – основна біологічна потреба дитини з моменту її народження. Загальновідомо: вона значно скорочується з приходом до школи, що пов'язано з початком нової діяльності – навчальної. При цьому блокуються бажання дитини, інтерес, воля діяльності – те, що найбільш необхідне для успішного розвитку. У першу чергу придушуються моторні функції дитячого організму, а в результаті обмеження рухової потреби створюється і закріплюється «установка» неприємного. Зменшуються симпатії до вчителя, падає його авторитет. Дитина не стає активним учасником навчального процесу.

Згідно цього принципу, потреба дитини в руховій активності можна максимально реалізувати – на заняттях з фізичного виховання, проведенням фізкультхвилинок, фізкультурних п'ятихвилинок, рухливих ігор на перервах і уроків здоров'я тощо;

2. Принцип оптимального чергування та поєднання інтелектуального і фізичного напруження. Він обґрунтований теоретичними дослідженнями та практичними пошуками багатьох поколінь педагогів. Ще К.Д. Ушинський у позаминулому столітті писав: «Не складно, здається, примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з-за лав і знову сісти на них рівно, спритно і без гомону та

штовханини; але коли хоча б ці прості прийоми прищеплювалися в наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує в них, і сприяли б не лише зміцненню здоров'я дітей, а й свіжості та жвавості їхнього навчання. Дайте дитині порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а якщо їх уміло використати, це дасть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять»

3. Принцип поетапного поступу від елементарних до більш складних форм навчальної діяльності, а також від репродуктивного до реконструктивного і творчого рівня здоров'язберігальної самоорганізації. Так, скажімо, Н.Коцур [54, с.134], аналізуючи проблему адаптації дитини до школи, наголошувала: перехід від дитячого садка до школи необхідно полегшувати за рахунок створення елементів школи в підготовчій групі дитячого садка і за рахунок збереження елементів дитячого садка в першому класі.

4. Принцип домінування ігрових методик при викладанні всіх без винятку навчальних дисциплін є логічним продовженням попереднього, але водночас відображає і специфічні вимоги. Вважаємо за потрібне зупинитися на ньому більш детально, враховуючи значущість гри у формуванні особистості дитини.

Ігрові методики здоров'язберігальної виховної діяльності пропонувалися педагоги здавна, але набули вони значного поширення лише у ХХ ст. На важливу роль гри у всебічному розвитку дітей вказували видатні педагоги В.О. Сухомлинський, А.С. Макаренко, розглядаючи її як основний вид фізичної й розумової діяльності. Зокрема, А. Макаренко називав гру школою підготовки дітей до життя, зауважуючи: «Гра має важливе значення у житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі коли виросте» [94].

Учені вважають, що гра – це структурна модель поведінки дитини, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю й готується до активного її перетворення. Ігрове моделювання сприяє не лише урізноманітненню навчальної діяльності, зняттю зайвої напруженості в ході уроку, а й допомагає ідентифікувати себе з героями ситуації, що вивчається, є ефективним засобом зміцнення соціального здоров'я, робить навчальний процес більш привабливим а його складники – більш особистісно прийнятними.

Для дітей ігри – їхнє безпосереднє життя, а вчитель за допомогою ігор формує в них різні риси характеру. У грі закладені невичерпні можливості для всебічного вивчення психології учнів. Проте найбільшим потенціалом вони наділені саме в плані оздоровчого впливу, зокрема, ті їх різновиди, що спрямовані на забезпечення відпочинку дитини в процесі навчальної роботи та на збудження її фізичної активності. Таким чином, вони сприяють розв'язанню навчальних і оздоровчих завдань, будучи важливим складником всіх відомих нам сучасних систем оздоровлення дітей молодшого шкільного віку. Мова йде, насамперед, про так звані рухливі ігри.

Рухливими називають ігри, змістом яких є різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Це дуже поширений різновид ігрової діяльності, їх основу становлять творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю) гри; частково обмежені правилами, ці дії зумовлені мінливими ігровими обставинами, а також спрямованістю на досягнення поставленої мети.

Для рухливих ігор характерні активність і самостійність гравців, колективізм дій та безперервна зміна умов діяльності. Дії гравців підпорядковані правилам гри, які регламентують їхню поведінку і стосунки, полегшують вибір тактики дій та керівництво грою.

Виділяють дві основні групи ігор: некомандні і командні Але крім них, є ще невелика група проміжних ігор – перехідних. Некомандні ігри

поділяються на ігри з ведучими і без ведучих. А до командних належать два основних види: ігри з одночасною участю всіх гравців та з почерговою участю гравців (естафети). Командні ігри розрізняють також за ознаками дій гравців. Бувають ігри, де гравці не вступають у боротьбу із суперником, а в інших, навпаки, активно ведуть боротьбу з ним [17, 2-8].

В основу докладнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганнями, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами) тощо. Дуже специфічні та складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка.

У сучасних умовах дедалі частіше використовують різноманітні підготовчі ігри. Спрощений зміст їх дає дітям змогу ознайомитися із такими спортивними іграми, як баскетбол, волейбол, теніс та ін. Кожна гра, яку педагог обирає для виховання дітей, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру – у дитячі роки. Граючись, діти засвоюють життєво необхідні рухові навички і вміння, у них виробляються сміливість, воля, кмітливість. У цей період ігровий метод посідає провідне місце, набуває характеру універсального методу оздоровчої роботи [17, 2-8].

5. Принцип позитивного зразка, в ролі якого повинні виступати, насамперед, особи, що з ними учень може легко себе ідентифікувати чи має щодо яких особливо тепле ставлення (герої художніх, документальних творів, фільмів, телепередач, однокласники, старшокласники, педагоги, рідні тощо). Наслідування, характерне для молодшого школяра, – процес мало керований, особливо якщо вчитель не докладає значних зусиль для формування морального ідеалу на очевидних, доступних зразках. Значною помилкою є й різке протиставлення декларованої позиції вчителя ідеалам,

активно формованим у дитячо-юнацькому середовищі. Так, наприклад, захоплення книгами і фільмами про Гаррі Поттера, характерне для дітей не тільки нашої країни, а, фактично, всього світу, не потрібно висміювати, піддаватися глобальній критиці. Це призведе тільки до порушення емоційного зв'язку між учителем та учнями. Більш професійним буде віднайти у змісті творів, поведінці героїв те, що має виховне значення, і спиратися на ці добре відомі й авторитетні в дитячому середовищі образи, дозволяючи, при потребі, виважений аналіз недоліків та помилок, на які варто звернути увагу школярів. Такий підхід допоможе учням більш критично ставитися до героїв масових захоплень, вибірково підходити до запозичення рис їхнього стилю життя тощо, а в результаті – формувати в себе здорову життєтворчу позицію;

6. Принцип залучення авторитетів, коли вчитель виступає не єдиним джерелом оздоровчої інформації чи життєорганізації, а тільки їх основним носієм, водночас сприяючи широкому надходженню інших, вагомих з точки зору школяра відповідних впливів.

Оскільки в основі оздоровлення молодших школярів лежить насамперед відповідна виховна робота, методи оздоровчої діяльності ми розглядаємо як локальне втілення загальноприйнятих методів виховання. Згідно класифікації В. Сластьоніна [97], останні поділяються на кілька груп: методи формування свідомості особистості; методи організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки; методи стимулювання діяльності та поведінки; методи самовиховання.

В.Галузяк, М.Сметанський та В.Шахов [21] не називають у цьому переліку методи самовиховання та стимулювання діяльності й поведінки, пропонуючи натомість методи впливу на підсвідомість вихованця та методи оцінювання й корекції поведінки вихованців. На наш погляд, поєднання обох точок зору тільки сприятиме більш чіткому визначенню основних методів оздоровчого виховання. При цьому варто зазначити, що ми не ототожнюємо

в повній мірі оздоровчого виховання і оздоровлення, хоча визнаємо їх тісну взаємопов'язаність. Оздоровче виховання має на меті формування відповідних особистісних якостей та здійснюється в процесі міжособистісної взаємодії вихователів і вихованців, тоді як оздоровлення забезпечує збереження й зміцнення здоров'я учнів, насамперед фізичного та психічного, і включає низку засобів, що далеко не завжди передбачають таку взаємодію чи певним чином опосередковують її. Так, комплексним оздоровчим заходом є, скажімо, забезпечення оптимального температурного режиму в шкільному приміщенні, що саме по собі виховних цілей не ставить. Проте опосередковано відбувається, наприклад, формування в дітей навичок адаптації житла до умов різних пір року (утеплення приміщення, форми та інтенсивність провітрювання тощо), приучування до певної температури в ньому і ставлення до іншої як небажаної, що має пряме відношення до різних аспектів здорового способу життя. Уся життєорганізація школи має більш чи менш чітко виражене виховне значення, тому вважаємо за доречне застосувати наведену вище класифікацію як перелік методів оздоровлення, доповнивши її, однак, так званими методами оздоровчого забезпечення, що характеризують діяльність адміністративних підрозділів та посадових осіб навчального закладу, зорієнтовану насамперед на вдоволення гігієнічних та фізіологічних вимог щодо шкільного життя учнів. Отож, загалом до методів оздоровлення відносимо:

- методи оздоровчого виховання;
- методи оздоровчого забезпечення (див. рис. 2.2).



Рис. 2.2 Структура методів оздоровлення у ЗЗСО

Групу методів оздоровчого виховання, з урахуванням специфіки предмета та вікової категорії, складають:

1. Методи формування свідомості (бесіди, переконування, приклад);
2. Методи впливу на підсвідомість (навіювання, самопрезентація суб'єкта виховання);
3. Методи організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки (педагогічна вимога, громадська думка, привчання, тренування, створення виховних ситуацій, прогнозування);
4. Методи стимулювання діяльності і поведінки (гра, змагання);
5. Методи оцінювання і корекції поведінки вихованців (покарання, заохочення);
6. Методи самовиховання (самопізнання, самоаналіз, само оцінювання тощо).

Методи оздоровчого забезпечення слід розглядати в трьох основних ракурсах:

1. Методи матеріального та організаційного забезпечення ;
2. Методи кадрового забезпечення;
3. Методи діагностики, контролю та корекції.

З-поміж перелічених педагогічну проблему становлять насамперед кадри, зокрема, класоводів та вчителів фізичного виховання, на що слід звернути особливу увагу. Значущість і масштабність педагогічно-організаційних завдань, що постають при розгляді проблеми оздоровлення молодших школярів, зумовлюють необхідність відповідного кадрового забезпечення, точніше, сформованості певних професійних характеристик педагогів та інших працівників школи, причетних до її оздоровчої діяльності. Найближче з усіх уповноважених державою осіб до дитини перебуває

шкільний педагог, а особливо – вчитель початкових класів, адже він здійснює постійний, тривалий контроль за поведінкою й розвитком дитини молодшого шкільного віку. Отже, залучення його до вирішення оздоровчих завдань, озброєння відповідними знаннями та вміннями є однією з суттєвих умов позитивного впливу на стан здоров'я дітей і молоді. Те ж саме варто зауважити і щодо вчителів фізичного виховання.

Як основні засоби оздоровлення в молодшій школі варто назвати теоретичне інформування щодо здоров'я, здорового способу життя, індивідуальної роботи з оздоровлення тощо; заняття фізичними вправами на уроках фізичного виховання та фізкультпаузи на інших уроках; рухливі й спортивні ігри; легка атлетика, плавання та інші доступні види спорту; прогулянки на свіжому повітрі; масові ігрові й спортивні заходи; правильно організоване харчування; загальногігієнічні заходи; оздоровче самовиховання.

Важливо враховувати, що засоби оздоровлення можна класифікувати залежно від їхньої спрямованості. Взаємозв'язок і взаємозумовленість виховних та оздоровчих завдань у молодшій школі дозволяє ще раз акцентувати увагу на новому для вітчизняної педагогіки понятті виховуючого оздоровлення на протиположному оздоровленню опікувальному – такому, що розглядає дитину насамперед як об'єкт, а не суб'єкт оздоровчих дій, а значить, зорієнтоване на тимчасовий, ситуативний результат. Відповідно, можемо виділити:

- засоби опікувального оздоровлення, що мають на меті вплив на здоров'я дитини з мінімальним урахуванням її суб'єктності (маніпулятивного характеру).
- засоби виховуючого оздоровлення – такі, що передбачають підвищення і активізацію внутрішнього потенціалу дитини як суб'єкта власного оздоровлення (особистісно активного характеру).

Обидві групи засобів дуже подібні, їхній перелік майже тотожний. Основна відмінність полягає в тому, що засоби виховуючого оздоровлення більш обширні за структурою, передбачають особистісно значущу інтерпретацію змісту діяльності, до якої включаються учні, тоді як опікувальні засоби носять більш стандартизований, авторитарний характер.

Виховуюче оздоровлення бачиться надзвичайно важливим для дітей молодшого шкільного віку, передбачаючи активізацію особистісних ресурсів дитини у сфері збереження, зміцнення та дбайливого ставлення її до свого і чужого здоров'я як у повсякденному житті, так і в ролі орієнтиру на майбутнє, а також професійно-особистісних ресурсів педагога у сфері забезпечення повноцінного оздоровлення школярів у навчально-виховному процесі. Адже, як зазначають дослідники [65, 89-91], завдання оздоровлення мають різне розв'язання відповідно до особливостей кожного віку, і в початковій школі в першу чергу увагу необхідно приділяти виховному аспекту, адже формування особистості найбільш інтенсивно проходить саме в цьому віці.

Сучасні погляди на виховання трактують його як «керований педагогами-професіоналами процес послідовного і неухильного сходження дитини до досягнень культури з метою максимального розвитку всіх потенційних здібностей особистості дитини..., котре організується як взаємодія зі світом на рівні сучасної культури» [105]. Таке визначення, що належить П.Щербань, імпонує нам, насамперед, тим, що підкреслює культурно-історичні засади змісту виховання, нерозривний зв'язок особистого і суспільного в процесі розвитку дитини, щодо якого вона виступає як повноцінний суб'єкт.

Виховуюче оздоровлення у загальному контексті виховних впливів на дитину розглядається як інтегративний процес, зорієнтований на досягнення виховного результату, який має оздоровчий сенс. Адже в ході виховуючого оздоровлення дитина вчиться піклуватися про своє здоров'я, свідомо ставитися до нього. Відбувається формування в учня культури здорового

способу життя (КЗСЖ), що є одним із показників і важливих складників загальної культури людини, основною і найбільш безпосередньою формою освоєння нею зовнішньої і внутрішньої природи, способом створення гармонії свого існування в найбільш широкому сенсі. Ці характеристики безумовно вказують на те, що КЗСЖ слід розглядати як надзвичайно значущу ціль виховного впливу, причому на її формування мають бути не стільки зорієнтовані окремі виховні напрямки, скільки вся їх система.

Оздоровчі аспекти життєтворчості виступають одним із аспектів виховної діяльності, який інтегрує оздоровчі завдання різноманітних виховних напрямків. Адже оздоровчі завдання у своїй сукупності в сучасній школі вирішують:

- етичне та моральне (духовне) виховання;
- валеологічне виховання;
- екологічне виховання;
- художньо-естетичне виховання;
- фізичне виховання;
- трудове виховання;
- превентивне виховання;
- родинно-сімейне виховання.

Координація цих виховних напрямків сьогодні – одне з складних, але необхідних завдань шкільного менеджменту. У своїй цілісності вони забезпечують здійснення виховуючого оздоровлення як найбільш відповідного інтересам школяра оздоровчого впливу.

Етичне чи, як його ще називають, моральне виховання (хоча, на наш погляд, ці явища не цілком тотожні) протрактовують у літературі як педагогічно організований процес співвіднесення знань, почуттів, поведінки школярів із загальнолюдськими моральними критеріями моральної свідомості в їхній життєдіяльності [67, 58-61].

Кажучи про етичне виховання школярів, ми виходимо насамперед, з

потреби сформувати в учнів ціннісні орієнтації їхньої життєдіяльності. Звідси поняття «цінність» виступає провідним, чільним. Цей процес спрямований на знаходження учнями ціннісних орієнтацій, розуміння ціннісного змісту в меті й способі життя кожної особистості, що формується. Етичне в такому процесі виступає світоглядним підґрунтям життєосмислення, а моральне – критерієм відносин з людьми та навколишнім світом.

Відповідно до цього поняття «цінність» є ключовим у системі етичного виховання. Воно перебуває в у логіці моральної свідомості особистості, що містять у собі уявлення й поняття про добро та зло й інші етичні категорії, впливає у свою чергу на мотиви та спонукання, відношення людини до моральних норм і заборон, визначає розуміння належного ідеалу, змісту та мети життя [64, 201].

Етичне виховання зорієнтоване на етичне підґрунтя (категорії) загальнолюдських цінностей, основні ціннісні орієнтири життєдіяльності людей, у суті яких лежить переконання в безмежності можливостей людини, її здатності до самовдосконалення, свідомого вибору моральних орієнтирів, утвердження свободи й особистої гідності в соціальному бутті. Вищою цінністю виступає людина та її життя. Усе це визначає гуманістичні норми моралі, що й дозволяє говорити про загальнолюдські цінності.

Моральність як вічне й необхідне соціальне явище виникла разом з появою людським суспільством і проходить через усю його історію. А отже, кожне покоління людей, організуючи свою життєдіяльність, спирається і на моральний досвід попередніх поколінь, розвиває та удосконалює його відповідно до нових реалій і соціальних умов та завдань. Таким чином, при вихованні дітей необхідне їхнє обов'язкове включення в послідовний процес усвідомлення, засвоєння норм морального життя людей, залучення до цих норм, що на сьогодні є найважливішим соціальним і педагогічним завданням, дає змогу формування та збереження соціального і духовного здоров'я. Це

завдання вимагає звернення до етики як науки про моральне життя людини та актуалізації етичного виховання як однієї з передумов збереження власного здоров'я і здоров'я як загальносуспільної цінності.

Етичне виховання базується на активізації ціннісних суджень дітей, спрямованих на прояв та формування морально орієнтованого ставлення школярів до інших людей і їхньої діяльності, до навколишньої дійсності з усім спектром соціальних проявів в аспекті належного, до самого себе в контексті багатогранної діяльності та відносин.

Умова успішності й цілеспрямованості морально-етичної логіки виховання – її критеріальні підстави, що визначають зміст ціннісних суджень і орієнтирів особистості, еталон належного. Такими критеріями можуть виступати інтегративні якості особистості, що включають у себе основні етичні засади особистості і є водночас самостійним ціннісним змістом виховання [64]. До інтегративних якостей особистості слід насамперед віднести:

- гуманність – критерій доброзичливого й поважного ставлення до інших людей. Ця якість інтегрує в собі ціннісні змісти таких якостей особистості, як вихованість, доброта, чуйність, жаль, співчуття, милосердя;
- відповідальність як якісна характеристика ставлення особистості до власного слова, вчинку, справи і її наслідків, за які людина готова тримати відповідь, включає в себе почуття обов'язку, обов'язковість, надійність;
- почуття власної гідності, як прояв ставлення до самого себе, як самоповага, заснована на повазі до інших; воно також передбачає таку якість, як честь, що вбирає в себе розуміння дозволеного та не дозволеного людині відповідно до моральних норм і принципів.

Виділені критерії є найважливішим ціннісним орієнтиром у ролі параметра моральної свідомості особистості, характеризують її загальну

спрямованість і дозволяють індивідові з їх допомогою уловлювати найважливіші цінності. Саме ціннісні орієнтації функціонально скріплюють роботу всіх складників індивідуальної моральної свідомості.

Етичне виховання особистості – процес, що включає в себе безліч компонентів, головний з яких – усвідомлене ставлення до необхідності морального самовдосконалення, придбання й розвитку навичок гідної поведінки. Тут важливо враховувати те, що моральна свідомість володіє і внутрішніми цінностями: самопізнання, самооцінки, самокорекції та саморегулювання. З їхньою допомогою людина виступає як суб'єкт вимог до самого себе, визначає своє становище в системі моральних зв'язків, визначає, оцінює й регулює власну моральну позицію і, у кінцевому підсумку, усю поведінку. Ця суб'єктна підстава передбачає особливу палітру та логіку виховних підходів і методів в етичній орієнтації особистості, спрямованість її у пошуках ціннісних змістів власної життєдіяльності.

Отже, етичні основи моральної свідомості соціально зумовлені і формуються за допомогою виховання, відповідно до цього процес етичного виховання набуває безумовно ціннісного змісту [67]. Особистість, у якій вироблено міцні, гуманістичні морально-духовні засади, має значну стійкість щодо життєвих проблем, схильність до віднайдення конструктивних шляхів їхнього вирішення, тоді як людина з аморфними, нечіткими уявленнями щодо гідного й негідного, без гуманних духовних орієнтирів, як правило, вдається до деструктивних форм поведінки, наносячи значної шкоди як власному здоров'ю та навіть життю, так і благополуччю близьких.

Навчально-виховний процес початкової школи містить у собі великі можливості для здійснення морально-етичного виховання дітей. Зокрема, вчитель-вихователь у своїй роботі може використовувати бесіди, лекції на морально-етичні теми, проводити екскурсії, конкурси, зустрічі, враховуючи виховний та оздоровчий потенціали цих заходів.

Методика формування моральної свідомості й поведінки повинна бути звернена до духовної суті учнів. Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку й відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, совісті, сором'язливості тощо.

Процес формування моральної поведінки та звичок пов'язаний з необхідністю використання методів заохочення і покарання, привчання і вправляння, які сприяють вияву та закріпленню необхідних і гідних способів поведінки. Кожен вік є своєрідним і вимагає вибору шляхів та засобів, що найкраще вплинуть на особу, яка розвивається. Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідність педагогічних впливів життєвому досвіду, силі й можливостям учнів, особливо молодших. У межах одного віку кожна особа так само неповторна. Вона має свої власні інтереси, захоплення, потреби, оцінки. Саме тому виховний аспект, ґрунтуючись на індивідуальних особливостях учнів, повинен створювати можливості для виникнення й вияву нових, цінніших інтересів і потреб.

Важливу роль відіграє власний приклад вихователя, як і приклади власної демонстрації моральних і волевих якостей кращих спортсменів на змаганнях, у творчій роботі, побуті. На жаль, в оздоровчій діяльності немало протилежних прикладів і фактів неетичної поведінки, розв'язаності, грубоців та ін. Обов'язок учителя – використовувати їх же фактор виховного впливу. Вирішальною умовою успіху при цьому є формування єдиної творчої етичної позиції в колективі при оцінці конкретних форм поведінки. Це посилює відповідальність педагогів за своє моральне обличчя та етичну бездоганність вчинків [99].

Справді, якими б значними не були результати удосконалення фізичних якостей і рухових можливостей особи, оздоровчої роботи, вони можуть виявитися некорисними для суспільства, якщо їхній носій не вихований

морально і якщо в нього немає активного прагнення докласти свої зусилля на користь суспільства.

Традиційним виховним напрямком, дотичним до розв'язання проблеми оздоровлення, є фізичне виховання [85]. Сюди відносять не лише відповідні уроки, а й значну кількість заходів, тісно пов'язаних з морально-етичним, естетичним вихованням. Насамперед – це власне оздоровчі заходи. З-поміж них, зокрема, в початковій школі велику роль відіграють ті, які здатні забезпечити профілактику й корекцію порушень осанки, оскільки в цьому віці це ще можна зробити. Безпосередньо оздоровча робота в такій системі базується на використанні фізичних вправ. Поміж усіх інших можливостей оздоровчої роботи в школі фізичні вправи найбільш ефективні. Вони здійснюють системну оздоровчу дію на організм разом із вибірковістю впливу в кожному конкретному випадку. Спробою оздоровити учнів, полегшити їхнє перебування в стінах школи стало введення в режим дня фізкультурних пауз для учнів 1-4 класів, гімнастики до занять і рухливих перерв.

До форм оздоровлення молодших школярів відносимо оздоровчу роботу на уроках з фізвиховання та інших предметів; різноманітні спортивні дійства; позакласну роботу з фізичного виховання; відпочинок у літніх пришкольніх таборах; встановлення оптимального режиму навчання та відпочинку; забезпечення гігієнічно-санітарних норм у шкільних приміщеннях; організацію повноцінного харчування тощо.

У роботі з оздоровлення дітей молодшого шкільного віку потрібно в повній мірі враховувати оздоровлення в структурі вільного часу, фізкультурних і спортивних інтересів та захоплень, використовувати норми рухової активності у відповідності до віку, статі, можливостей та фізичної підготовленості учня. Діти, ідучи в школу, потрапляють у зовсім нові для себе умови. Вони змушені довгий час сидіти за незручною партою, дотримуватися дисципліни. Різко скорочується вільний час дитини, який вона проводила в рухливих іграх. Різні діти по різному звикають до нових

умов: одні швидко і легко; інші – досить довго і важко, причому нові вимоги й навантаження можуть викликати в дитини стрес, а то й хворобу. Тому заняття з фізичної культури допоможуть дітям швидше звикнути до школи, поєднувати розумову працю з фізичною.

Велике значення в реалізації потреб дитини в руховій активності з пізнанням природи і навколишнього світу, а також у закріпленні отриманих знань і умінь мають туристичні походи, які проводять як день туризму два рази на місяць в осінній і весняний періоди й один раз на місяць узимку. У цей день учні виходять у піший чи лижний похід, відпрацьовують навички туристської техніки, займаються готуванням їжі, збирають лікарські рослини, здійснюють ботанічні, зоологічні метеорологічні, етнографічні геологічні спостереження, займаються флоризмом, краєзнавчою і природоохоронною діяльністю, проводять ігри, туристичні естафети, змагання з орієнтування тощо.

Загалом оздоровча діяльність сучасної української школи може бути охарактеризована згідно таких напрямків (див. рис. 2.3.):



Рис. 2.3 Напрямки вдосконалення оздоровчої діяльності сучасної української школи

- оздоровчий контроль як усунення хвороботворних чинників із повсякденного життя дитини;
- оздоровче піклування – включення до розпорядку життя школи, класу, окремих школярів додаткових заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я дітей (індивідуальні фізкультурні заняття, тренування; організація харчування відповідно до медичних рекомендацій; проведення зустрічей із фахівцями медицини, фізкультури та спорту, соціальними працівниками та ін.), кадрове й матеріально-технічне забезпечення оздоровчої роботи;
- розширення оздоровчого потенціалу традиційних форм організації навчально-виховного процесу (урок, перерва, виробнича практика) та окремих навчальних дисциплін

Інноваційного сенсу набувають зазначені напрямки, якщо розглядати їх з позицій виховуючого оздоровлення, яке, базуючись на особистісних засадах, робить дитину суб'єктом власної життєтворчості. Такий підхід ставить перед педагогом завдання забезпечити кожному школяреві відповідну можливість. Це завдання досить непросте і вимагає, в свою чергу, від педагога особистісного та професійного зростання, яке мусить забезпечувати організація процесу професійної підготовки та післядипломної освіти.

Зокрема, слід говорити про можливість і необхідність формування готовності вчителів до проектно-впроваджувальної діяльності у сфері оздоровлення учнів молодшого шкільного віку як одну з інноваційних технологій в освітній галузі. Їх потрібно забезпечувати на рівні професійної педагогічної підготовки, післядипломної освіти та самоосвіти педагогічних працівників.

2.2. Оздоровче середовище загальноосвітньої школи як організаційно-педагогічна основа оздоровлення молодших школярів

Організаційно-педагогічний аспект оздоровлення базується в першу чергу на уявленні про дитину як суб'єкта власної оздоровчої діяльності. З цієї точки зору важливою метою оздоровлення можна вважати освоєння дитиною оздоровчої поведінки, що складає основу здорового способу життя, забезпечує адекватну (оздоровчу) реакцію організму на дію зовнішніх факторів або сприяє уникненню дії зовнішніх негативних впливів середовища. Такий поведінковий захист сприяє життєвому успіху, підвищує рівень життєдіяльності організму та можливості його виживання в конкретних умовах. Механізм оздоровчої поведінки зумовлений наявністю в організмі генетичної моделі здоров'я, систем оздоровчого контролю та самооцінки здоров'я. Він забезпечує сприйняття факторів зовнішнього середовища з точки зору значення їх для здоров'я.

Еволюція виду й оздоровча поведінка його представників – явища взаємопов'язані та взаємозумовлені. Оздоровча поведінка живого створіння передбачена самою природою, а її згасання і трансформація в абіотичні форми становлять небезпеку для біологічного існування цього виду.

Проте в умовах сучасного людського суспільства необхідно говорити про поєднання природних та соціальних джерел оздоровчої поведінки, оскільки життєздатність організму людини далеко не завжди визначають стихійні природні чинники. Разом з тим, досягнення сучасної медицини інколи породжують хибне уявлення щодо власної відповідальності за своє здоров'я. Не варто забувати й про те, що оздоровча поведінка дитини в значній мірі залежить від її біопсихічних властивостей, життєвого досвіду тощо.

Школа відіграє важливу роль, коригує формування особистості дитини, сприяє виробленню імунітету проти негативних впливів на її здоров'я не лише природних, а й соціальних чинників та стимулює позитивний вплив бажаних, позитивних факторів оздоровлення. Очевидно, мову необхідно вести про створення як загального, так і для кожної дитини специфічного оздоровчого середовища, в епіцентрі якого має знаходитися школа, педагог, свідомий своєї місії, озброєний необхідними знаннями, вміннями та навичками.

Одним із найважливіших чинників впливу на розвиток дитини є її життєве середовище. У первинному вигляді воно носить переважно стихійний характер і складається як сукупність більш чи менш зінтегрованих чинників, що мають стосовно до дитини мало прогнозоване формуюче значення.

Широта соціальних зв'язків, актуальних для молодшого школяра, різноманітність цілеспрямованих, стихійних та напівстихійних виховних впливів, яких він зазнає, зумовлює інтерес педагогів до його життєвого середовища як сукупності чинників особистісного розвитку дитини. Оскільки ж у повній мірі життєве середовище дитини ні спроектувати, ні скоригувати не можна, вважаємо за потрібне говорити про цілеспрямоване впорядкування його складників – окремих середовищ меншого масштабу. Прикладом такого впорядкування є створення в закладі загальної середньої освіти *педагогічного середовища*, відмітною рисою якого є впорядкованість, підпорядкованість певній педагогічній меті, що відображає професійну позицію педагогічного колективу цього закладу і зорієнтована на досягнення навчально-виховних цілей.

Мова йде не лише про специфічне утворення, зорієнтоване на вирішення педагогічних проблем окремим навчальним закладом, а загалом про актуальний для сучасної української освіти підхід, згідно з яким реалізацію проблем навчання і виховання учнів, так само, як і їхнього оздоровлення,

водночас розглядають у різнорівневих взаємопов'язаних контекстах. Це:

- загальнодержавний контекст, який забезпечується політикою держави та уряду в соціальній сфері і в освіті зокрема;
- місцевий – найбільш неоднорідний і чітко не визначений за своїм складом, що на практиці розглядається в таких масштабах, як обласний, районний, мікрорайонний, а також може включати специфічні тимчасові утворення цільового призначення (наприклад, при умовному поділі району на кілька територіальних зон, у межах яких періодично проводять товариські спортивні зустрічі та відбіркові змагання для загальнорайонних чемпіонатів, конкурси інтелектуального та творчого спрямування тощо);
- шкільний, що характеризується найбільшою організованістю, стійкістю традицій, часто являє собою інтегруючий фактор певного напрямку роботи в прилеглому регіоні і забезпечує значну кількість внутрішніх та зовнішніх взаємозв'язків суб'єктів педагогічного впливу;
- локальний, зорієнтований на конкретних людей, об'єднаних у певну соціальну спільноту, таку, як колектив одного класу, паралелі, вся молодша чи старша школи, члени предметного гуртка, учні, віднесені до спеціальної фізкультурної групи, тощо.

Одним із завдань школи слід вважати формування в контексті педагогічного середовища школи оздоровчого середовища, що виходить за межі шкільного уроку, класу, навчального року, виступаючи інтегруючим фактором оздоровчої діяльності педагогічного колективу, всіх працівників школи, батьківської громадськості, а також самих учнів, і базується на принципах особистісно зорієнтованого підходу до школярів. Саме його ми розглядаємо як організаційно-педагогічну основу оздоровлення школярів сучасного загальноосвітнього закладу, що зумовлює необхідність аналізу цього явища з відповідних позицій.

Розглядаючи специфіку впливу на дитину педагогічно систематизованого оздоровчого середовища, бачимо, що такий вплив має кілька взаємопов'язаних аспектів: зовнішній стосовно дитини (педагогічні, психологічні, медичні, соціальні чинники організації її життя, формування здоров'язберігальної компетентності) та внутрішньоособистісний (грамотне, свідоме ставлення дитини до свого здоров'я, проблем його зміцнення і збереження); також, очевидно, слід говорити і про інтерособистісний аспект (бережне ставлення до здоров'я тих, хто поруч, уважність, дбайливість щодо до іншого, його фізичного та психічного стану). Ці аспекти визначають конкретні напрямки оздоровчої діяльності школи.

Оздоровче середовище, виступаючи складником загального педагогічного середовища школи, вступає у взаємозв'язок із середовищами сімей учнів, оздоровчим середовищем села (селища, мікрорайону), району, впливає на якість функціонування цих утворень і зазнає на собі впливу їх значущих характеристик. При цьому в масштабах школи стосовно молодших школярів мова може йти про локальне оздоровче середовище, оскільки оздоровлення учнів 1-4 класів має певні особливості, охарактеризовані вище.

З'ясуємо більш детально визначальні ознаки середовища в педагогічному розумінні цього явища, оздоровчого середовища зокрема, а також його структурні, організаційні та функціональні критерії.

Як зазначає Л.Сливка [92, 44-47], витоки середовищного підходу у вітчизняній педагогіці слід шукати в педагогічних набутках С. Шацького, який на початку ХХ ст. ввів у практику створення дитячих навчально-виховних комплексів, що мали на меті формування особистості дитини через залучення її до відповідного середовища, досить різноманітного і соціально детермінованого, але водночас особистісно зорієнтованого.

Поняття „середовище” як термін у педагогічній науці – відносно нове, хоча вживають його у сучасних дослідженнях досить широко. При цьому зустрічаємо такі контекстуальні варіанти, як «оточуюче середовище»,

«освітнє середовище», «навчально-виховне середовище», «соціокультурне середовище», «життєве середовище» тощо. Найближчим синонімом цього поняття є «оточення», також його часто ототожнюють із поняттям «простір». За твердженням С.Дудко [35, 52-37], зміст понять «освітнє середовище» та «освітній простір» на сьогодні чітко не диференційовано, оскільки деякі вчені розрізняють їх, а деякі ототожнюють. Нам імпонує думка В.Єфімова щодо співвідношення цих понять як загального та конкретного, тобто, що «середовище – це оточуючий людину соціальний простір (у цілому – як макросередовище, у конкретному розумінні – як безпосереднє соціальне оточення, мікросередовище), зона безпосередньої активності індивіда, його найближчого розвитку і дій» [36, 11-18].

Найбільш загальним поміж споріднених термінів є, на наш погляд, «оточуюче середовище». За О.Ярошинською, це – «сукупність умов, які оточують людину і взаємодіють із нею як із організмом і особистістю» [107]. Чим більше й повніше особистість використовує можливості середовища, тим успішніше відбувається її вільний і активний саморозвиток. Важлива й та особливість, відзначена дослідницею, що людина стосовно іншої людини теж є елементом оточуючого середовища (соціального). Звідси випливає висновок: вагомою умовою успішного функціонування середовища як фактора формування особистості є ефективно організована міжособистісна взаємодія.

Актуальною визнається сьогодні проблема створення духовно-матеріального освітнього середовища, в якому «кожна дитина мала б можливість реалізації власної системи одержання освіти. Таке середовище має створити можливість кожному учневі навчатися у відповідності до його природовідповідних можливостей» [100, 42-50].

Проектування освітнього середовища з певними заданими властивостями не тільки можливе, а й необхідне. Загальна стратегія створення високотехнологічного освітнього середовища полягає в

гармонізації взаємовідносин людини зі своїм природним, рукотворним, соціальним і психоантропологічним оточенням. При цьому важливою обставиною є особиста активність людини, процеси саморегуляції, що визначають специфіку її поведінки, наявність зворотного зв'язку між людиною та її життєвим простором.

Таким чином, середовищний підхід у вихованні враховує систему взаємодій із середовищем, яке водночас перетворюється на засіб діагностики, проектування і продукування виховного результату.

Розглядаючи проблему системної організації оздоровлення, ми застосовували поняття «педагогічне середовище», яке, як нам здається, більш чітко відображає сутність базового щодо оздоровчого середовища явища. Сміслові співвідношення споріднених понять «освітнє», «педагогічне» та «виховнє» відносно поняття «середовище», на нашу думку, має вирішуватися відповідно до функціональних характеристик цього середовища. Так, найбільш всеохоплюючим бачимо освітнє середовище, що являє собою втілення стратегічних цілей освітньої політики держави на різних рівнях. Педагогічне середовище можна розглядатися як одну з конкретизованих форм, а значить, один із засобів функціонування освітнього середовища, і сам термін відображає його професійно-діяльнісну детермінованість. Під виховним середовищем, так само, як і у випадку з поняттям «виховання», можна розуміти явище більш широке і до деякої міри стихійне, випадкове (у цьому значенні воно близьке до поняття «життєве середовище» та означає весь природний і соціальний контекст формування особистості дитини), проте ми застосовуємо його в конкретно-педагогічному розумінні як результат цілеспрямованих організаційних зусиль осіб, що виступають стосовно до дитини чи дитячої спільноти свідомими вихователями. У такому розумінні ми можемо говорити про виховнє середовище як наслідок функціонування педагогічного середовища, конкретне свідчення його дієвості. Що ж до явища оздоровчого середовища, то воно, на наш погляд, не

в повній мірі належить до континууму і педагогічного, і виховного середовища, хоча його створення як повноцінної системи чинників та успішне функціонування безпосередньо пов'язане з їхньою наявністю й ефективністю.

У дослідженнях застосовують також поняття «шкільне середовище» у розумінні – комплексна характеристика умов навчально-виховного процесу в певному закладі, визначення міри його цілісності. На наш погляд, протиставлення понять «шкільне середовище» і «педагогічне середовище» можливе лише в окремих ситуаціях, коли якісні характеристики першого гальмують функціонування другого. В інших випадках ці поняття практично тотожні, про що свідчить аналіз публікацій [100]; у подальшому будемо говорити про шкільне середовище, маючи на увазі, що всі його чинники є водночас і складниками педагогічного середовища цієї школи.

Як відзначає Н.Карапузова [44, 39-45], цілісний підхід до організації діяльності школи як специфічної екосоціальної системи (ми цілком згодні з такою її характеристикою) може призвести до позитивних психологічних, інтелектуальних та соціально-психологічних змін в особистості учнів і їх стосунках, сприятиме демократизації всіх форм навчально-виховної взаємодії, тоді як часткові паліативні заходи, як правило, є марними. Ми відносимо ці міркування і до оздоровчої роботи, оскільки переконані в первинності її психолого- педагогічного складника, а також цілком погоджуємося з ученим у тому, що «просторова «відкритість» у конструюванні фізичного середовища закладу обов'язково має супроводжуватися відповідною модифікацією в програмах традиційного навчання й стилях викладання» [44].

Ще С. Шацький свого часу обґрунтував програму, за якою школа повинна розпочинати роботу в середовищі, тобто наполягав на впровадженні середовищного підходу: «1. Відповісти на питання, що таке район, у якому школа працює, і що в ньому потрібно робити? 2. Як у ньому відбувається

життя дітей і що треба для поліпшення цього життя? 3. Уявити собі список справ, у яких школа могла б узяти посильну участь, – справ, що стосуються оточуючого середовища (місто, село, фабрика), сім'ї та дитячого населення. 4. Розподілити ці справи за часом їхнього виконання протягом року і відповідно до вікових шкільних груп. 5. Визначити, чим діти (випускники школи) повинні бути озброєні, щоб свідомо і організовано могли подолати ці справи, тобто які навички їм для цього потрібні. 6. З кожною темою програми поєднати практичне виконання тієї чи іншої життєвої і зрозумілої для дітей справи» [106, 234-238].

А. Макаренко також урахував сукупність середовищних чинників як потужний виховний фактор, і в очолюваних ним виправно-виховних закладах, завжди намагався створити якомога повніше представлену систему таких чинників, яка ніколи б не зациклювалась на собі, а була локальною моделлю соціального середовища і в той же час – органічним його складником. Соціальна активність вихованців А.Макаренка, їхня причетність до суспільних та економічних проблем тогочасного соціуму теж не лише наслідок, а й засіб систематизації життєвого середовища вихованця на всіх рівнях.

З педагогічної та організаційно-процесуальної точок зору, найбільш вагому проблему середовищного підходу становить створення шкільного середовища з певними характеристиками, оскільки воно, з одного боку, інтегрує локальні проблеми суб'єктів виховання, з іншого – втілює і конкретизує завдання державного та регіонального масштабу.

До сфери психологічного аналізу шкільного середовища Г.Ковальов відносить насамперед такі взаємопов'язані параметри:

- фізичне оточення (архітектура шкільної будівлі, міра відкритості-закритості конструкцій шкільного дизайну, розмір і просторова структура класних та інших приміщень у будівлі школи, легкість їх

просторової трансформації, можливість і широта просторових переміщень у них суб'єктів тощо);

- людські фактори (просторова й соціальна щільність поміж суб'єктів навчально-виховного процесу, міра скупченості (краудингу) та його вплив на соціальну поведінку, особистісні відмінності та успішність учнів, зміна персонального та міжособистісного просторів залежно від умов конкретної шкільної організації, розподіл статусів і ролей, національні особливості учнів і вчителів тощо);
- програма навчання (акціональна, діяльнісна структура, стиль викладання та характер соціально-психологічного контролю, кооперативні чи конкурентні форми навчання, зміст програм навчання, тобто їх традиційність, консерватизм або гнучкість тощо) [52].

Спираючись на сукупність визначених напрямків, ми, однак, вважаємо за необхідне зазначити, що для цілісного аналізу шкільного середовища, як контексту формуючих впливів на особистість, їх недостатньо. Зміст усіх перелічених параметрів у тій чи іншій мірі потребує корелятивних уточнень щодо середовища більш широкого по відношенню до школи, оскільки певні його ознаки неминуче виявлятимуть себе як у проектуванні середовищних процесів, так і в їхній організації та оцінці. Тому, очевидно, аналіз шкільного середовища може бути об'єктивним за умови врахування не тільки і не скільки його взаємозв'язків із середовищем більшого масштабу, скільки значущих особливостей цього середовища і чинників, що зумовлюють можливість продуктивної адаптації в ньому. Водночас, оздоровче середовище конкретної дитини та шкільного дитячого колективу за багатьма параметрами не є механічно визначеним складником шкільного середовища, хоча значно й залежить від нього. Тому запропонована характеристика шкільного оздоровчого середовища в кожному конкретному випадку набуватиме ознак своєрідності, зумовлених різноплановістю оздоровчих

впливів, що їх зазнає дитина – об'єкт, і водночас суб'єкт оздоровчої діяльності.

Проте це не означає, що неможливо виділити загальні характеристики шкільного середовища, і, зокрема, оздоровчого. Спираючись на запропоновану вище структурну схему, можна визначити об'єктивні ознаки шкільного середовища, що, будучи виділені в окремі групи, окреслюють оздоровчі аспекти його функціонування в найбільш потенціальному вигляді, тобто, є описом шкільного оздоровчого середовища як умови повноцінної освітньої діяльності загальноосвітнього закладу.

Будь-яка діяльність існує у формі дії чи мети дій, оскільки довільна дія людини – це реалізація мети, і перш ніж діяти, треба усвідомити мету, для досягнення якої дія починається. Однак, самого лише усвідомлення мети недостатньо. Для того, щоб її здійснити, треба врахувати умови вдосконалення дій.

Насамперед мова йде про загальний стан приміщень, які повинні бути досить просторими, відповідати науково обґрунтованим параметрам щодо освітленості, припустимого шуму, температури, кольорової гама оформлення самих приміщень, меблів та наочності, їхньої естетичності. Істотним компонентом середовища є також кімнатні рослини, що ними сьогодні повсюдно оформляють шкільні приміщення. Наступний аспект організації оздоровчого середовища в початковій школі – раціоналізація робочого місця, його пристосування до анатомо-фізіологічних потреб дитини. Як зазначає Т.Осадченко, «основні конструктивні параметри обладнання, інвентарю та інструментів повинні ... бути максимально пристосованими до особливостей класної та позакласної трудової діяльності вчителя та учня з метою її оптимізації... Обладнання повинно бути портативним, зручним, водостійким, з малою теплопровідністю матеріалу кришок, сидінь, спинок, мати привабливий вигляд, гарну форму і світлі тони забарвлення» [80, 309].

Матеріальна база школи повинна також включати території для

прогулянок на свіжому повітрі, добре обладнані майданчики для занять спортом та рухливих ігор, і, що характерно для всіх сільських шкіл та бажано для міських – дослідні ділянки, квітники тощо, де школярі могли б прилучатися до праці в найбільш сприятливих для дитячого організму умовах.

Вимоги до людського фактору в плані формування оздоровчих параметрів навчально-виховного процесу, на наш погляд, дещо відрізняються від перерахованих Г.Ковальовим. Окрім переліченого ним, слід урахувувати особистісні характеристики учнів і педагогів, оскільки саме їхнє поєднання забезпечує соціальний чинник оздоровчого виховання в шкільному середовищі.

Освітнє середовище, так само, як і природне, з точки зору самої дитини в значній мірі чинник об'єктивний, тобто такий, який вона сама не може істотно змінити і взаємодія з яким окреслюється переважно процесами адаптації. Але хоча рукотворне середовище життєдіяльності та її психосоціальне середовище не в повній мірі створені самою дитиною, проте її цілеспрямована активність у формі трудової діяльності, саморегуляції тощо спроможна внести в ці середовища певні зміни, спроектовані та забезпечені самою дитиною як свідомою особистістю. Те ж саме спостерігається і щодо оздоровчого середовища, в якому чинник особистісної активності школярів виступає одним із найвагоміших компонентів.

Інший чинник – особистісні та професійні характеристики вчителя, чий статус для молодшого школяра «близький до статусу улюбленого члена родини». Адже, як зазначає С. Остапенко, немає іншої галузі людської діяльності, окрім педагогічної, де б на результат роботи так впливали особисті якості самого працівника, його світогляд, витримка, його вміння запалювати інших власним прикладом і вести за собою. Тому «вчитель повинен не тільки виконувати певні медичні, фізіологічні рекомендації щодо підтримки здоров'я своїх вихованців, але й демонструвати своє особисте

ставлення до власного здоров'я, вести здоровий спосіб життя» [83, 18-20].

Основоположним фактором позитивного впливу на стан здоров'я й оздоровче виховання школярів є високий професіоналізм учителя. У це поняття різні дослідники вкладають часом неоднаковий, але подібний зміст, залежно від контексту вивчення професійної діяльності педагога, виставляючи на передній план то одні, то інші його характеристики. Проте чітко простежується тенденція вважати однією з умов професіоналізму творчий потенціал, що означає, з точки зору середовищного підходу, вміння проектувати та реалізувати форми й засоби педагогічного впливу, які найбільш точно відповідають об'єктивним та суб'єктивним характеристикам цього середовища, актуалізованим у певній ситуації.

Узагальнення професіограм учителя, створених вітчизняними дослідниками, дозволило В.Хомич виділити низку якостей, що їх зосереджує в собі творчий характер педагогічної діяльності. Сюди належать:

- стійка, високого рівня спрямованість на творчість та інтелектуальну активність особистості;
- висока психолого-педагогічна озброєність, що складає широту предметно-практичного і теоретичного досвіду педагога;
- наявність певних особистісних якостей вчителя, що спонукають його до активної пошукової діяльності, самоосвіти, самовдосконалення та саморозвитку;
- спроможність забезпечити оптимальну реалізацію педагогічно доцільних моделей учительської діяльності на основі соціального замовлення й логіки розвитку педагогічної науки [99, 61-67].

Сучасні тенденції в освітній політиці нашої держави, що орієнтують школу на «збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу», маючи на увазі також і здоров'я вчителя як важливу умову його професійної діяльності, та специфіка досліджуваного предмета дозволяють конкретизувати цей перелік і представити його як низку вимог до вчителя –

організатора оздоровчого процесу:

- стійка, високого рівня спрямованість на творчість та різнобічну активність особистості як суб'єкта оздоровлення;
- висока психолого-педагогічна озброєність, що складає широту предметно-практичного та теоретичного досвіду педагога, значна здоров'язберігальна компетентність;
- наявність певних особистісних якостей вчителя, що спонукають його до активної пошукової діяльності, самоосвіти, самовдосконалення і саморозвитку в сфері підвищення зазначеної компетентності;
- спроможність забезпечити оптимальну реалізацію педагогічно доцільних з точки зору оздоровчого впливу на учнів моделей учительської діяльності на основі соціального замовлення та логіки розвитку педагогічної науки .

Слід зазначити: реалізація другої вимоги ускладнена тією обставиною, що самі вчителі не завжди усвідомлюють причинно-наслідкові зв'язки у сфері оздоровчого виховання.

Що ж до останньої вимоги, то вона тісно узгоджена з третім параметром, який, в розумінні Г.Ковальова, характеризує шкільне середовище. Науковець відносить сюди програму навчання в широкому розумінні слова, тобто основні підходи до організації навчально-виховного процесу: акціональна, діяльнісна структура, стиль викладання й характер соціально-психологічного контролю, кооперативні чи конкурентні форми навчання, зміст програм навчання, тобто їх традиційність та консерватизм або гнучкість тощо. Таку сукупність у початковій школі, коли основним суб'єктом безпосереднього педагогічного впливу є вчитель-класовод, забезпечує в першу чергу він сам, і залежить ця сукупність від перелічених вище професійних якостей. Водночас, вагому роль відіграє й загальна організація шкільного дня, і взаємодія з учнями іншого віку (чи її відсутність), і забезпечення харчування,

і наявність можливості для медичної допомоги та психологічного супроводу, що є наслідком діяльності управлінської структури школи. Тому третій параметр характеристики оздоровчого середовища ми визначаємо як організаційно-педагогічний, окремо виділяючи в ньому організаційний, інтерактивний (взаємодія між учасниками навчально-виховного процесу) та дидактичний чинники.

Досить складно з психологічних причин, але необхідно, щоб уже молодші школярі засвоїли: фізична культура є основним засобом, що затримує вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здатностей організму в цілому та серцево-судинної системи зокрема. Діти повинні знати, що адекватне фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні в значній мірі призупинити вікові зміни різних функцій. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості та рівень витривалості, показники біологічного віку організму і його життєздатності.

Перед молодшими школярами потрібно ставити такі цілі, розв'язання яких можливе за відносно короткий проміжок часу. Поставлені цілі повинні бути емоційно забарвлені, їх досягнення мусить приносити відчутні, конкретні результати. Вивчаючи складні рухові елементи, їх розбивають на більш прості. Тоді діяльність учнів, підкріплена відчутними зрушеннями, буде результативнішою.

Необхідно також враховувати, що будь-яке завдання, поставлене перед школярем, повинно мати для нього особистісний зміст. Він повинен викликати зацікавлення в результатах своєї праці. І головне, щоб дитина бачила ці результати не у віддаленому майбутньому, а зараз, сьогодні.

Важливим у вихованні в учнів звички до самостійних занять фізичними вправами є чітке роз'яснення, пояснення, доведення до свідомості, що потрібно довго і наполегливо працювати, аби одержати відчутні результати. Отже, готуючи учнів до самостійних занять фізичними вправами, необхідно

дати їм досить широке коло знань, сформувати навички й уміння, не обмежуючись змістом навчального матеріалу програми. Насамперед, учні повинні опанувати рухові навички, які вони використовуватимуть під час самостійних занять.

Це, по-перше, загальнорозвивальні вправи. Вони є змістом ранкової гімнастики, динамічних пауз під час готування уроків, входять у зміст самостійних занять з розвитку основних рухових якостей.

По-друге, міцні навички ходьби та бігу. Ними починається, ними й завершують кожне самостійне заняття. Важливо, щоб учні вміли правильно ходити та бігати, змінювати швидкість і темп руху, довжину кроку, силу відштовхування у вправах, навички й уміння у вправах, пов'язаних з висами й упорами. Це, насамперед, підтягування у висі, переверот в упор, лазіння по канату.

Підготовку учнів до самостійних занять треба починати з чіткої, небагатослівної інструкції школярів про мету та завдання конкретних самостійних занять, поступового озброювати знаннями про систему самотренувань, прищеплювати технічні й організаційні навички. З перших же занять необхідно дотримуватися дозування часу та навантаження.

Важливий момент – вироблення в дітей найпростіших прийомів самоконтролю реакції свого організму на навантаження. Але формування в школярів навичок і умінь самостійних занять не буде ефективним, якщо налаштовувати дітей винятково на результат їхньої діяльності. Важливо, щоб учитель за допомогою оцінок, різних видів морального заохочення переорієнтував школярів з результату на процес, спосіб діяльності.

Узагальнимо основні складники діяльності учителя при підготовці до навчання школярів навичкам і умінням самостійних занять.

По-перше, варто визначити, чого навчати учнів. Учитель мусить чітко собі уявити, якими знаннями й уміннями повинен володіти учень, щоб виконати поставлені ним вимоги.

По-друге, педагогові потрібно вирішити, у який час уроку доречніше повідомляти учням необхідні їм знання, коли учити навичкам і умінням самостійних занять, у який спосіб їх закріплювати, узагальнювати, як контролювати і оцінювати.

По-третє, дуже важливо накреслити способи поетапного контролю за освоєнням учнями матеріалу відповідно як до загальних вимог, так і до індивідуальних потреб та можливостей учнів.

Спочатку варто дати школярам знання, необхідні для самостійного виконання конкретних вправ, переконати їх у значимості, важливості і корисності цих занять. Потім необхідно довести до дітей знання про сам процес самостійної діяльності.

Щоб самостійно виконати оздоровчі вправи, учень повинен уміти контролювати свої рухи. Це становить певні труднощі: при відсутності зовнішнього контролю, він змушений керуватися своїми відчуттями, головним чином м'язовими. Якщо дітей спеціально не вчити цьому, вони відчують складність при розрізненні просторових, тимчасових і динамічних параметрів руху. Тому насамперед варто звертати увагу учнів на оцінку таких положень. Наприклад, коли учень виконав вправу, вчитель не повинен поспішати сам оцінювати правильність виконання, варто запропонувати зробити це учневі (тим самим зосередити його увагу на цьому питанні).

Потрібно не лише навчати учнів відтворювати які-небудь рухи самостійно, але і знайомити їх з основними положеннями, правилами самостійних занять. Тільки тоді діти відповідно до тих умов, у яких вони будуть займатися, зможуть правильно підібрати вправи, спланувати свої знання. Вчити осмислювати свої дії при виконанні вправ, самостійно підбирати вправи можна, даючи школярам завдання; відповідні їхньому вікові. Наприклад, школярі роблять нахили торкаючись підлоги руками; запитуємо учнів, які різновиди нахилів вони знають (нахили в сторони, назад, нахили з різними положеннями рук), навчаємо їх підбирати подібні, типові

вправи, розвивати творчість, критичне ставлення. Адже самостійність близька цим двом важливим властивостям особистості: критичності і творчості [102, 78-83].

Визначаючи складність того чи іншого завдання, вчитель повинен враховувати індивідуальні особливості учнів, їх нахили, для того щоб, з одного боку, завдання було посильним, доступним для них, а з іншого – мало певні труднощі, що вимагають зусиль при виконанні.

Дуже важливий момент – питання форм самостійної діяльності. Вони теж багатопланові: від елементарної організації самостійних занять при виконанні ранкової гімнастики (гігієнічні умови, заходи безпеки, підготовка інвентарю та ін.) – до таких, як організація умов обраних засобів, способів виконання. Починати навчати цьому потрібно з простого, наприклад, при організації умов проведення навчальних і позакласних занять систематично залучати на допомогу учнів. Причому, бажано не використовувати їх як простих виконавців, а радитися з ними з різних питань [80].

Разом з тим, безпосереднє навчання навичкам і умінням самостійних занять – не єдиний шлях виховання звички до занять фізичною культурою. Досягненню цієї мети сприяють прийоми, що забезпечують усвідомлене засвоєння знань, умінь і навичок на уроках фізкультури та підвищують інтерес до фізичних вправ, виховують звичку до активного відпочинку, а також розвивають у школярів самооцінки рухів, враховують індивідуальні особливості учнів при визначенні для них домашніх завдань по фізичному вихованню.

До методів і прийомів, що сприяють формуванню звички в школярів регулярно займатися оздоровчими вправами, відносяться, зокрема, методи переконання – бесіди, лекції, пояснення та ін. Застосовуючи ці методи, учитель формує соціально значимі мотиви виникнення звички до занять фізичною культурою, розвиває до них інтерес, озброює учнів необхідними теоретичними знаннями в області фізичної культури і спорту. Бесіда,

наприклад, може виконувати й освітню, і виховну функції, коли учень одержує визначену інформацію, поповнює свої знання, знайомиться з тими чи іншими вимогами. Бесіда допомагає переконати учнів у необхідності виховувати в собі позитивні якості особистості. Постановка перспективи підсилює метод переконання, конкретизує мету придбання знань і навичок, дискусія активізує їх на самовдосконалення [82, 58-63].

Поряд з методами переконання, важливу роль у формуванні звички до занять з оздоровлення відіграють практичні методи – показ, демонстрація, інструктаж, перевірка знань і умінь, консультування, приклад, коректування та стимулювання діяльності учнів (заохочення й осудження).

Наведені методи необхідно застосовувати при повідомленні теоретичних знань про розділи програми з фізичної культури, при навчанні рухам.

Учитель, керуючись метою і завданнями уроку, повинен планувати свою роботу в наступній послідовності: роз'яснення, доказ, показ, практичні вправи з обов'язковим інструктажем про дозування, темп, ритм виконання. Залежності від віку, роботи, що виконується, послідовність може мінятися.

Основною ж характеристикою уроку фізичної культури в початковій школі як складника її оздоровчого середовища на сьогодні є свідоме і творче прилучення дитини до оздоровчої діяльності через форму відповідних вправ, що зміцнюють організм і дозволяють компенсувати соматичні негаразди, які виникають у процесі основної для цього вікового періоду діяльності – навчання. Проте надзвичайно значущим, хоч і більш стихійним чинником оздоровлення в початковій школі слід також вважати гру як специфічний вид діяльності, гідний широкого застосування в різних ситуаціях навчально-виховного процесу та шкільного життя в цілому.

Таким чином, шкільне середовище, як середовище педагогічне, сьогодні постає для молодшого школяра не лише в сукупності своїх навчально-виховних характеристик, а і як середовище оздоровче, що водночас інтегрує

та систематизує відповідні впливи на дитину в навчально-виховному процесі й виступає чинником оздоровчої орієнтації життєвого простору дитини в цілому. Ключовою фігурою, що забезпечує таку якість шкільного середовища, є педагог молодших класів – учитель-класовод, який відповідає за формування в дитини знаннєвої основи здорового способу життя, контролює її повсякденність з оздоровчих позицій, та викладач фізичної культури, що безпосередньо привчає дитину до оздоровчої діяльності через виконання фізичних вправ як під керівництвом педагога, так і самостійно, на підставі відповідних знань та переконань.

Висновки до другого розділу

Як педагогічні основи, що забезпечують ефективність організації оздоровлення молодших школярів, виділяємо основи теоретичні (науково-методична обґрунтованість оздоровчої діяльності навчального закладу в цілому і всіх його складників); методичні (практична розробка системи оздоровчої діяльності на засадах усвідомлення та дієвого прийняття значущості й необхідності оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі всіма його учасниками); організаційно-педагогічні (функціонування в загальноосвітній школі оздоровчого середовища, що виступає інтегруючим фактором діяльності педагогічного колективу, всіх працівників школи, батьківської громадськості, самих учнів, і базується на принципах особистісно зорієнтованого підходу до дитини).

Як теоретичні та методичні основи оздоровлення розглядаємо цілеспрямовано інтерпретовані принципи (теоретичне підґрунття), методи, засоби та форми (методичне підґрунття) педагогічного впливу на учня в умовах оздоровчого середовища загальноосвітньої школи. В сукупності принципів забезпечення педагогічних основ оздоровлення молодших школярів виділяємо принципи загальні, тобто такі, що стосуються засад оздоровчої роботи в загальноосвітній школі як цілісному закладі (принципи

пріоритетності виховних впливів щодо безпосередньо оздоровчих, комплексності в здійсненні оздоровчої роботи всіма посадовими особами й підрозділами навчального закладу, узгодження цілей навчальної роботи з різних предметів із цілями збереження та зміцнення здоров'я школяра, систематичності, взаємодоповнюваності, емоційності, свідомості, обізнаності, індивідуалізації, творчої активності й принцип оздоровчої взаємодії школи та сім'ї), а також локальні, що стосуються роботи саме з учнями початкових класів (принципи забезпечення достатнього рівня рухової активності незалежно від форм навчальної чи іншої діяльності, оптимального чергування й поєднання інтелектуального та фізичного напруження, поетапного поступу від репродуктивного до адаптивного і творчого рівня здоров'язберігальної самоорганізації).

Перелічені принципи реалізуються через застосування двох груп методів оздоровчої роботи, позначених нами як методи оздоровчого виховання (методи формування свідомості; впливу на підсвідомість; організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки; стимулювання діяльності і поведінки; оцінювання і корекції поведінки вихованців та самовиховання) і методи оздоровчого забезпечення (методи матеріального та організаційного забезпечення; методи кадрового забезпечення; методи діагностики, контролю і корекції).

Класифікуючи засоби оздоровлення, даємо основоположні характеристики засобів опікувального оздоровлення, що мають на меті вплив на здоров'я дитини з мінімальним урахуванням її суб'єктності (маніпулятивного характеру) та засоби виховуючого оздоровлення – такі, що передбачають підвищення та активізацію внутрішнього потенціалу дитини як суб'єкта власного оздоровлення (особистісно активного характеру).

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити певні висновки щодо педагогічних основ організації у навчально-виховному процесі оздоровлення учнів молодших класів. Розглянуто соціально-педагогічні основи оздоровлення дітей в умовах сучасної школи. Встановлено, що зміцнення здоров'я школярів у навчально-виховному процесі сьогодні є актуальним завданням державного рівня. Одним із основних аспектів її вирішення є організація оздоровлення молодших школярів у навчально-виховній діяльності в загальноосвітніх школах.

Оздоровлення ми розуміємо як комплекс дій і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику найпоширеніших захворювань, формування бережливого ставлення до здоров'я, виховання здорового способу життя. Реабілітація має кілька взаємопов'язаних аспектів: зовнішній по відношенню до дитини (педагогічний, психологічний, медичний, соціальний вплив на організацію його життєдіяльності, формування здоров'язбережувальної компетентності), внутрішній (компетентне, свідоме ставлення дитини до свого здоров'я, питання зміцнення здоров'я). Його й збережемо) і стосунки (турбота про здоров'я оточуючих, увага, турбота про оточуючих, їх фізичний і психічний стан).

Визначено оздоровчі цілі закладів освіти, а саме: цілеспрямоване поєднання фізичних, інтелектуальних, моральних і психологічних аспектів благополуччя одночасно; інтеграція освітніх і рекреаційних завдань для всіх учасників у навчальний процес; трибальна спрямованість своєчасного оздоровлення, в т. ч. Організувати процес здоров'язбереження та виховання та забезпечити налаштованість дитини на вдосконалення здоров'язберігаючої поведінки як стратегії та стратегії її нинішнього та майбутнього життєтворчості, закласти основу майбутнього фізичного здоров'я.

Розглянуто особливості організації дозвіллевої діяльності в початковій школі з точки зору особистісно-орієнтованого підходу, оскільки в сучасних дослідженнях вона характеризується як найбільш наближена до актуальних потреб кожної дитини, що визначає її позитивну самореалізацію, визнані в гуманістичному суспільстві найбільш придатними для навколишнього середовища і суспільства. Варто зазначити, що найефективнішим способом організації оздоровчої роботи в молодших класах є виховання суб'єктних взаємин між учасниками процесу, розвиток здоров'язберігаючої свідомості, формування здоров'язберігаючої поведінки учнів.

Визначено, що їх процес можна визначити як освітнє оздоровлення або турботливе оздоровлення залежно від спрямованості оздоровчих впливів на особистість дітей. Педагогічна реабілітація – це процес, який впливає на людину і визначає її свідому, науково обґрунтовану, мотивовану та дієву творчість у реабілітаційному житті.

Значущою для оздоровлення учня є відповідна корекція його життєвого середовища, насамперед шляхом систематизації тих чинників шкільного середовища, що в сукупності забезпечують оздоровчі параметри та формують оздоровче середовище школи.

Оздоровче середовище школи розуміється як специфічний контекст особистісного і фізичного формування школяра, створений шляхом управління і самоуправління оздоровленням із боку освітньої адміністрації різного рівня, позашкільних установ, що опікуються учнівським контингентом цієї школи, педагогічного колективу, сім'ї, громадськості та самих учнів як суб'єкта оздоровчої діяльності, що функціонує відповідно до цілей оздоровлення учнів у навчально-виховному процесі. Оздоровче середовище школи повинне відповідати низці педагогічних умов, які забезпечують ефективність його функціонування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алатон А. Валеологія на допомогу вчителю: [додаткові матеріали для учителів початкової школи] / Антон Алатон.– Київ: Алатон, 1997. 208 с.
2. Бех І.Д. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / Іван Дмитрович Бех // Директор школи, ліцею, гімназії. 2012. №4. С. 24-28.
3. Бигар Г. П., Чуньківська І. С. Особливості організації здоров'язбережувального середовища в сучасній початковій школі. Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи: зб. наукових праць. укл. Поясик О.І., Слипанюк О.В., Ковальчук М.П. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. С. 13-16.
4. Бигар Г.П., Чуньківська І. Завдання здоров'язберігаючих освітніх технологій в Новій українській школі. Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (20–21 квітня 2021 року). Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. С.247-248.
5. Бигар Ганна, Чуньківська Іванна. Застосування здоров'язберігаючих технологій у Новій українській школі. Вісник Польсько-української науково-дослідної лабораторії дидактики імені Я. А. Коменського. Вип. 2 (25): Актуальні проблеми сучасної психодидактики: філософські, психологічні та педагогічні аспекти: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Умань, 20–21 трав. 2021 р.). МОН України, НАПН України, Ін-т педагогіки [та ін.]; [редкол.: Осадченко І. (голов. ред. та відп. за вип.), Демченко І., Івлєва Н.[та ін.]. Умань: Візаві, 2021. С.9-13.
6. Бобрицька В.І. Валеологія: [навчальний посібник для студентів педвузів] / В.І. Бобрицька, Гриньова М.В. та ін. Полтава, 1999. 306 с.
7. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: [інформативно-методичний збірник] / Товариство „Знання” України. Український центр

- здоров'я м-ва охорони здоров'я України. – Київ: Знання, 1996. Вип.1. 336 с.
8. Василенко Н. Проблеми здорового способу життя в освіті європейських країн / Н. Василенко // Шлях освіти. 2000. №1. С. 19-22.
 9. Ващенко О.М. Особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. Здоров'я та фізична культура. 2014. №4 (292). С. 2-9.
 10. Ващенко О. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект / О. Ващенко // Початкова школа. 2004. № 4. С. 48-50.
 11. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. 2003. №5. С. 44-47.
 12. Ващенко О. Формування в молодших школярів навичок здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. 2002. №2. С. 58-60.
 13. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [Укладач і голов. ред. В.Т. Бусел]. – К.: Ірпінь: ВТФ „Перун”, 2001. Т. 2. 1440 с
 14. Використання комп'ютерної інформаційно-діагностичної оздоровчої програми „Школяр” у роботі закладів охорони здоров'я та освіти: [методичні рекомендації]/ В.А. Шаповалова, В.Ф. Александров та ін. – К., 1994. 23 с.
 15. Виховання у молодших школярів здорового способу життя // Нові технології навчання: науково-методичний збірник. К., 2000, Випуск 28. С. 178-183.
 16. Вишневський О. Сучасне українське виховання: [педагогічні нариси] / О. Вишневський. Львів, 1996. С.57-71.
 17. Волинець О. В. Ігри та ігрові тренінги в початковій школі. Вихователю ГПД . Усе для роботи. 2013. №7. С. 2-8.
 18. Волкова Н.П. Педагогіка: [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К.: Видавничий центр „Академія”, 2001. 576 с.

19. Волобуєва Т. Б. Якісна освіта через здоров'язберігаючу педагогіку. Наукова скарбниця освіти Донеччини 4. 2012. С. 61-66.
20. Галузинський В.М. Педагогіка: теорія та історія / В.М. Галузинський, М.Б. Євтух. К.: Вища школа, 1995. 237 с.
21. Галузяк В.М. Педагогіка: [навчальний посібник] / В.М. Галузяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. – Вінниця: Омега „Книга-Вега”, 2003. 416 с.
22. Гільберг Т.Г. Навчально-методичний посібник. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1-2 кл. закладів загально середньої освіти на засадах компетентнісного підходу. Київ: Генеза, 2019. 256с.
23. Гонтаровська Н. Проблема створення освітнього середовища в педагогічній теорії та практиці / Н. Гонтаровська // Імідж сучасного педагога. 2007. № 1-2. С. 15-19.
24. Гончаренко М.С. Освітнянські проблеми валеології// Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. К., 1997. С. 28.
25. Горащук В.П. Здоров'я учнів. Від чого воно залежить? / В.П. Горащук // Рідна школа. 1997. № 3-4.С. 55-56.
26. Горащук В.П. Концептуальні основи формування культури здоров'я школяра // Нові технології навчання: [наук.-метод. збірник]. К., 2000. Вип. 28.С. 206-213.
27. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: [навчально-методичний посібник] / Марина Вікторівна Гриньова. – Полтава: АСМІ, 2001. 56 с.
28. Гриньова М.В. Саморегуляція навчальної діяльності школяра [теоретико-методичний аспект] / Марина Вікторівна Гриньова. Полтава, 1996. 254 с.
29. Гріненко Т.Ф. Шлях до здоров'я / Т.Ф. Гріненко К.:Здоров'я, 1981.118 с.

30. Грушко В.С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного: [навчальний посібник з курсу „Валеологія”] / В.С. Грушко. Тернопіль, 1999.368 с.
31. Джуринський П. Б. Компоненти підготовленості до здоров'язбережувальної професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 5. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_9.
32. Доля Т. М. До питання феномену здоров'язбережувального середовища початкової школи. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету: зб. наук. праць / ред. кол. : І.П.Аносов (голов. ред.) та ін. Мелітополь : Вид-во «Мелітополь», 2012. Вип. 9. С. 238-244.
33. Дубовис М.С. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: [посібник для вчителя] / М.С. Дубовис, Ю.О. Короп. К.: 1991. 144 с.
34. Дубогай О. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. К.: Вид. Дім „Шкільний світ”, 2005. 112 с.
35. Дудко С. Г. Закономірності та принципи здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія : зб. статей. Ялта, 2014. Вип. 43, ч. 1. С. 52-57.
36. Єфімова В.М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до формування освітнього здоров'язбережувального середовища. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ:БДПУ, 2019.№ 2.С.11-18.
37. Животовська Л. Кроки Міністерства освіти і науки України на шляху збереження і зміцнення здоров'я молоді / Л. Животовська // Освіта України. 2006. №34. С. 4.

38. Закон України „Основи законодавства України про охорону здоров'я” від 19 листопада 1991 р. // Відомості Верховної Ради (ВВР), 1993, №4, с. 19.
39. Закон України «Про освіту». Документ 2145-VIII, чинний, поточна редакція. Редакція від 01.01.2021 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
40. Зубалій М. Складові здорового способу життя / М. Зубалій, С. Закопайло // Завуч.2000.№20-21. С. 29.
41. Інформаційні матеріали щодо стану здоров'я дітей в Україні та основних чинників, які впливають на його збереження // Директор школи, ліцею, гімназії. 2002. №4. С. 35-37.
42. Калуська Л. Валеологічна етнопедагогіка / Л. Калуська // Дошкільне виховання. 1998. №9. С. 18-19.
43. Калюжна О. Проблеми здоров'я дітей у педагогіці В.О. Сухомлинського та навчальних закладах / О. Калюжна // Імідж сучасного педагога. 2007. №3. С. 45-47.
44. Карапузова Н. Д. Здоров'язбережувальні технології у системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №1. С. 39–45.
45. Кириченко Т. Із історії національної системи валеологічного виховання українців /Т. Кириченко, Г. Левнівська // Переяславська земля і світ людини. – К – Переяслав-Хмельницький, 1998. 284с.
46. Кодацька С.М. Самостійні заняття фізичними вправами – шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів / С.М.Кодацька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова] Харків: ХХІІІ, 2000. №6. С. 6-8.
47. Козленко М.П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах / М.П. Козленко, Є.С. Вільчковський. – К., 1984. – 232 с.

48. Конституція України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>.
49. Концепція «Нова українська школа». URL: <http://nus.org.ua>.
50. Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні: [проект]. Валеологія. 1999. №2. С.3-4; №3 С.14-15.
51. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: [наказ МОН України від 21 липня 2004 року № 605] // Директор школи. 2004. № 40. С. 23-29.
52. Корж В. За здоровий спосіб життя / В. Корж // Шкільний світ. 2001. №24. С.2-3.
53. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Григорій Силевич Костюк /. К.: Рад. школа, 1989. 508 с.
54. Коцур Н.І. Здоров'язберігаючі технології у навчально-виховному процесі початкової школи / Н.І.Коцур, Л.С. Гармаш // Проблеми освіти: [наук.-метод. збірник]. К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 49. С. 132-136.
55. Лавриненко Н.М. Навчання здорового способу життя / Н.М. Лавриненко // Педагогіка соціалізації: Європейські обриси. К., 2000 С. 396-400.
56. Левін М. Узагальнення досвіду формування навичок самозбереження життя та здоров'я молодших школярів / М. Левін // Валеологічна освіта як шлях до формування здоров'я сучасної людини: [матеріали Всеукраїнської наукової конференції]. – Полтава, 1999. С. 188-191.
57. Левун Н. І. Концептуальні аспекти інклюзивної освіти та характеристика інклюзивного освітнього середовища. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2019. Вип. 40(2). С. 110-114.
58. Литвин-Кіндратюк С. Народознавство та організація здорового способу життя школярів / С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк. Івано-Франківськ: Плай, 1997. 279 с.

59. Любар О.О. Історія української педагогіки / О.О. Любар, М.Г. Стельмахович, Д.Т. Федоренко. К., 1999. 387 с.
60. Максимова Н.Ю. Методи формування орієнтації учнів на здоровий спосіб життя / Н.Ю. Максимова // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: [матеріали II міжнародної науково-практичної конференції]. Х., 2004. Т. I. С.132-137.
61. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник // Початкова школа 2005. № 11. С. 14-16.
62. Методичні рекомендації щодо організації освітнього простору Нової української школи (затверджено наказом МОН від 23.03.2018 № 283). Режим доступу: <https://cutt.ly/eZg2hd>
63. Мороз Ю.М. Деякі аспекти державної політики в напрямку оздоровчої роботи / Юрій Миколайович Мороз // Болонський процес: модернізація змісту природничої педагогічної освіти: XII Каришинські читання [міжнародна науково-практична конференція]. Полтава. 2005. С.131-132.
64. Мороз Ю.М. Значення естетичного виховання у формуванні особистості дитини / Юрій Миколайович Мороз, Філенко Володимир Миколайович // Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. [збірник доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції]. Полтава: ПДПУ. 2002. С. 201.
65. Мороз Ю.М. Значення оздоровлення в житті людини / Юрій Миколайович Мороз // Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти: [матеріали міжнародної науково-практичної конференції]. – Полтава: ПДПУ. 2004. С. 89-91.
66. Мороз Ю.М. Методичні рекомендації по організації оздоровлення молодших школярів / Юрій Миколайович Мороз. Полтава: ПОПОПШ, 2008. 56с.

67. Мороз Ю.М. Морально-етичне виховання – складова оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку / Юрій Миколайович Мороз // Імідж сучасного педагога. 2002. № 10 (29). С. 58-61.
68. Мороз Ю.М. Оздоровлення молодших школярів як соціально-педагогічна проблема / Юрій Миколайович Мороз // Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка: Серія „Педагогічні науки”. Випуск 1-2 (28/29). Полтава: ПДПУ. 2003. С. 55-58.
69. Мороз Ю.М. Оздоровча робота з дітьми молодшого шкільного віку / Юрій Миколайович Мороз // Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка: Серія „Педагогічні науки”. Випуск 3 (42). Полтава: ПДПУ. 2005. С. 202-207.
70. Мороз Ю.М. Організація самостійних занять з оздоровлення учнів молодшого шкільного віку / Юрій Миколайович Мороз // Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка: Серія „Педагогічні науки”. Випуск 2 (35). Полтава: ПДПУ. 2004. С. 73-82.
71. Мороз Ю.М. Програма оздоровлення молодших школярів: [навчально-методичний посібник] / Юрій Миколайович Мороз // Полтава: ПДПУ. 2003. С. 56.
72. Мороз Ю.М. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості в практиці фізичного виховання / Юрій Миколайович Мороз // Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. [матеріали міжнародної науково-практичної конференції]. Полтава: ПДПУ. 2006. С. 113-118.
73. Мороз Ю.М. Рухливі ігри – складова оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку / Юрій Миколайович Мороз // Імідж сучасного педагога. 2003. № 10 (39). С. 68-71.
74. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013 [Електронний

ресурс].

Режим

доступу:

<http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html>

75. Неймет А. М., Швардак М. В. «Су джок» як ефективний елемент здоров'язберігаючих технологій в умовах нової української школи. Рекомендовано до поширення в Інтернет-мережі Науково-технічною радою Мукачівського державного університету (протокол № 3 від 18 жовтня 2019 р.) Рецензенти (2019): 208.
76. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja. za zag. red. N. M. Bibik. Kyiv: Litera LTD, 2018. 160 s.
77. Новий Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018р.
78. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Проблеми освіти: [наук.-метод. збірник]. К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 48. С.3-7.
79. Осадченко Т. Використання здоров'язбережувальних технологій як педагогічна умова підготовки майбутнього вчителя початкової школи. Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки»: зб. наук. Праць. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. Вип. 15. С. 229.
80. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи як педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. гол. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. №7 (41). С. 309-316.
81. Осадченко Т. М. Структурні компоненти здоров'язбережувальної компетенції майбутнього вчителя початкової школи Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград, 2016.
82. Осадченко Т. Нетрадиційні методи оздоровлення учнів початкової школи. Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика :

- матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції. [ред. кол. : Сокирська В. В. (гол. ред.) та інші]. Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. С. 58-63.
83. Остапенко С. Соціально-педагогічні передумови формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку / С. Остапенко // Імідж сучасного педагога. 2004. № 6. С. 18-20.
84. Пехота О.М. Особистісно орієнтоване навчання: підготовка вчителя / О.М. Пехота, А.М. Старева. Миколаїв: Іліон, 2006. 272 с.
85. Підлужна С.А. Роль фізичного та психічного здоров'я в розвитку та формуванні особистості молодшого школяра / С.А. Підлужна // Пренатальні психосоматичні реакції та післянатальний розвиток і формування особистості дитини: педагогічний, психологічний, медичний аспекти: [матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції], 14-15 квітня 2004 р. – Полтава: ПДПУ імені В.Г. Короленка, 2005. С. 155-159.
86. Піскунова І. Народна педагогіка: виховання здорового способу життя / І. Піскунова // Рідна школа. 2000. № 1. С. 52-54.
87. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 р; підписана 22 липня 1946 р. представниками 61 країни (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, №. 2, стор. 100), введена в дію 07 квітня 1948 р.
88. Савченко О. Реалізація оздоровчої функції шкільної освіти / О. Савченко // Директор школи, ліцею, гімназії. 2002. №4. С. 11-18.
89. Савченко О.Я. Розвиток пізнавальної самостійності молодших школярів / О. Савченко. К.:, 1982. 176 с.
90. Свириденко С. Навчаємо дітей здорового способу життя / С. Свириденко // Учитель.2000. № 4-6. С. 27-31.

91. Сердюк А. Проблеми із збереження здоров'я дітей і шляхи вирішення в умовах школи / А. Сердюк // Директор школи, ліцею, гімназії. 2006. № 2. С. 7-11.
92. Сливка Л. Організація здоров'язберігаючого середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти. Гірська школа українських Карпат. 2014. № 11. С. 44–47.
93. Стельмахович М.Г. Українська родинна педагогіка: [навчальний посібник] / М.Г. Стельмахович. – К.:ІСДО, 1996. 288 с.
94. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5-ти т.Т. 4. Павлиська середня школа / Василь Олександрович Сухомлинський. К, 1976.С. 7-393.
95. Сущенко Л. Головні напрямки оптимізації способу життя населення України / Л. Сущенко // Валеологічна освіта як шлях до формування здоров'я сучасної людини: [матеріали Всеукраїнської наукової конференції]. Полтава, 1999. С. 9-12.
96. Український педагогічний словник [авт. С.У. Гончаренко] К.: Либідь, 1997. 376 с.
97. Фіцула М.М. Педагогіка: [посібник] / М.М. Фіцула. К. : Видавничий центр „Академія”, 2002. 528 с.
98. Формування здорового способу життя і духовної культури дітей і молоді: проблеми, пошуки, перспективи: [Всеукраїнський форум] // Педагогічна газета. 2001. №5 (травень). С. 1-4.
99. Хомич В.Ф. Професіографія вчительської діяльності: історико-педагогічний аспект // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту імені Г.С. Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2001. С. 61-67.
100. Цимбалару А. Д. Педагогічні особливості організації освітнього середовища учнів першого класу: просторовопредметний і соціальний компоненти. Наукові записки Малої академії наук України : зб. наук. праць. К., 2013. С. 42-50.

101. Цьось А. Система здорового способу життя в „Поученні” Володимира Мономаха / А. Цьось // Педагогіка і психологія. 1998. № 2. С. 28-216.
102. Шахненко В.І. Наукові основи формування здорового способу життя учнів / В.І. Шахненко // Проблеми освіти: [наук.-метод. збірник]. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 48. С.78-83
103. Швай О.Д. Теоретико-методичні аспекти вивчення рухової активності молодших школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова] Харків: ХХІІІ, 2000. №1.С. 28-31.
104. Шиян Б. Система фізичного виховання у народній педагогіці, та її розвиток у спадщині видатних українських педагогів минулого // Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль, 2001. С. 71-76.
105. Щербань П.М. Прикладна педагогіка: [навч.-метод. посібник] / П.М. Щербань. К.: Вища школа, 2002. 215 с.
106. Язловецька О. Здоров'язберігаюча педагогіка та технології її реалізації. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки 131. 2014. С. 234-238.
107. Ярошинська О. О. Проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: монографія. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2014. 456 с.

ДОДАТОК А

Слухати ми перестали
 І тепер всі дружно встали.
 Будемо відпочивати,
 Нумо вправу починати.
 Руки вгору, руки вниз,
 І легесенько прогнись.
 Покрутились, повертілись,
 На хвилинку зупинились.
 Пострибали, пострибали,
 Раз — присіли, другий — встали.



Хто ж там, хто вже так стомився?
 І наліво нахилився.
 Треба дружно всім нам встати,
 Фізкультпаузу почати.
 Руки вгору, руки вниз,
 Вгору трішки подивись.
 Руки склали, як вітряк,
 І покрутимося так.
 Вище руки підійміть
 І спокійно опустіть.
 Потім дружно всі сідаймо
 І до праці приступаймо.

Сірий котик міцно спав,
 (імітація дії)
 Навіть пісню не співав.
 Та, нарешті, пробудився
 (вправи для шиї)
 І довкола обдивився.
 Став смачненько потягатись
 (потягування)
 І чистенько умиватись
 (масаж дрібних м'язів обличчя)



Раз, два - всі присіли, *(присісти)*
 Потім вгору підлетіли *(підстрибнути)*
 Три, чотири - нахилились,
(нахилання тулуба вперед)
 Із струмочка гарно вмились
(імітація умивання)
 П'ять, шість - всі веселі
 Крутимось на каруселі, *(покрутитися)*
 Сім, вісім - в поїзд сіли,
 Ніжками затупотіли *(затупотіти)*
 Дев'ять, десять - відпочили
 І за парти дружно сіли.



Йшов по лісу їжачок, *(ходьба на місці)*
 В нього шубка з голочок.
 Ніс багато грушечок,
(нахилання тулуба в сторони)
 Аж болів йому бочок.
 Раз, два, три, чотири, п'ять! *(стрибки)*
 Зупинився спочивать.
 Піклувався їжачок *(вправи для кистей рук)*
 Про маленьких діточок,
 Чарівних, непосидючих,
 Дуже милих і колючих.
 Десять, дев'ять, вісім, сім! *(стрибки)*
 Грушечки ці ніс він їм.

Хмарка сонечко закрила,
(закрити обличчя руками)
 Слізки срібнії зронила.
 Ми ті слізки пошукаєм, *(присідання)*
 У травичці позбираєм.
 Пострибаєм, як зайчата,
(стрибки)
 Політаєм, як пташата,
(помахи руками, як крилами)
 Потанцюємо ще трішки,
(танцювальні рухи)
 Щоб спочили ручки, ніжки.
 Всі веселі? От чудово!
 А тепер до праці знову.



Сірий зайчик сів і жде, *(присідання)*
 Спритно вушками пряде
(приклавши кисті до вух, то розгинають, то згинають їх)
 Зимно зайчику стояти
 Треба трішки пострибати *(стрибки)*
 Скік-скік, скік-скік.
 Треба трішки пострибати,
 Пострибавши, відпочити
 Й *(назва предмету)* учити *(сісти за парти)*

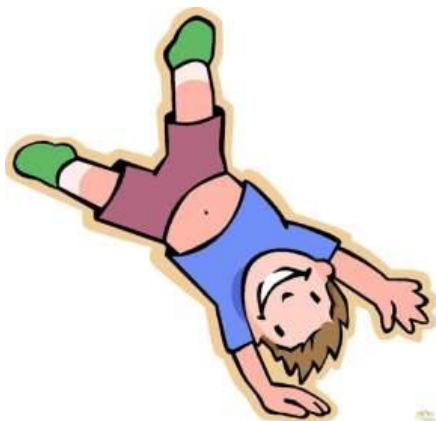


Прилетіли журавлі
(помахати руками, як крилами)
 І великі, і малі *(руки вгору, руки вниз)*
 Сіли собі на ріллі, *(присісти)*
 Заспівали: "Тра-ра-рі" *(встати)*
 Де журавка ходила –
(ходьба з високим підніманням стегна)
 Там пшениця родила,
 Де журавель походив -
 Там ячмінь уродив

Встало вранці ясне сонце,
(потягування)
 Зазирнуло у віконце.
 Ми до нього потяглися,
 За промінчики взялися.
 Будем дружно присідати,
(присідання)
 Сонечко розвеселяти.
 Встали-сіли, встали-сіли.
 Бачите, як звеселили.
 Стало сонце танцювати,
(танцювальні рухи)
 Нас до танцю закликати:
 Нумо разом, нумо всі
 Потанцюєм по росі.



Станьмо, діти, чітко в ряд
 Вирушаємо у сад,
 Руки вгору піднімаєм
 Груші, яблука збираєм.
 Назбираємо багато,
 Щоб узимку ласувати.
 Ширше діти, треба стати,
 Будем дрова ми рубати.
 Раз — підняти руки вгору,
 Два змахнули всі додолу
 І рубаємо завзято
 Хай тепло приходить в хату
 Руки на пояс ставимо усі
 Будем стрибати, мов горобці
 Скік вперед і скік назад
 Крильця вниз всі опустили
 І на місці походили



Ми лісочком йшли,
(ходьба на місці)
 Грибочок знайшли,
 Нагнулись, підняли,
(нахиляння тулуба вперед)
 У кошик поклали
 І далі пішли *(ходьба на місці)*
 Ми лісочком йшли,
 Малинку знайшли.

Трава - низенька-низенька, *(присісти)*
 Деревя - високі-високі *(потягнутися)*
 Вітер дерева колише, гойдає, *(нахили тулуба)*
 То вправо, то вліво хитає,
 То вперед, то назад, то вниз пригинає.
 Птахи летять, відлітають, *(помахати руками, як крилами)*
 А учні тихенько за парти сідають
 І *(назва предмету)* вивчають.

Хлопчики й дівчатка!
 Колони підрівняйте.
 Й розминку - веселинку
 Зі мною починайте.

Раз — підняти руки вгору,
Два - нагнутися додолу.
Три, чотири — прямо стати.
Будем знову починати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.
Вище руки підніміть і голівки потрясіть.
Нахил вліво — раз, два. три
Нахил вправо — раз, два три.
Нахилились, розігнулись.
Навкруг себе повернулись.
Раз присядьте.
Два присядьте.
І за парти тихо сядьте.



Додаток Б

<https://www.youtube.com/watch?v=kNWwid8OAVM>
<https://www.youtube.com/watch?v=pcLMi59Pqhw>
<https://www.youtube.com/watch?v=5gxZ2-Hoyqo>
<https://www.youtube.com/watch?v=OXZey9Upjfg>
<https://www.youtube.com/watch?v=4g6Cd1X7IUU>
https://www.youtube.com/watch?v=0meG5Pn_iOI
<https://osvitanova.com.ua/posts/3596-video-19-fizkultkhylynok-na-riznyi-vik-i-smak>
<https://www.youtube.com/watch?v=JMI5Z-BayuE>
https://www.youtube.com/watch?v=N3UIHRRQ_xw
<https://www.youtube.com/watch?v=hxtbvnGe804>
<https://dity.tydyvy.com/show/24>
<https://www.youtube.com/watch?v=cUmvYKFcP2g>
<https://www.youtube.com/watch?v=4g6Cd1X7IUU>
https://www.youtube.com/watch?v=5gxZ2-Hoyqo&list=PLElG6fwk_0UnUQzb9Y5mM3p0TJ_Tu2Oe2&index=33
<https://www.youtube.com/watch?v=0U1wPXKIjWo>
https://www.youtube.com/watch?v=8Of4_BSEM9Y&list=PLWao8KU3Hz5FhkbR9gBSrIGHGDJzDicH4&index=21
https://www.youtube.com/watch?v=Hxaxd229Kt8&list=PLcteA27YDdhtqQIcaDia2z_r09pixVgqq&index=2
https://www.youtube.com/watch?v=A09aJ3gvLWs&list=PLElG6fwk_0UmWfbppU9Y_Qp8kOGDOvfDs&index=4
https://www.youtube.com/watch?v=VcsgjbPs_iI&list=PLElG6fwk_0UmWfbppU9Y_Qp8kOGDOvfDs&index=3

Додаток В**ІГРОВІ ФІЗХВИЛИНКИ****Гра «Ведмідь»**

Учитель пропонує учням уявити, як повільно ходить ведмідь, вайлувато переступаючи з ноги на ногу; як бігає – швиденько і прямо пересувається вперед, (дозволити школярам пробігти від своїх парт до дошки), як він бурчить.

Гра «Піаніно»

Поставити всі пальці на парту і під рахунок вчителя «раз і два» імітується гра на піаніно, пальці перебираються по порядку, починаючи від великого до мізинця.

Гра «Комарики»

Школярі виходять із-за парт, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім рухами – його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками. Наприклад: «Комарик над головою». Діти плещуть в долоні над головою. «Комарик біля вуха» тощо.

Гра «Квітка здоров'я»

Мета: дати дітям знання про складові здорового способу життя та їх значення для здоров'я: користь праці, рухів, харчування, природи, злагоди в родині; шкідливість тютюнової та алкогольної залежності; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Матеріали: квітка з пелюстками.

Дитина обирає пелюстку будь-якого кольору, на зворотній стороні якої намальована певна складова способу життя. Дитина повинна за малюнком розповісти все, що вона про це знає.

Гра «Поле чудес»

Мета: продовжувати розширювати, уточнювати, систематизувати прості уявлення та елементарні знання дітей про власне тіло, частини, функції та їх збереження.

Матеріали: паперовий круг із малюнками частин тіла і обертовою стрілкою в центрі.

Дитина обертає стрілку в центрі диску, на якому розташовані картинки. Сектор, на якому зупиниться стрілка, дитина повинна описати.

Гра «Малята – здоров'ята»

Мета: закріпити знання дітей про здоровий спосіб життя, його складові; виховувати бажання у дітей турбуватися про своє здоров'я і бути здоровим.

Матеріали: сюжетні малюнки із зображенням корисних для здоров'я дій.

Діти роздивляються сюжетні картинки, характеризуючи вчинки героїв із точки зору дбайливого чи недбайливого ставлення до їхнього здоров'я, аргументуючи свою думку.

Гра «Носики, вушка маємо – ми про них дбаємо»

Мета: вчити дітей давати оцінку діям однолітків щодо недбайливого ставлення до органів нюху і слуху; вчити розуміти небезпечність такого поведіння для здоров'я; виховувати у дітей бажання правильно поводитися із органами нюху і слуху.

Матеріал: картинки із зображенням дітей у різних ситуаціях.

Діти роздивляються картинки із зображенням однолітків у різних життєвих ситуаціях, характеризують ці ситуації і певну поведінку героїв із точки зору дбайливого ставлення до органів нюху та слуху.

Гра «Корисно – шкідливо»

Мета: закріпити знання дітей про збереження органу зору; вчити розуміти та давати оцінку діям дітей щодо поводження з очима; виховувати розумне, дбайливе ставлення до очей.

Матеріал: предметні картинки із зображенням дітей у різних ситуаціях.

Діти роздивляються картинки із зображенням однолітків у різних життєвих ситуаціях, характеризують ці ситуації і певну поведінку героїв із точки зору дбайливого ставлення до очей.

Гра «Вибери правильну відповідь»

Учні вибирають з малюнків на дошці лише, ті, які сприяють збереженню здоров'я (вовк чистить зуби, заєць їсть моркву) та обґрунтовують свою відповідь.

– Для чого треба чистити зуби?

– Чому треба робити зарядку?

– Чому ми вмиваємося?

– Для чого треба їсти фрукти і овочі?

Гра «Склади людину з геометричних фігур»

Мета: закріплювати назви частин тіла людини, місце їх розташування; розвивати вміння добирати такі геометричні фігури, що необхідні для викладання на папері певних частин тіла.

Матеріал: набори геометричних фігур для кожної дитини.

Вчитель пропонує дітям уявити, що вони на прогулянці зустріли якусь людину, цю людину слід викласти на папері за допомогою геометричних фігур. Після того, як фігуру людини викладено, діти повинні відгадати, кого вони зобразили (хлопчика, дівчинку, чоловіка, жінку).

Гра «Мій день»

Мета: учити дітей із власного досвіду складати розповіді про оздоровлення свого організму та режим дня; виховувати бажання дотримуватись режиму дня для того, щоб бути здоровим.

Матеріали: картинки із серії «Режим дня»

Вчитель розкладає на килимку картинки із серії «Режим дня», а діти повинні пригадати свій режим дня з самого ранку і послідовно на мольберті розташувати картинки.

Гра «Що ти бачиш заплющеними очима?»

Мета: закріплювати знання про значення органів зору в житті кожної дитини; виховувати бережливе ставлення до очей, бажання доглядати за ними.

Матеріал: аркуші паперу; олівці для кожної дитини; предметні картинки (посуд, овочі, фрукти, меблі, квіти, тварини).

Вчитель пропонує дітям класифікувати різні групи предметів (серед запропонованих картинок – окремо посуд, овочі тощо). Далі пропонує виконати те саме із заплющеними очима. Чому це не вдалось?

Вчитель. Діти, на одному аркуші слід намалювати квітку з розплющеними очима, а на другому – із заплющеними очима. Де вийшло краще і чому?

Гра «Що звучить?»

Мета: розвивати слух, уміння розрізняти різні звуки (музичні інструменти, шелест паперу, води та ін.); виховувати бажання доглядати за органом слуху, розуміти його значення в житті людини.

Матеріали: ширма, музичні інструменти, вода, папір, іграшки та ін.

Вчитель розповідає, що Пізнайко приготував сюрприз, але покаже його тільки тоді, коли діти здогадаються, що саме приніс Пізнайко (Діти відгадують).

Якщо не виходить дізнатись, то вчитель підказує (грає за ширмою на музичних інструментах, переливає воду, шелестить папером тощо).

Гра «Що для чого потрібно?»

Мета: закріплювати назви речей особистої гігієни та правила користування ними; виховувати бажання стежити за своїм здоров'ям та утримувати в чистоті речі особистої гігієни.

Матеріали: іграшки та предмети особистої гігієни, червона і синя скрині.

Перед дітьми на столі розташовані предмети особистої гігієни та іграшки. Діти повинні відібрати в червону скриню предмети, що потрібні для збереження здоров'я, та розповісти про їх призначення. У синю скриню – скласти іграшки.

Гра «Одягни та взуй ляльку»

Мета: закріплювати назви одягу та взуття; учити послідовно одягатися та роздягатися; виховувати охайність, старанність, бережливе ставлення до своїх особистих речей та речей друзів, уміння за ними доглядати.

Матеріали: 2 ляльки, 2 комплекти одягу та взуття для ляльок, предметні картинки.

Вчитель пропонує дітям об'єднатися у дві групи і допомогти своїй ляльці одягнутися на прогулянку. Перемагає та команда, яка послідовно та охайно одягне ляльку і впорається швидше. Одна дитина може одягнути тільки одну річ.

Гра «Що Барвінок візьме для купання?»

Мета: учити дітей доглядати за своїм тілом, своєчасно стежити за чистотою свого тіла; розвивати охайність, уважність.

Матеріал: кошик, тазок, мило, зубна паста, носовичок, гребінець, мочалка, шампунь, рушник, щіточка, зубна щітка, дзеркало, ножиці та ін.

Вчитель. Хлопчик Барвінок зібрався купатися. Йому запропоновано багато цікавих речей. Він запитує: чи всі ці речі необхідно брати для купання.

Вчитель пропонує дітям покласти в тазок ті речі, що необхідні для купання, а в кошик – ті, які йому не знадобляться. Дитина бере одну річ та розповідає про її застосування і кладе в обумовлене місце.

Гра «Назви предмети»

Мета: закріпити знання про предмети, необхідних для роботи лікаря. Увести в активний словник слова з медичної термінології.

Діти, подивіться на ці предмети й скажіть, як вони називаються. (Термометр, шприц, вата, бинт, таблетки, грілка, зеленка, пінцет, масажер). А чи знаєте ви, людині якої професії необхідні ці предмети? Лікареві. Що робить лікар? Лікує, стежить за нашим здоров'ям, робить щеплення, масаж, зважає й т.д.)

Гра «Скажи, що роблять цими предметами»

Скажіть, як лікар використовує ці предмети? Що робить лікар шприцом? Робить уколи. Що робить лікар термометром? Вимірює температуру. Що робить лікар ватою? Змазує шкіру перед уколом. Що робить лікар зеленкою? Змазує подряпину. Що робить лікар бинтом? Перев'язує рану. Що робить лікар масажером? Робить масаж. Що робить лікар фонендоскопом? Слухає подих і битті серця. Що робить лікар грілкою? Прогріває хворе місце. Що

робить лікар пінцетом? Дістає скалки. Що робить лікар пластиром? Заклеює мозолі.

Гра «Вітаміни – це таблетки, які ростуть на гілці»

Мета: розширити знання дітей про вітаміни, закріпити знання про овочі, фрукти і ягоди.

Діти, допомогти зберегти здоров'я й занедужати можна за допомогою вітамінів. Хто-небудь із вас приймав вітаміни? Вітаміни роблять наш організм міцним і здоровим, що не піддається хворобам. Але вітаміни бувають не тільки в таблетках, вони ще ростуть на гілках. Дуже багато вітамінів утримується в ягодах, фруктах і овочах. Назвіть, які ви знаєте фрукти? Овочі? Ягоди?

Гра «Довідайся по заходу»

Мета: розвивати в дітей нюх. Познайомити з ароматерапією.

Деякі рослини допомагають людині не тільки, коли він їх проковтне. Є такі рослини, які допомагають навіть своїм заходом. Ми з вами робили часникові кулони (різаний часник у пластиковому яйці від Киндер-Сюрпризу з отворами, на стрічечці). Запах часнику захищає від грипу й застуди. От м'ята. Її запах відновлює сили, допомагає впоратися з кашлем. А це лаванда. Її запах допомагає заснути. Це шкірка улюбленого вами фрукта. Якого? Апельсина. Її запах піднімає настрій, поліпшує апетит. Це хвоя якої рослини? Сосни. Її запах заспокоює й допомагає впоратися з кашлем. Це кімнатна рослина вам знайома. Як воно називається? Запах герані усуває занепокоєння, підвищує працездатність, увагу. (Дітям пропонується визначити деякі рослини по заходу).

Гра «Наповни баночку вітамінами»

Мета: розвивати дрібну моторику кистей рук, учити розташовувати зображення рівномірно по всій поверхні.

Дітям пропонується намалювати «вітаміни» - кружечки за допомогою трафаретної лінійки. Можна наклеїти пластилін на картон, вирізаний у формі баночки, а зверху натисненням заповнити горошинами - «вітамінами».

Гра «Робимо зарядку»

Всі ми скажемо «ні» застуді. Ми із зарядкою дружні. Упражнения робити будемо, Нам хвороби не страшні. Хлопці, будемо робити зарядку по цих малюнках-схемам. (Відповідно до показаної схеми, діти виконують вправу).

Гра «Щоб шкіра була здоровою»

Мета: формувати навички контролю за виконанням правил особистої гігієни.

Діти розглядають картинки, знаходять, що неправильно. За правильну відповідь дитина отримує фішку. Виграє той, у якого виявиться більше фішок.

Гра «Хвалько»

Мета: формувати навички контролю за виконанням правил особистої гігієни.

Розкажи про свою шкіру. Покажи на своє личко, свої руки, ноги і продовж: «Моя шкіра чиста, ніжна, пружна, вона захищає ...»

ВІРШОВАНІ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

1. Що ж, мабуть, прийшла пора
Всім нам відпочити.
Хочу на фізкультхвилинку
Усіх запросити.
Раз, два – всі присіли,
Потім вгору підлетіли.
Три, чотири – нахилились,
Із струмочка гарно вмились.
П'ять, шість – всі веселі –
Летимо на каруселі!
Сім, вісім — в поїзд сіли
Ніжками затупотіли.
Дев'ять, десять — відпочили
І за парти дружно сіли.

2. В казковому лісі розминка –
Настала фізична хвилинка.
Втому проженем руками
Вгору їх піднімем з вами.
Потім присядемо дружно –
Ноги згинаємо пружно.
Руки, мов крила, розправим
І до плечей їх поставим.
Коло вперед покрутили,
Потім назад повторили.
Голову вниз опустили,

Потім назад нахилили,
Потім наліво поклали,
Потім направо і стали
Рівно і струнко.
Швидко скінчилась хвилинка.
Нас збадьорила розминка.

3. Раз, два! – всі пірнають
Три, чотири! – виринають.
П'ять, шість! – на воді
Кріпнуть крильця молоді.
Сім, вісім! – повторили
І за парти тихо сіли.

Додаток Д

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ДЛЯ ОЧЕЙ

Виконується в положенні сидячи. Міцно заплющити очі на 3 – 5 с, потім розплющити на 3 – 5с. Повторити 6 – 8 разів.

Виконується в положенні сидячи. Швидко моргати протягом 30 – 40 с.

Виконується в положенні сидячи. Закрити повіки. Помасажувати їх зпа допомогою колових рухів пальців (верхнє повіко – від носа до зовнішнього краю очей, нижнє повіко – від зовнішнього краю до носа (потім – навпаки). Виконувати протягом 30 – 40 с.

ПАЛЬЧИКОВА ГІМНАСТИКА

1. Сірі гуси налетіли(*Поворушити пальчиками у повітрі*)

І на лузі тихо сіли.(*Покласти долоні на стіл.*)

Походили, походили, (*«Ходити» пальчиками по столу*)

Попоїли, попоїли,(*Стукати пальчиками по столу*)

Знялися і полетіли.(*Поворушити пальчиками у повітрі.*)

2. Диб-диб-диб,(*Постукати кулачками по столу*)

Диб-диб-диб,(*Постукати пальчиками по столу*)

Біля пенька гриб -- (*Малювати одночасно пальчиками обох рук контур гриба*)

Отакий товстезний,(*Великими і вказівними пальцями обох рук утворити кільце*)

Отакий грубезний, (*Стиснути кулачки*)

Бриль на голові.(*Одночасно пальчиками обох рук малювати шапочку гриба*)

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ ДЛЯ ДИХАННЯ

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Поліпшують поставу, стимулюють рух діафрагми, поліпшують кровообіг, гармонізують діяльність дихальної, нервової і серцево-судинної систем.

- Глибокий вдих руки повільно підніміть до рівня грудей). Затримайте подих (увагу сконцентруйте на середині долонь). Повільно видихніть (руки опустіть уздовж тіла).

- Глибоко вдихніть. Закрийте вуха руками від верхньої точки до мочки. Затримайте подих. Видихніть з відкритим сильним звуком « а-а-а» (чергуйте зі звуками « и-и-и», « у-у-у»).

- Глибоко вдихніть. Руки повільно підніміть угору. Затримайте подих на вдиху. Видихніть з відкритим сильним звуком « а-а-а». Руки повільно опустіть. Вдихніть. Руки повільно підніміть до рівня плечей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком « про», обійміть себе за плечі, опустіть голову на груди. Повільно і глибоко вдихніть. Руки підніміть до рівня грудей. Затримайте подих. Повільно видихніть із сильним звуком « у-у-у». Руки опустіть вниз, голову на груди.

- Стисніть правою рукою ліве плече. Голову поверніть ліворуч і подивіться назад. Розведіть плечі із силою. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видихніть. Подивіться назад через праве плече, знову із силою розведіть плечі. Глибоко вдихніть, затримайте подих, видих. Опустіть руки вздовж тіла, голову опустіть на груди. Вдихніть, видихніть. Повторити вправу, тримаючи лівою рукою праве плече.

- Видихніть, розплющіть очі. Вдихніть, заплющіть очі. Продовжуйте, видихаючи при світлі, вдихаючи в темряві. Нехай ваші очі повністю розслабляться, коли вони заплющені. Розплющіть очі й покліпайте. Щоразу,

відкриваючи очі, зауважуйте те, що бачите: всі вигини і форми, лінії і кути. Спочатку тільки темне, потім – світле.

- Руки вгору, вниз, промовляти звуки „Ш”, „Ж”, видихаючи повітря.
- В. п. – стати рівно, руки вниз.
- 1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути. Повторити 3-4 рази.
- В. п. – стати рівно, руки вниз.
- 1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути. Повторити 3-4 рази.
- Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.
- Дихання через одну ніздрю: вдихнути носом – одна ніздря притиснута пальцем, видихнути ротом. Повторити 3-4 рази.