**Міністерство освіти і науки України**

**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**

**Факультет психології та соціальної роботи**

**Кафедра педагогіки, початкової освіти**

**та освітнього менеджменту**

**Початкова освіта**

**013 Початкова освіта**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістр

***ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ***

Студентки: **Погребняк Юлії Володимирівни**

Науковий керівник: ***БОБРО АРТУР АНАТОЛІЙОВИЧ,*** кандидат пед. наук, доц. кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту.

Рецензенти:

***САМОЙЛЕНКО ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА,***  канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту;

***ПРОНІКОВ ОЛЕКСАНДР КОСТЯНТИНОВИЧ,*** доктор. пед. наук, проф. кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту, протокол №­­ 5 від 04 грудня 2020 р.

Допущено до захисту

Завідувач кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту, д.п.н., проф.­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Турчин Т.М.

Ніжин – 2020

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП………………………………………………………………........... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……………………… | 9 |
| * 1. Формування здорового способу життя молодших школярів як педагогічна проблема…………………………………………………….. | 9 |
| * 1. Компетентнісний підхід, як провідна передумова формування здорового способу життя учнів молодших класів в освітньому процесі сучасної школи……………………………………………………………. | 18 |
| * 1. Аналіз сучасних шкільних програм в контексті формування здорового способу життя учнів початкової школи…………………….. | 28 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……………………….. | 34 |
| 2.1. Методика і процедура констатувального етапу дослідження……… | 34 |
| 2.2. Характеристика сформованості здорового способу життя молодших школярів……………………………………………………………………. | 38 |
| 2.3. Дослідження педагогічних умов формування ЗСЖ в освітньому процесі початкової школи……………………………………………….. | 48 |
| РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗСЖ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ………………………………………………….. | 53 |
| 3.1. Обгрунтування педагогічних умов, які сприяють вихованню основ здорового способу життя молодших школярів………………………….. | 53 |
| 3.2. Впровадження педагогічних умов формування фізичної складової ЗСЖ в освітній процес початкової школи………………………………. | 60 |
| 3.3. Експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов формування фізичної складової здорового способу життя учнів початкових класів…………………………………………………………. | 66 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…………………………………………………. | 76 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…………………………….. | 82 |
| ДОДАТКИ…………………………………………………………………… | 88 |

**ВСТУП**

В умовах стрімких перетворень у світі соціальна значимість людини визначається освітою, професійною кваліфікацією та станом здоров'я, яке необхідно закладати з раннього дитинства.

Включення системи освіти до вирішення проблем зміцнення й збереження здоров'я школярів є особливо актуальним.

Однак, умови сучасного життя й існуюча педагогічна система можуть дати школярам достатній обсяг знань, але не здатні виконати соціальне замовлення суспільства - зберегти здоров'я дітей. Підтвердженням тому є катастрофічне зниження здоров'я підростаючого покоління, нестійка мотивація в збереженні свого здоров'я, відсутність механізмів впровадження принципів ЗСЖ в масову практику освітніх установ.

На даний час формується нова стратегія сучасного ЗЗСО, у якій здоров'я розглядається як необхідний компонент освіти. Звідси важливим педагогічним завданням є виховання фізично культурного й валеологічно грамотного юного громадянина країни, здатного відповідати за своє здоров'я.

Дослідження вчених в галузі педагогіки і психології свідчать про те, що найбільш сприятливі можливості для розвитку особистості є в молодшому шкільному віці (П. Блонський, Л. Виготський, В. Давидов, І. Кон, Б. Лихачов, А. Петровський, В. Сухомлинська, К. Ушинський, С. Шацький, Д. Ельконін). Зміни, які відбуваються в цей період в організмі дітей, стають основою для формування центрального новоутворення в особистості дитини, яке виражає їх об'єктивну і суб'єктивну готовність до повноцінного життя в суспільстві. Саме в цей час закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини, тому основна роль в формуванні ціннісних орієнтирів здорового способу життя покладена на систему початкової шкільної освіти.

Сучасна тенденція до погіршення здоров'я всіх груп населення, в тому числі дітей, які навчаються в початковій школі стимулює пошук нових шляхів охорони та зміцнення здоров'я.

Як показали дослідження, освітній процес у ЗЗСО повинен включати два провідних напрямки педагогічної діяльності по формуванню здорового способу життя:

- створення оптимальних факторів зовнішнього умов – мікросоціального, через спільну діяльність і спілкування дітей і дорослих в освітньому процесі (Ю. Бабанський, А. Бодальов, Б. Гершунский, В. Звєрєва, В. Караковский, А.Макаренко, А.Мудрик, Н. Щуркова та ін);

- забезпечення внутрішніх умов (установок, потреб, здібностей) для саморозвитку і самовиховання учнів початкової школи через механізми самопізнання, рефлексії, цілепокладання (Г. Акопов, Б. Ананьєв, Л. Божович, Б. Братусь, Т. Давиденко, В. Мініяров, Б. Паригін, С.Попов, С. Рубінштейн, В. Якунін та ін.).

При всій освітленості проблеми в науково-педагогічній літературі, не в повній мірі виявлені педагогічні умови, які сприяли б ефективній організації формування здорового способу життя учнів в рамках початкової школи.

Таким чином, існують *суперечності*:

- між соціальним замовленням суспільства на виховання і навчання здорового покоління, здатного до організації своєї діяльності, готового самостійно діяти, відповідати за свої вчинки перед суспільством, що виконує правила здорового способу життя, і невисоким рівнем сформованості у підростаючого покоління культури здорового способу життя;

- між поставленим перед ЗЗСО завданням формування здорового способу життя у молодших школярів і не розробленістю педагогічних умов, що забезпечують ефективність організації цього процесу.

Дані протиріччя визначили *проблему дослідження*: які педагогічні умови забезпечують ефективне формування здорового способу життя у молодших школярів.

Актуальність даної проблеми зумовило вибір **теми** магістерського дослідження: «Педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів у освітньому процесі сучасної школи».

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та практично дослідити педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів.

**Об'єкт дослідження**: процес формування здорового способу життя в освітньому процесі початкової школи.

**Предмет дослідження**: педагогічні умови формування фізичної складової здорового способу життя у молодших школярів.

Відповідно до мети дослідження були сформульовані наступні **завдання**:

1. вивчити особливості формування ЗСЖ молодших школярів як педагогічну проблему;
2. з’ясувати особливості компетентнісного підходу, як провідної передумови формування здорового способу життя учнів молодших класів в умовах сучасної реформи шкільної освіти;
3. здійснити аналіз сучасних шкільних програм в контексті формування здорового способу життя учнів початкової школи;
4. визначити рівень сформованості здорового способу життя молодших школярів;
5. практично дослідити педагогічні умови формування здорового способу життя учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи;
6. теоретично обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують ефективність формування фізичної складової здорового способу життя у молодших школярів;
7. емпірично дослідити та перевірити ефективність виявлених педагогічних умов формування фізичної складової здорового способу життя у молодших школярів.

**Методи**, використані для вирішення поставлених завдань: теоретико-методологічного аналізу (порівняльний, системний, логічний, моделювання вихідних позицій дослідження, аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження); емпіричні (анкетування, бесіда, аналіз передового педагогічного досвіду, вивчення діяльності з оздоровлення дітей); експериментальні (констатуючий, формуючий і контрольний етапи експерименту); кількісної обробки результатів.

**Гіпотеза дослідження**: формування фізичної складової здорового способу життя у молодших школярів буде ефективним, якщо: реалізовані такі педагогічні умови:

1) розробка та впровадження програми занять, спрямованих на формування у школярів культури здорового способу життя в єдності всіх її компонентів;

2) створення оптимального середовища для формування здорового способу життя молодших школярів;

3) забезпечення співпраці педагогічного колективу школи, батьків учнів та медичних працівників;

4) здійснення моніторингу рівня сформованості культури здорового способу життя школярів.

**База дослідження:** Вертіївська ЗОШ І-ІІІ ст. ім. М.П. Кирпоноса.

**Наукова новизна** роботи полягає в уточнені умов формування здорового способу життя молодших школярів в та обгрунтуванні можливостей їх впровадження в освітній процес ЗЗСО.

**Теоретичне значення** **дослідження** полягає у виділенні і обгрунтуванні організаційно-педагогічних умов формування фізичної ЗСЖ в початковій школі.

**Практичне значення роботи -**  розроблено і впроваджено педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів. Результати, отримані в ході дослідження можуть бути використані в практичній реалізації створення педагогічних умов формування здорового способу життя молодших школярів.

**Апробація роботи:**

- Участь у ІІ Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції „ Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи”, м.Ніжин, 17 жовтня 2019 р.

- Участь у ІII-й Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Початкова освіта: історія, проблеми перспективи», м. Ніжин, 23 жовтня 2020 р.

-Участь у конференції молодих науковців Ніжинського державного університету імені М. Гоголя (Ніжин, 2020).

**Публікації:**

1. Погребняк Ю.В.. Бобро А.А. Шляхи формування здорового способу життя молодших школярів в освітньому процесі сучасної початкової школи// Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи. Матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції / за заг. ред. Є. І. Коваленко, упоряд. Т. В. Гордієнко. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2019. с. 172-174

2. Погребняк Ю.В. Організаційно-педагогічні умови та напрямки формування здорового способу життя молодших школярів// Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи. Матеріали III-ї Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції / за заг. ред. Т. М. Турчин, упоряд. Т.В.Гордієнко. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2020. с. 124-126.

3. Погребняк Ю. В. Педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів // Педагогічний альманах: збірник праць молодих науковців / відп. Ред. Є.І. Коваленко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. Вип. 1. 420 с. с. 320-325.

**Структура роботи** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, в якому обґрунтовується актуальність проблеми, сформульовано мету, завдання та гіпотезу дослідження; основної частини, яка містить три розділи, в яких виконуються поставлені завдання; висновків, списку використаних джерел на 6 сторінках (54 позиціії) та 7 додатків. Робота виконана на 113 сторінках, з них основного тексту 80 сторінок. Робота містить 28 таблиць та 7 діаграм.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**1.1. Формування здорового способу життя молодших школярів як педагогічна проблема**

Умови сучасного життя й існуюча педагогічна система можуть дати школярам достатній обсяг знань, але не здатні виконати соціальне замовлення суспільства - зберегти здоров'я дітей. Підтвердженням тому є катастрофічне зниження здоров'я юних українців, нестійка мотивація в збереженні свого здоров'я, відсутність механізмів впровадження принципів валеології в масову практику освітніх установ.

У зв'язку з цим все наполегливіше ведеться пошук і робляться спроби створення такої системи освіти, яка поряд із забезпеченням необхідних умов для повноцінного природного розвитку дитини сприяла б формуванню у неї усвідомленої потреби в здоров'ї, розуміння і оволодіння основами здорового способу життя, забезпечувала б практичне освоєння навичок збереження і зміцнення фізичного здоров'я (В. Артамонова, С. Bouchard, Н.Сєдих, Г. Беренштейн, О. Фоміна, С. Кучкін, Л. Куликов і ін.)

У Статуті ВООЗ зазначається, що «Здоровий розвиток дитини є чинником першорядної важливості; здатність жити гармонійно в мінливих умовах середовища є основною умовою такого розвитку» [41].

В розділі «Здоров’я нації через освіту» Національної доктрини розвитку освіти України ХХІ століття наголошується: «…державна політика в галузі освіти спрямована на забезпечення здоров’я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичний. Це здійснюється через розвиток ефективної здоров’язбережувальної освіти, повноцінне медичне обслуговування, створення екологічно сприятливого життєвого простору, залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників освітнього процесу» [1, 10–11].

Аналіз проблеми формування ЗСЖ молодшого школяра виявив, що вона не є чисто медичною, а виступає сучасною соціально-педагогічною проблемою [50].

Вивчення сутності ЗСЖ молодшого школяра потребує звернення до сучасного трактування поняття «здоров'я». У якості вихідного в нашому дослідженні використовується сучасний цілісний підхід до здоров'я, визначений у Статуті ВООЗ, що припускає особисту відповідальність людини як суб'єкта життєдіяльності до свого стану, «здоров'я - це стан повного фізичного, щиросердечного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів»[41].

Освітній процес на основі такого підходу повинен будуватися як гуманно-особистісний на основі цілісності природи дитини (І. Брехман, Г. Зайцев, В. Базарний, Ш. Амонашвілі, В. Сухомлинський, Я. Корчак).

Ретроспективний аналіз дослідження питання формування здорового підростаючого покоління показав, що ця проблема була і залишається актуальною на всіх етапах розвитку педагогічної науки. Видатні науковці, як вітчизнані так і зарубіжні (Я. Коменський, Д. Локк, Ж.‑Ж. Руссо, І.Песталоцці, К. Ушинський, П. Лесгафт, Є. Водовозова, В. Бехтерєв, С. Шацький, В. Сухомлинський та ін) акцентували увагу на необхідності виховання гармонійної здорової особистості, виділяли умови, форми, методи та засоби збереження й зміцнення здоров’я. Головною детермінантою збереження і зміцнення здоров’я вчені вважають здоровий спосіб життя (М. Амосов, Д. Ізуткін, В. Колбанов, Ю. Лісицин, Г. Царегородцев та ін), під яким розуміють активну діяльність людей, направлену на збереження та поліпшення здоров’я, що виступає умовою й передумовою здійснення й розвитку усіх аспектів способу життя [17].

Спосіб життя - це категорія, яка включає певний тип діяльності і поведінки людини, які обумовлені політичними і соціально-економічними умовами, особистісними цінностями, особливостями психіки і іншим. Спосіб життя характеризують три його складові: рівень, якість та стиль життя [47].

Існує багато точок зору на поняття ЗСЖ.

Науковці виділяють наступні напрямки трактування цього поняття:

1) філософсько-соціологічний напрямок, представниками якого є П.Виноградов, О. Мільштейн, В. Пономарчук та ін. визначають ЗСЖ в якості соціальної проблеми, що має глобальні масштаби та складає частину життя суспільства в цілому;

2) психолого-педагогічний напрямок, прихильниками якого є Г. Аксьонов, В. Бальсевіч, М. Віленський, І.Мартинюк, Л. Кобелянська розглядають ЗСЖ, виходячи з поняття свідомості, психології людини, мотивації.

На нашу думку, ці два напрямки не мають значних відмінностей, адже спрямовуються на розв’язання однієї проблеми - зміцнення здоров'я людини.

М. Віленський трактує здоровий спосіб життя людини як «типову сукупність форм і способів культурної й повсякденної життєдіяльності, що поєднує норми, цінності, що сприяють повноцінному виконанню учбово-трудових, соціальних, біологічних функцій»[8].

Здоровий спосіб життя - це здійснення комплексу дій у всіх основних формах існування людини: трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній.

ЗСЖ включає також орієнтацію діяльності особистості, спрямовану на зміцнення та розвиток особистого і суспільного здоров'я. Таким чином, ЗСЖ пов'язується з особистісно-мотиваційною реалізацією людьми своїх здібностей та можливостей в соціальній, психологічній, фізичній сферах[20].

У сучасному розумінні поняття ЗСЖ являє собою сукупність форм і способів активної життєвої діяльності людини, що сприяє повноцінному виконанню, навчальних, трудових, соціальних та біологічних функцій. Здоровий образ життя - це активний стан людини, що вимагає прояву вольових зусиль, осмислення вчинків і поведінки, що ведуть до збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я, відновлення працездатності.

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє успішному виконанню навчальної, ігрової, трудової діяльності, громадських і побутових функцій, які виконуються оптимальних умовах, що сприяють збереженню, зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності [10].

Поняття «здоровий спосіб життя» носить системний характер, тому ми розглядаємо його зміст у взаємозв'язку складових його компонентів.

Слідом за О. Васильєвою, ми вважаємо, що компонентний склад здорового способу життя включає не тільки режим праці і відпочинку, систему харчування, гартувальні і розвиваючі процедури, але і систему відношення до себе і до інших, осмисленість буття, життєві цілі і цінності. Дане визначення «здорового способу життя», на наш погляд, найбільш повно відповідає цілям і завданням нашої роботи.

Основи здорового способу життя людини закладаються ще в дитинстві, тому що саме в цей період діти найбільш сприйнятливі до виховних впливів [1].

Специфіка розвитку дитини в молодшому шкільному віці, яка обумовлює особливості формування ЗСЖ, виражається: в сензитивнсті періоду її розвитку: фізичного, інтелектуального, духовного, морального; в можливості і необхідності розвитку основ її особистісних і індивідуальних якостей, задатків, здібностей; в можливості і необхідності розвитку основ її життєдіяльності як особистості; у формуванні основ її здоров'я як людини сучасного суспільства [50].

Здоровий спосіб життя людини і його формування в шкільний період вивчався в літературі в наступних аспектах: його сутність, складова, обумовленість факторами, деякі умови формування (І. Биховська, П. Блонський, А. Гужаловський, Ф. Калдвелла, А. Маюров, В. Сухомлинський, М. Чубирко).

З огляду на вікові особливості молодших школярів, під здоровим способом життя ми розуміємо стиль життєдіяльності, який відповідає спадковим особливостям організму, умовам життя дитини, орієнтований на збереження і зміцнення здоров'я та необхідний для виконання особистісних і суспільно значущих завдань [2].

Здоровий спосіб життя молодшого школяра представляє інтегративну біосоціальну характеристику особистості школяра, яка містить у собі знання й уявлення про здоров'я як життєву цінність людини, про ЗСЖ, сформовані звички й мотивацію своєї поведінки як здорової людини, уміння й навички здоров’язбережувальної та здоров’ятворчої поведінки на основі постійної рухової активності, неприйняття шкідливих звичок, що дозволяє вести здоровий стиль життя й бути фізично й соціально активною, здоровою людиною в суспільстві [50].

Формування ЗСЖ особистості починається з моменту народження людини і продовжується все її життя. На рівень її розвитку впливає безліч факторів: родина, колектив, засоби масової інформації. Значну роль в цьому відіграють освітні установи. Виховання відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточуючих, формування потреби в пізнанні самого себе, самовдосконаленні фізичних, психічних і розумових здібностей є безпосереднім завданням ЗЗСО та відповідальність за успішність процесу формування здоров'язберігаючих компетентності лягає насамперед на педагога [9].

В основі формування ЗСЖ молодших школярів лежить педагогіка здоров’язбереження - «здоров’язберігаюча педагогіка». Тільки здоров’язбігаюча педагогіка, на думку Л. Тихомирової, розглядає проблему збереження здоров'я дітей у процесі їх навчання й виховання, для того, щоб «… забезпечити кожному випускникові школи такий рівень здоров'я, який дозволив би йому реалізувати свої життєві плани, задовольнити потреби й запити. Здоров’язберігаюча педагогіка припускає також формування в кожного учня вмінь і навичок здорового способу життя, виховання культури здоров'я» [43, с. 18]. При цьому обов'язковим компонентом і одночасно умовою здровов’язберігаючої педагогіки є діяльність педагогів, визнання ними пріоритету цінності здоров'я в організації освітнього процесу.

Н. Чуктурова розглядає здоров'язбережувальну педагогіку і як процес формування знань про закономірності становлення, збереження і розвитку здоров'я людини, і як процес оволодіння вміннями збереження і вдосконалення особистого здоров'я, оцінки формуючих його чинників, засвоєння знань про здоровий спосіб життя і умінь його побудови, освоєння методів і засобів ведення роботи з пропаганди здоров'я та здорового способу життя [39, с. 55].

«Здоров’язбереження» відноситься до основних постулатів здоров’язбережувальної педагогіки, який з позицій сучасності здобуває інший, більш глибокий зміст. Сьогодні робиться акцент на здоров’яукріпленні, здоров’ятворенні, здоров’ятворчості.

Здоров'язбережувальна педагогіка має формувати в учнів активну життєву позицію. Необхідний перехід від самодостатності знань в області людських цінностей до відповідного цим цінностям способу життя. Тут слід врахувати, що знання, які отримує людина, не завжди тотожні його переконанням і способу життя, який вона веде.

Як підкреслює Г. Зайцев [13], забезпечення здоров’язбереження кожної дитини, формування здорового способу життя, будується на обов'язковій реалізації трьох принципів: збереження, зміцнення й формування здоров'я, які дозволяють забезпечити повноцінний розвиток дитини в освіті без шкоди її здоров'ю. Переконані, що значеннєва єдність понять «здоров’яукріплененя», «здоров’явдосконалення», «здоров’ярозвиток» і «здоров’ятворення» полягає в обов'язковому позитивному зростанні, збільшенні, удосконаленні всіх без винятку компонентів здоров'я – фізичного (тілесного), психічного (духовного) і соціального.

На сьогоднішній день час в теорії педагогіки виділяються наступні підходи формування ЗСЖ (Таблиця 1.1).

**Таблиця 1.1.**

**Основні підходи до формування ЗСЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Підхід** | **Представники** | **Зміст** |
| Діяльнісний | В. Видрін, М. Каган, Л. Матвєєв | полягає в спрямованості на всебічний і гармонійний розвиток людини, її здатності до самореалізації та самоствердження; |
| Системно-цілісний | Н.Боритко, Ю.Ніколаєв, В. Столяров | розглядає особистість з точки зору природної і соціальної єдності, взаємозв'язку фізичного (тілесного) і духовного (соціального) розвитку, цілісності і гармонії; |
| соціокультурологічний | І. Биховська, В. Петьков, В.Столяров, В. Бондін, Г. Вишнева, Р.Гімалетдінова, В.Давидович, В.Петленко, В. Сержантов, А.Субетто, Г. Царегородцев, А. Чекалов і ін. | феномен здоров'я є соціокультурним, тому що тісно пов'язаний з різними змінами в соціальному і культурному просторі конкретного суспільства [40, с. 3]. Здоров'я розглядається як цінність людини, вибір особистої життєвої стратегії, орієнтованої на самозбереження, самопізнання, самовдосконалення, прагнення до свідомості і виконання своїх еволюційних задач [7, с.1]. |
| антропологічний | ґрунтується на ідеях І. Канта, К. Ушинського, А.Асмолова, Б.Бім-Бада, І. Колесникова, А. Мещерякова, В. Сластьоніна, О. Больнова, М. Бубер, С. Бєлова, В.Бєлєнов, Н. Смирнова, Ю. Смірнова і ін. | Цей підхід задає контекст для розгортання антропологічно орієнтованого напряму в формуванні здоров'я людини. Формування ЗСЖ розглядається як процес отримання дитиною різних рухових умінь і навичок, розвитку її фізичних якостей і збереження здоров'я [25]. |

Вітчизняні та зарубіжні дослідники Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, Г. Костюк, С. Кондратюк вважають, що молодший шкільний вік володіє великим потенціалом формування ЗСЖ і є сприятливим для здобуття життєвих умінь та навичок. Цим визначаються першочергові завдання сучасної освіти – сформувати в учнів потребу цінувати своє здоров’я та життя як найвищу індивідуальну та суспільну цінність.

Л. Божович [4] зазначає, що кожній дитині властива потреба в нових враженнях, що переходить в пізнавальну потребу. При формуванні мотивації здорового способу життя школярів необхідно спиратися на цю потребу, актуалізувати її, зробити більш чіткою і усвідомленою. Принцип свідомості і активності передбачає усвідомлення власної відповідальності і активну участь самої дитини в збереженні і зміцненні свого здоров'я і здоров'я оточуючих. Як вказує Є. Чернікова [49], без актуалізації потреби в знаннях про здоровий спосіб життя неможливий перехід до інших, більш активним формам спонукань, наприклад до постановки цілей. Потреба в здоровому способі життя не може виникнути при відсутності вміння у школярів ставити самостійні цілі, наприклад, бажання бути здоровим; вміння усвідомлювати свої цілі і співвідносити їх з мотивами діяльності, в яку ці дії включені, також є важливою умовою формування мотивації.

Оскільки сім'я є головним соціальним інститутом, то саме вона створює необхідний психологічний клімат, соціокультурні орієнтації, сім'я визначає режим дня дитини, його ритми, культуру харчування і відпочинку, те чи буде дитина загартовуватися, займатися спортом і багато іншого. Всі ці фактори визначають те, якою буде дитина в подальшому [5, с. 26 - 30].

Н. Щурковою було сформульовано наступні принципи формування здорового способу життя учнів початкових класів (таблиця 1.2)

**Таблиця 1.2.**

**Принципи формування ЗСЖ учнів початкових класів** [53, с. 123].

|  |  |
| --- | --- |
| **Принцип** | **Зміст** |
| принцип особистісного розвитку | в основі полягає виховання особистості, що ґрунтується на вже наявних досвіді та знаннях та відповідності психологічним закономірностям розвитку; |
| принцип неперервності процесу розвитку особистості | забезпечується взаємозв’язком змісту, форм і методів характеру педагогічної взаємодії та технологій розвитку фізичної та духовної культури особистості; |
| принцип цілісності процесу розвитку особистості | передбачає врахування всіх сфер: емоційно-чуттєвої, пізнавальної та вольової; |
| принцип особистісно орієнтованого підходу | реалізується з метою підтримання здоров’я молодшого школяра, індивідуального підходу; |
| принцип самоорганізації та саморозвитку | передбачає усвідомлений вибір життєвих орієнтацій, етапи самопізнання, самовизначення та самореалізації, аналіз і накопичення досвіду, самоконтроль, самокорекцію в процесі розвитку та формування необхідності в здоровому способі життя |

Ю.Грицаєм виділено наступні компоненти системи формування ЗСЖ молодших школярів, як:

– мета освітнього процесу, що включає в себе самореалізацію учнем власних можливостей в умовах ЗСЖ;

– зміст навчання має бути відкоригований, враховуючи пріоритетність здоров’я для людини та суспільства загалом;

– освітній процес не повинен справляти негативний вплив на здоров’я учнів, а також на детермінанти та умови формування ЗСЖ;

– підбір педагогічних кадрів має здійснюватися з урахуванням нових вимог Державного стандарту початкової освіти, також повинно здійснюватися підвищення кваліфікації педагогів на основі інтегративного підходу. Знання повинні інтегруватися з різних сфер науки, зокрема, таких як біологія, медицина, психологія, соціологія, педагогіка та екологія;

– співпраця персоналу освітнього закладу, а також батьків та учнів має орієнтуватися на розв’язання освітніх завдань в залежності від індивідуальних і вікових особливостей, фізичного та психічного здоров’я [11, с. 114].

Отже, успішне функціонування процесу формування ЗСЖ в учнів початкової школи здійснюється на основі дотримання принципів: відповідності віковим і психофізіологічним можливостям учнів, безперервності і наступності, особистісно-діяльного навчання, комплексності, цілісності і системності, що виконують основну роль і визначають зміст і взаємодію компонентів ЗСЖ.

Визначено групи факторів, що детермінують процес формування компетентності суб'єктів освітнього процесу початкової школи в сфері здорового способу життя. Перша - включає специфіку організації цього процесу в умовах початкової школи. Друга - обумовлює особливості організації оздоровчої середовища початкової школи. До третьої групи належать фактори, що детермінують розвиток особистісних властивостей і якостей, що визначають ключові компетентності школярів і вчителів.

Таким чином, головне завдання системи освіти – створити ряд умов, які сприятимуть збереженню і зміцненню здоров'я дітей, а також формування у молодших школярів мотиваційного ставлення до свого здоров'я.

**1.2. Компетентнісний підхід, як провідна передумова формування здорового способу життя учнів молодших класів в освітньому процесі сучасної школи**

У педагогічній практиці сучасної школи визначилася потреба в розробці на всіх рівнях цілісної системи збереження й зміцнення здоров'я педагогів і учнів, створення основ організації педагогічного процесу, що забезпечують учню можливість вибору здорового способу життя й формування відношення до власного здоров'я як до вищої духовної цінності

На сучасному етапі поступово змінюється оздоровча парадигма: акцент переноситься з лікування хвороб на їх профілактику і пропаганду способів збереження і зміцнення здоров'я, а також на підвищення індивідуальної відповідальності людини за своє здоров'я. Проблема зміцнення здоров'я та формування ЗСЖ учнів початкової школи пріоритетний напрямок реформування системи освіти сучасної школи, стратегічною метою якої є розвиток і виховання вільної життєлюбної особистості, яка володіє науковими знаннями про людину і природу, підготовлена до творчої діяльності і моральної поведінки. Провідними завданнями школи в даний час є: розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, турбота про здоров'я дітей. Все це узгоджується з основними напрямками реформи ЗЗСО, в якому на одному з перших місць стоїть здоров'я школярів.

Найбільш значущим періодом у формуванні основ здорового способу життя є навчання в початковій школі. В останні роки в початковій освіті відбувається зміна освітньої парадигми. Нова парадигма педагогіки зміщує центр проблем з формування знань, умінь і навичок на цілісний розвиток особистості. Національна освітня доктрина орієнтує на формування ключових компетенцій учнів, що визначають сучасну якість освіти.

Сучасні дослідники (А. Гогоберідзе, І. Зимняя, Л. Кудаланова, А. Хуторський та ін.) наголошують на необхідності і можливість застосування компетентнісного підходу в ході вирішенні завдання зміцнення здоров'я молодших школярів, перш за все, з урахуванням вікових особливостей і можливостей дитини.

Організація освітнього процесу згідно з вимогами НУШ докорінно відрізняється від педагогічних засад минулого не тільки дидактичними принципами і підходами, реформування освіти принципово внесло зміни в засади педагогічної взаємодії та режим їх практичної реалізації. Головним підгрунтям концепції НУШ є принцип дитиноцентризму. Слід зазначити, що зміна формату освітнього процесу в рамках НУШ, має забезпувати більш суттєву та глибоку природовідповідність як навчання, так і освітнього простору. У Державному стандарті початкової освіти (постанова КМ України від 21 лютого 2018р) метою соціальної і здоров’язбережувальної освітньої галузі є формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, активної громадянської позиції, підприємливості, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров’я та здоров’я інших осіб, добробуту та сталого розвитку[37].

Здобувач освіти: дбає про особисте здоров’я і безпеку, реагує на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров’я, добробуту; визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для здоров’я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб; робить аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики; виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров’я, безпеки та добробуту [37,с.10].

Отже освітній процес сучасної початкової школи отримує вектор на більшу самостійність та ініціативність дітей. Основоположним в організації оздоровчої діяльності, відповідно до концепції та завдань Нової української школи в початковій школі є компетентнісний підхід [31]. Цей підхід є методологічною стратегією, яка визначає цільову спрямованість організації оздоровчої роботи, принципи побудови, умови і проектні характеристики процесу формування компетентності учнів і педагогів в сфері здорового способу життя.

Під компетентністю в педагогіці розуміють спеціально структурований комплекс знань, умінь, навичок, відношень, які набуваються учнями у процесі навчання. Вони дають змогу визначати, тобто зрозуміти і розв’язати проблему в будь-якому контексті та характері сфери діяльності. Таким чином, компетентність є результативно-діяльнісною якістю освіти. Початковий рівень компетентності співвідноситься з діяльністю, необхідною і достатньою щоб забезпечити успішність в досягненні результату на мінімальному рівні.

Ключовими компетентностями в «Державному стандарті базової і повної середньої освіти» визначено «уміння вчитися, спілкуватися державною, рідною та іноземними мовами, математична і базові компетентності в галузі природознавства і техніки, інформаційно-комунікаційна, соціальна, громадянська, загальнокультурна, підприємницька і здоров’язбережувальна компетентності» [36]. Потреба у виокремленні здоров’язбережувальної компетентності зумовлена нагальною потребою в збереженні здоров’я в дітей та формування в них ЗСЖ.

Поняття «здоров'язберігаюча компетентність» пов'язане з готовністю особистості вести здоровий спосіб життя як у фізичній, соціальній, психічній, так і в духовній сферах[39].

Аналіз досліджень властивостей ключових компетентностей молодших школярів показав, що для них характерна багатофункціональність. Оволодіння цими компетентностями дозволяє дитині вирішувати різні проблеми в повсякденному житті та діяльності, вони є універсальними, тобто можуть застосуватися в різних ситуаціях. Початкові ключові компетентності є багатовимірними, у них представлені результати особистого досвіду дитини в усьому розмаїтті (відносини, знання, вміння, творчість, субкультура). Крім того, вони вимагають цілісного розвитку дитини (особистісної, емоційно-чуттєвої, інтелектуальної сфери) як суб’єкта діяльності та поведінки [14, с. 38].

Аналіз наукових джерел дав змогу визначити декілька найзмістовніших визначень поняття «здоров’язбережувальна компетентність». Так, Державним стандартом базової і повної загальної середньої дефініція «здоров’язбережувальна компетентність» розглядається як «здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров’язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров’я та здоров’я інших людей» [36]. І. Анохіна розглядає процес формування здоров’язбережувальної компетентності як «готовність самостійно вирішувати завдання, пов’язані з підтримкою, зміцненням і збереженням здоров’я, як свого, так і оточуючих» [3, 25]. Л.Кузнєцова визначає здоров'язбережувальну компетентність як сукупність знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; потребу в освоєнні способів збереження свого здоров'я, орієнтованих на самопізнання і самореалізацію [21]. Цей вид компетентності проявляється у вигляді готовності самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтриманням, зміцненням і збереженням свого здоров'я. О. Ващенко в якості здоров’язбережувальної компетентності розуміє процес, який проходить в три етапи, що різняться один від одного своїми специфічними завданнями і особливостями методики (таблиця 1.3).

**Таблиця 1.3.**

**Етапи формування ЗСЖ молодших школярів** [6]

|  |  |
| --- | --- |
| Перший етап | полягає в початковому ознайомленні з базовими поняттями. Він направлений на формування в молодших школярів початкових знань про складники ЗСЖ: поняття про елементарні правила збереження здоров’я; виконання норм здоров’язбереження (на рівні первісного вміння); мотивацію до дотримання ЗСЖ. |
| Другий етап | поглиблене вивчення, головна увага концентрується на повноцінному розумінні основ ЗСЖ учнями та допомагає у розв’язанні наступних завдань: уточнення поняття про основи здоров’язбереження; досягнення свідомого дотримання елементарних правил збереження та зміцнення здоров’я; формування практичних знань, умінь, навичок, необхідних у повсякденному житті. |

*Продовження таблиці 1.3.*

|  |  |
| --- | --- |
| Третій етап | реалізується в закріпленні та подальшому вдосконаленні знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров’я. На третьому етапі передбачається формування та вміння та вироблення звички зберігати здоров’я. На цьому етапі вирішуються наступні завдання: набуття стабільності та автоматизму під час користування правилами збереження здоров’я; виконання правил збереження здоров’я у відповідності до необхідності їх практичного виконання; варіативність застосування правил ЗСЖ в залежності від конкретних практичних умов. |

Компетентність школярів в сфері здорового способу життя є інтегративною якістю особистості, що включає в себе сукупність знань про людину, її здоров'я та здоровий спосіб життя; мотиви і цінності здоров'язберігаючої діяльності по відношенню до себе і оточуючих, які спонукають до ведення здорового способу життя; потреба в освоєнні способів збереження свого здоров'я, орієнтованих на самопізнання і самореалізацію [19], [11].

Цей вид компетентності є результатом інтеграції еколого-валеологічної та фізкультурної освіти учнів і виявляється у готовності самостійно вирішувати завдання, пов’язані з підтриманням, зміцненням і збереженням власного здоров’я [14, с. 40]. Молодші школярі у процесі здоров’язберігаючої діяльності повинні набути уміння застосовувати вміння й навички в різних ситуаціях, переносити їх на інші сфери діяльності.

Аналітичний огляд наукових досліджень і сучасної педагогічної практики свідчить, що формування здоров’язбережувальної компетентності учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи здійснюється за допомогою впровадження в освітній процес здоров’язбережувальних технологій, які визначають як сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров’я індивіда [8, 21].

Спираючись на запропоновані О. Ващенко етапи формування здоров’язбережувальної компетентності, ми виокремили доцільні, на нашу думку, форми організації освітнього процесу в початковій школі, які надають можливість отримувати необхідні знання та вдосконалюватимуть здоров’язбережувальні навички молодших школярів. Це, передусім, уроки: фізичної культури, основи здоров’я, природознавство; фізкультурно-оздоровчі заходи (динамічні паузи, фізкультурні хвилинки тощо); позакласна (години спілкування, тренінги, подорожі тощо) та позашкільна (спортивні секції, відвідування басейну, гуртки художньої самодіяльності, різні види танців тощо) робота; спеціально організовані оздоровчі заходи та процедури, малі форми активного відпочинку, що призведе до сформованості культу здоров’я, потреби у здоровому способі життя, а відтак і здоров’язбережувальної компетентності.

Дуже важливим моментом стає врахування психофізіологічних, психологічних, фізичних характеристик кожної вікової групи, також необхідно спиратися на зону найближчого розвитку при виборі того, в якому напрямку буде проходити процес виховання. Також необхідно, щоб в освітньому закладі використовувались здоров'язберігаючі технології. Весь процес навчання (інфраструктура, сприятливий клімат навчання, кваліфіковані педагоги, психологи, мед. персонал, кухарі) повинен організовуватись відповідно до певних норм, адже від цього буде залежати успішність учня, його здоров'я, розвиток його як особистості, ставлення до школи [5, с. 32 - 37].

Освіта в області здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення і конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження і розвитку здоров'я. Саме тріада «знання - відношення - життєві навички» визначає зміст формування здорового способу життя в осітньому процесі сучасної початкової школи.

Узагальнення психологічних і педагогічних підходів до дослідження структури особистості (М. Каган, Н. Шевандрин, Л. Столяренко та ін.) дозволило розробити структуру компетентності в сфері здорового способу життя і визначити її компоненти (Таблиця 1.4).

**Таблиця 1.4.**

**Компоненти компетентності в сфері ЗСЖ**

|  |  |
| --- | --- |
| Мотиваційно-ціннісний компонент. | Включає світогляд і усвідомлення цінностей ЗСЖ, обумовлює і активізує всі інші види діяльності, актуалізує механізми цілепокладання. Мотиваційний компонент спрямований на формування постійної мотивації на здоровий спосіб життя, усвідомлення цінності свого здоров'я, його переваги в організації своєї життєдіяльності. Для формування у молодших школярів потреби в збереженні і зміцненні свого здоров'я, у визнанні здоров'я як однієї з найважливіших цінностей для людини, в розумінні відповідальності за своє здоров'я необхідно:  - забезпечити свідому триєдину взаємодія всіх учасників процесу: діти-батьки-учитель;  - створити сприятливе просторове середовище з урахуванням потреб та інтересів молодших школярів, з метою усвідомлення дітьми значущості здоров'я для власного розвитку, реалізації, формування у них навичок здорового способу життя;  - організувати таку діяльність, яка забезпечувала б засвоєння учнями необхідних знань і давала можливість застосовувати їх на практиці. |
| Когнітивний компонент | Характеризується певним рівнем знань, забезпечує формування інтелектуальної сфери, уявлень про еталони особистісного, фізичного, психічного і соціального здоров'я, виділяє їх у вигляді суб'єктивних цінностей. Він спрямований на отримання молодшим школярем знань про те, що таке здоров'я, здоровий спосіб життя; про важливість для здоров'я людини рухової активності, правильного харчування, дотримання режиму дня, режиму праці та відпочинку; знання свого організму, способів і методів збереження, зміцнення, зміни свого здоров'я. Для реалізації даного компонента необхідно створення таких умов, при яких діти самостійно і охоче здобувають знання з різних джерел і використовують їх згодом для вирішення практичних завдань: зняття втоми, стресу, попередження хвороб і т.д. [22, с. 15]. |
| Операційно-діяльнісний компонент | Складається з комплексу умінь і навичок ЗСЖ і є підставою для прояву активності особистості людини, її діяльності і активізується емоційно-вольовою та мотиваційною сферою. Розвиток емоційно-вольової сфери відповідає за виховання вольових якостей особистості молодшого школяра (сили волі, витримки, витривалості, терпіння, працьовитості) і прояву позитивних емоцій, переживань, завдяки яким у дітей закріплюється бажання вести ЗСЖ. Діяльнісний компонент характеризується готовністю молодших школярів до здійснення діяльності, спрямованої на зміцнення, збереження, збагачення свого здоров'я. Даний компонент сприяє формуванню стійкої поведінки, спрямованої на вдосконалення власного здоров'я, результатом якої є засвоєння молодшими школярами цінностей здорового способу життя. |
| Особистісно-творчий компонент | Визначає процес саморозвитку та самовдосконалення «Я-концепції» здорової особистості, являє собою «рушійну силу», котра спрямовує оздоровчу діяльність індивіда на прояви творчості, на творчий розвиток особистості шляхом стимулювання її творчої активності. Естетична складова цього компоненту дозволяє сформувати у молодших школярів розуміння краси людського тіла, еталона здоров'я, сприяє розвитку у дітей потреби отримувати задоволення від занять фізичними вправами, грою, хореографією. |

*Продовження таблиці 1.4*

|  |  |
| --- | --- |
| Оціночно-рефлексивний (діагностичний) компонент | Формує механізми самооцінки особистістю рівня розвитку власного здоров'я, самоконтролю та саморегуляції і самокорекції в цій області. Рефлексивний компонент спрямований на визначення ступеня освоєння школярами норм і правил здорового способу життя, способів творення і збереження свого здоров'я доступними засобами, змін у фізичному, психічному і соціальному розвитку дітей. Він передбачає націленість дитини на себе, власне здоров'я і полягає в самоаналізі, самооцінці, саморегуляції діяльності, цілеспрямованої на збереження і створення свого здоров'я. |

Ефективність процесу формування компетентності молодших школярів в сфері здорового способу життя в освітньому процесі сучасної початкової школи обумовлена ​​його орієнтацією на розвиток перерахованих структурних компонентів цього виду компетентності.

В рамках нашого дослідження доцільним буде визначення поняття педагогічної орієнтації молодших школярів на здоровий спосіб життя. Це педагогічна діяльність, спрямована на проектування та реалізацію принципів, умов, засобів, методів і форм навчання і виховання, які сприяють формуванню орієнтації молодших школярів на здоровий спосіб життя, готовності дитини до його реалізації в своїй життєдіяльності.

Процес формування компетентності молодших школярів в сфері здорового способу життя включає розробку змісту експериментальних програм для школярів і педагогів, технологію формування її структурних компонентів, структурно-функціональної моделі, науково-обґрунтованого оздоровчого середовища, алгоритмів реалізації дослідницьких підходів, діагностичного інструментарію, моніторингу цього процесу, корекції результатів.

Аналіз наукових джерел дозволив нам визначити особливості формування ЗСЖ молодших школярів в освітньому процесі сучасної початкової школи в руслі компетентнісного підходу.

1. Процес формування компетентності молодших школярів в сфері здорового способу життя будується з урахуванням принципів гуманізації, природо- і культуровідповідності і реалізується в особистісно орієнтованих формах, методах і засобах освітньої діяльності;

2. Діяльність всіх компонентів системи освіти орієнтується на розвиток структурних компонентів компетентності школярів в сфері здорового способу життя і оцінюється за допомогою розробленого діагностичного інструментарію.

3. Використовується варіативна, індивідуальна і індивідуально-групова диференціація в оздоровчої діяльності зі школярами.

Аналіз спеціальної літератури показав, що початкова компетентність молодшого школяра в сфері здорового способу життя є результатом синтезу екологічної, валеологічної та фізкультурної освіти, проявляється в його готовності самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтриманням, зміцненням і збереженням здоров'я.

Школа в своїй діяльності виходить з необхідності творчого розвитку особистості, сприяє становленню і розвитку інтелектуальних і психофізичних здібностей, соціального самовизначення. Все це можливо тільки при наявності здоров’язбережувального середовища [44] в освітньому закладі, психологічного комфорту учня і вчителя, системно організованої виховної роботи.

Нові підходи до втілення освітніх завдань НУШ дозволяють ширше та багатогранніше розглядати процес створення в освітньому закладі здоров’язбережувального освітнього середовища.

Реформування початкової освіти внесло позитивні зміни щодо урізноманітнення освітнього простору. Згідно концепції НУШ окрім класичних варіантів класних кімнат доцільно використовувати новітні, наприклад, мобільні робочі місця, які можна легко трансформувати для групової роботи. Перед школою поставлено завдання відшукати окремі приміщення з відкритим освітнім простором, що дозволить розширити поле діяльності за межі класу. [32,с.20] Запропоновані в концепції варіанти організації освітнього простору створюють можливості для проведення більш ефективних фізкультпауз з молодшими школярами[24].

Наявність класній кімнаті вільного від меблів місця для проведення ранкових та загальних зустрічей виводить проведення фізкультурних хвилинок та валеопауз на принципово новий рівень якості. З’являється можливість за бажанням змінювати амплітуду рухів у комплексах фізичних вправ, робити їх динамічнішими, вводити змагальні, хореографічні та ігрові елементи тощо.

Заслуговують на увагу сутнісні характеристики здоров’яорієнтованого освітнього процесу в початковій школі на уроці. Вони визначають етапи діяльності вчителя з підготовки та проведення даного процесу: аналітичний, конструктивний, процесуальний, організаційно-виконавський, рефлексивно-оцінний, докладно розкривають зміст цих етапів [15, с. 36-41].

Дослідники вважають, що при організації здоров’яорієнтованого освітнього процесу важливо враховувати статеві і індивідуальні особливості учнів [15, с. 65-82]. «Завдання педагога - врахувати виявлені особливості учнів, визначити способи взаємодії з ними на уроці, систему вимог до кожної дитини, обсяг і складність навчального матеріалу, темп його проходження і т. д. Зрозуміло, що мова йде не про просте пристосуванні вчителя до індивідуальних особливостей учнів. У центрі його уваги повинен знаходитися прогноз, перспектива розвитку школярів (А. К. Маркова [26]). Педагог не може обмежуватися тільки констатацією, наприклад, особливостей окремих психічних функцій учня, він повинен помічати його «просування» з одного рівня на інший» [15, с. 72].

Основною ланкою здоров'язбережувального освітнього процесу є здоров'язберігаючий урок. На наш погляд, найбільш точне визначення дали йому В.Ірхин та І.Ірхина. Вони розуміють його як таку організацію процесу навчання, яка дозволяє дотримуватися відповідності змісту і обсягу навчального матеріалу, методів і форм навчально-пізнавальної діяльності віковим та індивідуальним можливостям і здібностям школярів, зберігає їх працездатність, формує культуру здоров'я, сприяючи реалізації цілей навчання, розвитку та виховання здорової особистості [15, с. 29].

Як педагогічне поняття, «здоров'язбережувальний освітній процес на уроці» - це взаємодія суб'єктів освітнього процесу, що представляє собою дидактичне ставлення, організовується в певних умовах, що базується на підтримці домінанти вчителя і домінанти учнів, які активізують адаптивні і резервні можливості школярів і веде до формування у них ЗСЖ.

У різних літературних джерелах (Р. Гаджиєв, О. Камкіна, В. Кучма, С.  Савінова, Л. Татарникова і ін.) [7, с.5] вказується, що метою діяльності всіх учасників освітнього процесу щодо збереження здоров'я учнів є усвідомлення кожним учнем індивідуальних потреб і особливостей розвитку: лише на їх основі можливе створення індивідуального здорового способу життя. Г. К. Зайцев [13] вважає, що ця мета може бути досягнута за допомогою впровадження розумного поєднання психолого-педагогічного, медико-біологічного екологічного виховання та освіти в рамках системи формування мотивації до здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, характер змін навчального процесу в початковій школі в цілому сприяє формуванню в учнів молодших класів здорового способу життя. Розглянуті основи освітнього процесу в сучасній початковій школі повністю передбачають і співвідносяться з процесом формування ЗСЖ молодших школярів. Проте є в наявності його нерозривний зв'язок з пошуками шляхів активізації учнів, розвитку їх самостійності і ініціативи в процесі формування основ здорового способу життя

**1.3. Аналіз сучасних шкільних програм в контексті формування здорового способу життя учнів початкової школи**

Формування ЗСЖ молодших школярів в рамках сучасної реформи початкової освіти передбачає орієнтацію на досягнення планованих особистісних результатів навчання розвитку і виховання в питаннях здоров'я відповідно до вимог психолого-педагогічної науки і потребами віку [54]. Зміст формування ЗСЖ молодших школярів в освітньому процесі сучасної початкової школи, перш за все, визначається тими дидактичними одиницями, які визначає робоча програма навчальних дисциплін, виходячи з якої, розробляється повний навчально-методичний комплекс, спрямований на формування здорового способу життя молодших школярів.

Незважаючи кількість дисциплін, що вивчаються в початковій школі, в різних стандартах є єдина інваріантна складова, яка об'єднує процес формування ЗСЖ. Перш за все, це питання, пов'язані з онтогенезом, віковими особливостями будови і протікання фізіологічних процесів, а також гігієни дітей та підлітків.

Основою формування ЗСЖ є функціональна здоров'язбережувальна грамотність, як обов'язкова умова успішного виконання вимог Державного освітнього стандарту[37].

На етапі початкового навчання зміст навчальних предметів, орієнтованих на формування ЗСЖ, має свої особливості і передбачає інтеграцію природничо-наукового і гуманітарного знання.

Функціональна здоров’язбережувальна грамотність на етапі початкової школи представлена структурно-функціональним блоком, що включає інтегративні та предметні компоненти. До предметних компонентів слід віднести зміст навчальних предметів початкової освіти («Фізична культура», «Я досліджую світ», «Технології», «Музика», «Образотворче мистецтво»).

До інтегративних компонентів функціональної здоров’язбережувальної грамотності відносяться повною мірою ті вміння і навички, які визначають комунікативну, читацьку, інформаційну грамотність. Дані елементи універсальні і обов'язкові для подальшого успішного навчання на подальших етапах. Важливо підкреслити, що первинними слід вважати інтегративні компоненти (тобто здатність до змістового читання, вилучення необхідної інформації як елементу читацької грамотності; вміння, що забезпечують пошук, відбір, інтерпретацію і застосування інформації, аналіз, оцінку відібраної інформації - як елемент інформаційної грамотності).

Інтегративну складову навчальних дисциплін в початковій школі, які сприяють формуванню ЗСЖ забезпечують такі предмети, як «Українська мова та читання», «Математика» тощо.

У процесі формування ЗСЖ молодших школярів найбільш значущими є предмети так званого здоров'язберігаючого структурно-функціонального блоку, до якого входять дисципліни медико-біологічного циклу, зміст якого має особистісно-орієнтовану спрямованість, тобто отримана в процесі його реалізації інформація засвоюється як особистісно значуща. Ці дисципліни визначаються державними стандартами провідними у формуванні ЗСЖ. В якості такого блоку виступають наступні дисципліни в початковій школі: «Я досліджую світ» [29], «Основи здоров’я» [33], «Фізична культура» [48], «Природознавство» [35]

В наповненні даного блоку в якості основних напрямків (блоків) по формуванню ЗСЖ молодших школярів можна виділити: установку на цінність власного здоров'я; набуття знань про своє здоров'я і технології його індивідуального накопичення; оволодіння способами поведінки, яке зберігає і примножує здоров'я; вміння застосувати загальні форми накопичення здоров'я до особливостей свого організму; самостійний пошук засобів для збереження та накопичення здоров'я.

Зокрема, в курсі «Я досліджую світ» [29] відбувається знайомство з правилами раціонального харчування та особистої гігієни (догляд за шкірою, зубами, захист очей, органів дихання, слуху). Учні набувають вміння користуватися простими навичками самоконтролю самопочуття для збереження здоров'я. У зміст предмета включені знання з гігієни, анатомії і фізіології, які дозволяють учням засвоювати основи здорового способу життя.

На основі анатомо-фізіологічних понять про будову і функціонування організму людини реалізуються правила безпечної поведінки, усвідомленого ставлення до дотримання режиму дня, правила надання першої допомоги в нескладних випадках (знання про профілактику отруєння отруйними рослинами, грибами). Важливою є розстановка акценту на загартовування, значення фізичної культури і спорту в збереженні і зміцненні здоров'я, а також аналіз випадків недотримання гігієнічних правил.

Предмет «Фізична культура» [48] забезпечує цілеспрямовану реалізацію фізіологічних запитів організму молодших школярів у руховій активності, позначену державним стандартом як раціональну організацію рухового режиму, нормального фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, а також підвищення адаптивних можливостей організму, збереження і зміцнення здоров'я.

Його можливості у формуванні ЗСЖ пов'язані з отриманням на заняттях навичок, які використовуються в життєдіяльності для планування і дотримання режиму дня, проведення найпростіших загартовуючих заходів, формування умінь по організації проведення ранкової зарядки, складання комплексів оздоровчих і загальнорозвиваючих вправ. Учні освоюють правила поведінки і безпеки під час занять фізичних вправами, засвоюють правила підбору одягу і взуття в залежності від умов проведення занять.

Важливим практичним умінням в процесі формування ЗСЖ є засвоєння умінь оцінювати росто-вагові показники (зріст, масу тіла) і показники розвитку основних фізичних якостей, оцінювати величини фізичного навантаження (по частоті пульсу під час виконання фізичних вправ).

Показником досягнення певного рівня грамотності є дотримання учнями комплексів спеціальних вправ, спрямованих на формування правильної постави, профілактики порушення зору, виконання вправ на розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості). Показником так само служить і портфоліо, що представляє собою добірку робіт учнів (відеозображення прикладів виконавської діяльності, щоденники рефлексії, самостійно складені режим дня, комплекси фізичних вправ, тощо).

Предмет «Трудове навчання» [45] закладає основи соціально цінних особистісних і моральних якостей школярів (працьовитість, організованість, сумлінне та відповідальне ставлення до справи, ініціативність, потреба допомагати іншим, повага до чужої праці та результатів праці, культурної спадщини). Формування ЗСЖ змістом предмета «Трудове навчання» на етапі початкової освіти ґрунтується на наданні учням інформації про цінності попередніх культур. У предметі реалізуються основи творчої діяльності, просторової уяви, естетичних уявлень. Важливим є практико-орієнтований характер предмета, що дозволяє освоювати в процесі навчальної діяльності навички профілактики захворювань і травматизму (профілактика порушень зору, постави, травм, опіків в процесі набуття загальнотрудових комптенцій) на основі застосування правил техніки безпеки і надання першої допомоги .

Елементом здоров'язберігаючої функціональної грамотності є знання і вміння роботи з електронними носіями (профілактика нервово-психічних і соматичних захворювань), що викладаються в курсі «Інформатика» [16]. Учні початкової школи, в тій чи іншій мірі, володіють комп'ютерною грамотністю, що пов'язано з розвитком інформаційних засобів і нових технологій. Однак, даний фактор не завжди в процесі навчання розглядається як ризик для здоров'я (інформаційне перевантаження, інформаційний голод, інформаційна (комунікативна) адаптація). У процесі формування ЗСЖ необхідно навчати школярів необхідним профілактичним навичкам при роботі на комп'ютері.

Навчальні предмети «Музика» [28] і «Образотворче мистецтво» несуть потенціал духовно-морального здоров'я і покликані формувати в учнів основи музичної культури, моральні і етичні почуття, що розглядаються як елемент духовно-морального здоров'я.

У ході розв’язку математичних завдань на уроках «Математики» [27] учні можуть довідатися додаткову інформацію про індивідуальне здоров’я й фактори його забезпечення.

Формування цінностей здоров’я учнів активно проходить через зміст уроків гуманітарного циклу, що дозволяють формувати духовне здоров’я учнів на основі загальнолюдських і національних цінностей.

Під час вивчення предмету «Українська мова» [46] та «Літературне читання» [23] в початкових класах здоров’язбережувальна компетентність формується через соціокультурну змістову лінію, яка передбачає загальнокультурний розвиток молодших школярів та підготовку їх до життєдіяльності в українському соціумі і реалізується через виховні цілі уроків української мови шляхом використання текстів здоров’язбережувальної тематики, учні дізнаються:

- за напрямком «Сім’я» про дозвілля, заняття за інтересами, режим дня, самообслуговування, турботу про здоров’я, загартування, заняття спортом, гігієнічні вимоги до користування телевізором, комп’ютером;

- за напрямком «Громадські місця» про правила етикетної поведінки в транспорті, магазині, поліклініці, аеропорту, кінотеатрі, музеї, зоопарку, цирку, на вулиці, ігрових майданчиках, вокзалі, екскурсії, виставці, концерті, під час спілкування мобільним телефоном, правила поведінки зі знайомими і незнайомими людьми різного віку і статусу тощо.

Окрім того, учнів початкових класів можна зна­йомити із складовими здоров’я та здорового способу життя не лише в урочний, але й у позаурочний час. Це допоможе дітям усвідомити залежність здоров’я від способу життя, проявляти більший інтерес до заходів збереження і зміцнен­ня здоров’я.

Таким чином, ЗЗСО залишаються основним соціальним ін­ститутом, який надає дітям базову освіту про основи здоров’я, вирішує завдання розвитку та виховання здорового способу життя учнів початкових класів. Аналіз програм навчання для початкової школи показав, що розв'язання проблеми збереження здоров’я учнів початкової школи у процесі навчання носить комплексний характер, відображаючись у змісті усіх навчальних предметів.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**2.1. Методика і процедура констатувального етапу дослідження**

Мета констатувального експерименту: вивчення педагогічних умов формування ЗСЖ молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Виокремити критерії та рівні сформованості ЗСЖ молодших школярів.

2. Підібрати методики для дослідження стану сформованості ЗСЖ молодших школярів.

3. Дослідити рівні сформованості здоров’язбережувальної компетентності молодших школярів.

4. Здійснити аналіз результатів констатувального експерименту.

Програма нашого констатувального експерименту передбачає реалізацію трьох етапів.

Перший етап - підготовчий, який включав підбір і розробку діагностичного інструментарію для вивчення стану сформованості ЗСЖ молодших школярів. Наше експериментальне дослідження будувалося на результатах теоретичного аналізу даної проблеми.

Діагностичний інструментарій підбирався відповідно до завдань дослідження.

Ґрунтуючись на узагальненні наукових підходів нами було виділено компоненти ЗСЖ молодших школярів та критерії їх сформованості.

Основні (базові) компоненти визначалися, виходячи з системного розуміння ЗСЖ, виділення його структурних і функціональних компонентів, уявлення про компетентність в сфері здорового способу життя як інтегративної якості особистості і кінцевому результаті освоєння оздоровчої діяльності. Охарактеризуємо виділені компоненти (табл. 2.1).

**Таблиця 2.1.**

**Компоненти ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компонент** | **Характеристика** |
| Когнітивний | відображає ступінь сформованості знань про здоров'я, пізнавальної потреби в їх отриманні, яка проявляється у вигляді допитливості, повноти уявлень про необхідність оздоровчої діяльності, усвідомленості їх значення для ведення здорового способу життя. |
| Ціннісно-мотиваційний | характеризує вираженість мотивів і потреб у формуванні та збереженні здоров'я; сформованість потреб і звичок здорового способу життя. Ціннісне ставлення до здорового способу життя проявляється через сукупність таких показників, як розуміння і усвідомлення цінностей здоров'я, задоволеність оздоровчою діяльністю. |
| Практико-діяльнісний | визначає рівень розвитку умінь і навичок здорового способу життя, фізичних і психофізіологічних якостей і здібностей дитини, відображає процес їх становлення, ступінь активності участі в оздоровчої діяльності та характер виконаних творчих робіт здоров'язбережувального змісту. |

Характеристика рівнів сформованості компетентності молодших школярів в сфері здорового способу життя (низький, середній, високий) визначалася на основі:

- системи елементарних знань про здоров'я, використовуваних в якості фундаменту в оздоровчої діяльності;

- стійкої мотивації на ведення здорового способу життя, збереження свого здоров'я, здоров'я близьких людей;

- системи здоров'язберігаючих умінь і навичок і реалізації їх в практичній діяльності;

- наявності елементарної валеолого-екологічної грамотності і культури поведінки в природному середовищі;

- творчої активності, прагнення до самовдосконалення і співпраці в ході оздоровчої діяльності.

Відповідно до вказаних критеріїв було визначено наступні рівні сформованості ЗСЖ молоших школярів (табл. 2.2).

**Таблиця 2.2.**

**Характеристика рівнів сформованості ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівень сформованості ЗСЖ** | **Характеристика** |
| Високий | Характеризується наявністю знань і хорошою обізнаністю в області здоров'я людини; факторів, що впливають на нього; способів його збереження. Учням з високим рівнем мотивації до ЗСЖ притаманний інтерес до проблем здоров'я, способів його збереження; прагнення до збереження власного здоров'я доповнюється усвідомленістю власних дій по його збереженню і зміцненню. Для високого рівня сформованості ЗСЖ характерна наявність у учнів активно позитивного емоційного ставлення до ведення здорового способу життя; високий рівень мотивації до збереження та зміцнення здоров'я; володіння вміннями і навичками оздоровчої діяльності, здорового способу життя. Учням властива внутрішня особистісно-смислова мотивація щодо його збереження і відповідальне ставлення до власного здоров'я, що виявляється у відповідних діях і вчинках. |
| Середній | Проявляється у вигляді фрагментарною обізнаності в сфері здоров'я та здорового способу життя; характеризується обмеженими теоретичними знаннями про шляхи та способи збереження і зміцнення здоров'я, недостатньою систематизацією цих знань; наявністю у школярів мінливого емоційного ставлення до оздоровчої діяльності; недостатньою особистісної мотивацією до оздоровчої діяльності, до збереження та зміцнення здоров'я; фрагментарним (частковим) веденням ЗСЖ. Таким учням властиво ситуативно-позитивне емоційне ставлення (наявність інтересу) до збереження власного здоров'я; їх позиція в діях і вчинках визначається як позитивно нестійка; відзначається ситуативний рівень ініціативності, недостатня стабільність у поглядах і переконаннях щодо збереження здоров'я. |
| Низький | характеризується недостатніми знаннями учнів про здоров'я людини, шляхи та способи його збереження і зміцнення; фактори, які на нього впливають. Відзначається наявність ситуативного і нестійкого інтересу до отримання нових знань про здоров'я; відсутність самостійності в пошуку нової інформації по цій проблемі; пасивне емоційне ставлення до оздоровчої діяльності, низький рівень особистісної мотивації до збереження та зміцнення здоров'я; відсутність умінь і навичок оздоровчої діяльності; невідповідність дій і вчинків учнів вимогам здорового способу життя. Молодшим школярам з низьким рівнем мотивації до збереження та зміцнення здоров'я властиві відсутність постійних і стійких переконань про необхідність збереження здоров'я; пасивність у прояві конкретних дій, лінія поведінки в значній мірі залежить від зовнішнього впливу. Учні, віднесені до цього рівня, безініціативні, неемоційні; у них відзначається несформованість ціннісного ставлення до здоров'я. При такому рівні школярі не демонструють розуміння, осмислення власних спонукань до збереження та зміцнення здоров'я. |

Вивчення рівнів сформованості в молодших школярів ЗСЖ проводилось за допомогою наступного **діагностичного інструментарію**.

І. *Когнітивний і ціннісно-мотиваційний компоненти сформованості ЗСЖ учнів початковою школи досліджувались за допомогою методу анкетування.*

З метою дослідження сформованості в учнів початкової школи когнітивного та мотиваційного компонентів ЗСЖ нами була розроблена анкета (додаток А), яка складалась з наступних розділів:

1 розділ мав на меті вивчення сформованості знань про здоров’я: уявлення про тіло людини, санітарно-гігієнічні знання, знання з безпеки життєдіяльності,

2 розділ – мав на меті вивчення рівня сформованості потреб, інтересів та мотивів ЗСЖ молодших школярів: інтерес до укріплення здоров’я, мотивація ЗСЖ, усвідомлення здоров’я як цінності.

ІІ. З метою вивчення стану сформованості практико-діяльнісного компоненту ЗСЖ були використані наступні методи:

1) Аналіз даних про здоров’я учнів (медичних карт) (додаток Б).

2) Дослідження фізичної підготовленості молодших школярів на уроках фізкультури за допомогою наступинх вправ: човниковий біг, стрибок в довжину з місця, нахил вперед з положення сидячи, підтягування на високій перекладині.

3) Анкетування (додаток Г)

Вивчались наступні показники: оздоровчі уміння та навички; уміння і навички фізкультурно-спортивної діяльності, самотійна рухова активність.

**Другий етап** – власне констатувальний експеримент, який проходив на базі Вертіївської ЗОШ І-ІІІ ступенів імені М.П.Кирпоноса, Вертіївської сільської ради, Ніжинського району, Чернігівської області. Він відбувався з 17.09.2019 до 16.03.2020.

У експерименті брали участь 40 учнів 3-А та 3-Б класу. Експериментальна та контрольна групи включали по 20 дітей (експериментальна група – 3-А клас, контрольна група 3-Б клас).

**Третій етап дослідження** – обробка та аналіз результатів констатувального експерименту.

Таким чином, нами була складена програма констатувального експерименту та підібраний діагностичний інструментарій для діагностики стану сформованості ЗСЖ учнів початкової школи, що включав у себе наступні методи: для дослідження стану сформованості когнітивного та ціннісно-мотиваційного компонентів ЗСЖ учнів було використано метод анкетування; для дослідження стану сформованості операційно-діяльнісного компонента ЗСЖ ми застосували: аналіз даних про здоров’я учнів та спостереження.

У експерименті брали участь 40 учнів 3-а та 3-б класу. Експериментальна група та контрольна групи включали по 20 дітей (експериментальна група – 3-А клас, контрольна група 3-Б клас).

**2.2. Характеристика сформованості здорового способу життя молодших школярів**

З метою дослідження стану сформованості ЗСЖ молодших школярів нами був проведений констатувальний експеримент.

Досягнення поставленої мети реалізувалось шляхом діагностики наступних компонентів ЗСЖ молодших школярів: когнітивного, ціннісно-мотиваційного, практико-діяльнісного.

Когнітивний та ціннісно-мотиваційні компоненти ЗСЖ учнів початкової школи вивчались за допомогою анкетування. Були отримані наступні результати.

На запитання «Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?» 30% (6 учнів) ЕГ та 25% (5 учнів) КГ дали ствердну відповідь, однікова кількість учнів ЕГ і КГ - по 35% учнів (7 чоловік) частково обізнані щодо ЗСЖ, 40% (8 чоловік) ЕГ та 30% (6 чоловік) КГ вважають себе необізнаними в питання ЗСЖ.

На запитання «Що таке, на твій погляд, здоровий спосіб життя?» були отримані наступні відповіді ( табл. 2.3)

**Таблиця 2.3.**

**Розподіл відповідей молодших школярів в ЕГ та КГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КГ | ЕГ | Відповідь на запитання анкети |
| 50% (10 чол.) | 40% (8 чол.) | здоровий спосіб життя – спосіб життя, спрямований на збереження здоров'я; |
| 20% (4 чол.) | 30% (6 чол.) | всі відповіді правильні |
| 20% (4 дітей) | 10% (2 чол.) | обрали одну з правильних відповідей (це дотримання режиму дня й правильного харчування, це заняття спортом і загартовування, не палити, не вживати алкоголь, наркотики) |
| 10% (2 дітей) | 20% (6 чол.) | дали відповідь «не знаю». |

Вибір молодшими школярами основних правил здорового харчування розподілився наступним чином (табл. 2.4.)

**Таблиця 2.4.**

**Відповіді на запитання «Які основні правила здорового харчування ви знаєте?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варіант відповіді | ЕГ | КГ |
| Вживати багато солодощів | 0 | 0 |
| Підтримувати нормальну вагу тіла | 10% (2 чол) | 15% (3 чол.) |
| Їсти коли захочеться | 55% (11 чол.) | 50% (10 чол.) |
| Вживати цукор лише помірно | 40% (8 чол.) | 40% (8 чол.) |
| Вибирати їжу багату овочами, фруктами, крупами | 35% (7 чол.) | 40% (8 чол.) |
| Помірно вживати сіль | 15% (3 чол) | 5% (1 чол.) |
| Всі відповіді вірні | 25% (5 чол.) | 20% (4 чол.) |
| Не можу сказати | 20% (4 чол.) | 30% (6 чол.) |

В ході анкетування були отримані наступні відповіді на запитання «Які поживні речовини є в продуктах?»: 100% ЕГ і КГ (по 20 чол.) назвали вітаміни. 25% ЕГ та 30% КГ назвали білки і вуглеводи. Ніхто з опитуваних не назвав мінеральні речовини.

На наступні запитання анкети були отримані такі відповіді ( табл. 2.5.)

**Таблиця 2.5.**

**Відповіді на 5-11 запитання анкети учнів ЕГ і КГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Запитання | Варіант відповіді | ЕГ, % | КГ, % |
| Опора тіла людини це: | А)Шкіра  Б)Хребет  В) Скелет і м’язи | 0  60  40 | 5  45  50 |
| Ліжко має бути дуже м'яким щоб було дуже зручно | А)Так  Б) Ні  В) не знаю | 60  20  20 | 55  20  25 |
| Чи правильно дихати через ніс? | А)Так  Б) Ні  В) не знаю | 15  25  60 | 20  15  65 |
| Що потрібно робити, щоб менше хворіти? | А) багато рухатися  Б) Багато їсти  В) Дотримуватися правил гігієни  Г) Чистити зуби 1 раз в день  Д) Приймати душ | 15  25  50  85  55 | 20  20  55  90  60 |
| Якщо ти не впевнений у тому, чи їстівний гриб, що ти зробиш? | А) Зріжу та покладу до кошика.  Б) Не братиму гриба.  В) Перегляну довідник грибника.  Г) Розтовчу ногою. | 5  40  0  55 | 0  35  5  40 |
| Чи можна використовувати засоби особистої гігієни іншої людини (гребінець, зубна щітка, рушник і т.д.) ? | А)Так  Б) Ні  В) не знаю | 30  60  10 | 35  60  5 |
| Вибери, що допоможе зберігати організм здоровим. | А) Режим дня  Б) Зарядка  В) Смачна їжа  Г) Регулярне харчування  Д) Перегляд мультиків | 25  20  40  5  0 | 35  35  25  5  0 |

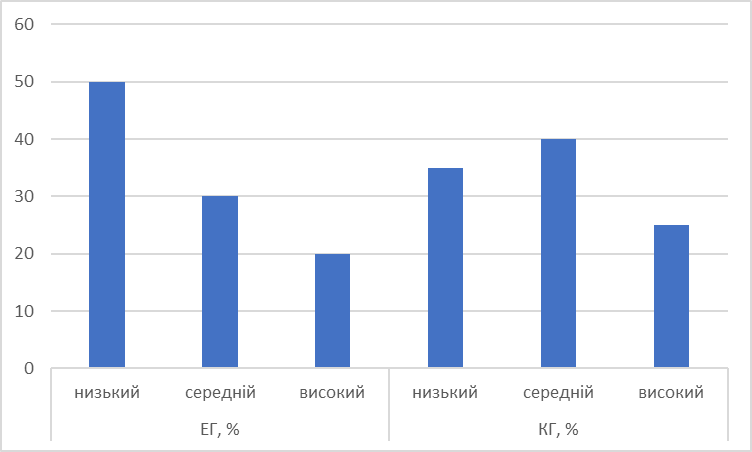
На запитання «Які способи загартовування ти знаєш?» 10% ЕГ та 5% КГ назвали обливання, решта молодших школярів не змогли відповісти на це запитання.

Таким чином нами був визначений рівень сформованості когнітивного компонента ЗСЖ молодших школярів в ЕГ та КГ (табл. 2.6.), (рис. 2.1)

**Таблиця 2.6.**

**Рівні сформованості когнітивного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЕГ, %** | | | **КГ, %** | | |
| **низький** | **середній** | **високий** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 50 | 30 | 20 | 35 | 40 | 25 |



**Рисунок 2.1. Рівні сформованості когнітивного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

Таким чином, в молодших школярів, що складають ЕГ переважає низький рівень сформованості когнітивного компонента ЗСЖ, а в КГ переважає переважає середній рівень сформованості когнітивного компонента ЗСЖ.

Відповіді, що сосуються ціннісно-мотиваціного компонента ЗСЖ молодших школярів розподілились настуним чином (табл. 2.7)

**Таблиця 2.7.**

**Відповіді, що стосуються ціннісно-мотиваціного компонента ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Запитання анкети | Варіанти відповідей | ЕГ,% | КГ, % |
| 1. Чи цікаво тобі дізнаватись про те, як турбуватись про своє здоров’я? | А) Цікаво й корисно  Б) Корисно  В) Не дуже цікаво  Г) Не цікаво | 5  10  35  50 | 10  10  30  50 |
| 2. Для чого б ти став (ла) вести здоровий спосіб життя? | А) Щоб не турбували хвороби  Б) Щоб жити довго  В) Щоб виглядати красиво  Г) Щоб усього добитися в житті | 20  30  35  15 | 25  25  30  20 |

*Продовження таблиці 2.7.*

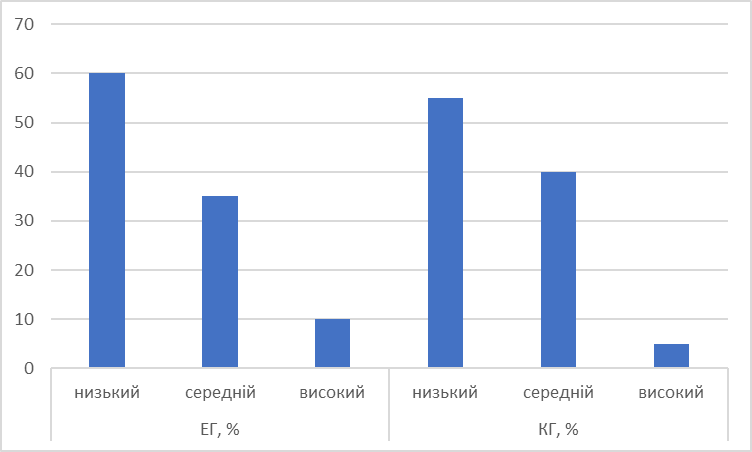
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. Чи дотримуєтеся Ви здорового способу життя? | А) Так  Б) Частково  В) Ця проблема поки що мене не турбує | 5  50  45 | 10  55  35 |
| 4. У вільний час Ви віддаєте перевагу: (вкажіть відповідь у всіх запропонованих варіантах) | А) Дивитися телевізор, сидіти за комп’ютером  Б) Гуляти з друзями  В) Читати книги або журнали  Г) Займатися спортом | 50  65  15  10 | 55  60  10  15 |
| 5. Чи хотіли б ви дізнаватися цікаву інформацію про ЗСЖ? | А) Так  Б) Ні  В) інколи | 15  45  40 | 10  40  50 |
| 6. Яка інформація викликає у вас цікавість? | А) з питань здорового харчування  Б) про комплекси фізичних вправ  В) загартовування  Г) про профілактику захворювань  Д) про правила надання першої допомоги  Е) не цікавить нічого з перерахованого | 5  15  0  5  20  55 | 0  10  5  10  25  50 |
| 7. Як ви вважаєте, чи сприяє здоровий спосіб життя успіху в інших сферах людської діяльності (навчання, робота і т.д.) | А)Так  Б) Ні  В) не знаю | 20  35  45 | 25  35  40 |
| 8. Чи готові ви відмовитись від нездорової їжі для покращення свого здоров’я (цукерки, чіпси, газована вода тощо)? | А)Так  Б) Ні  В) частково | 0  55  40 | 0  50  50 |
| 9. Які з перерахованих умов ти вважаєш найбільш важливими для щасливого життя? Оціни їх, поставивши від 8 (найважливіше) до 1 (найменш важливе для тебе). | - Мати багато грошей.  - Бути здоровим  - Мати хороших друзів.  - Бути самостійним (самому приймати рішення і забезпечувати себе)  - Багато знати і вміти  - Бути красивим і привабливим.  - Жити в щасливій родині | 1  5  2  6  7  3  4 | 1  5  2  6  7  3  4 |
| 10. Чи хотіли ви б займатись якимсь видом спорту? | А) так  Б) вже займаюсь  Г) ні | 25  15  60 | 20  20  60 |

Аналіз відповідей на запитання анкети, що стосуються ціннісно-мотиваційного компонента ЗСЖ молодших школярів дозволили виділити рівні сформованості цього компоненту (табл. 2.8), (рис. 2.2.)

**Таблиця 2.8.**

**Рівні сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЕГ, %** | | | **КГ, %** | | |
| **низький** | **середній** | **високий** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 60 | 35 | 10 | 55 | 40 | 5 |



**Рисунок 2.2.** **Рівні сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

Отже в молодших школярів як ЕГ так і КГ переважає низький рівень сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ЗСЖ.

Сформованість практично-діяльнісного компоненту ЗСЖ молодших школярів вивчалась наступними методами: аналіз стану здоров’я учнів початкової школи, дослідження фізичної підготовленості дітей та анкетування.

В результаті аналізу стану здоров’я молодших школярів були отримані наступні результати (табл. 2.9)

**Таблиця 2.9.**

**Стан здоров’я молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники фізичного здоров’я | **ЕГ, %** | | | **КГ, %** | | |
| **низький** | **середній** | **високий** | **середній** | **низький** | **високий** |
| Частота захворювань за рік | 20 | 40 | 40 | 25 | 35 | 40 |
| Стан зору | 20 | 60 | 20 | 25 | 50 | 25 |
| Опорно-руховий апарат | 25 | 40 | 35 | 30 | 40 | 30 |

Отже, молодші школярі мають високий рівень захворюваності та більшість з них має проблеми із зором та опорно-руховим апаратом. Це говорить про низький рівень сформованості практично-діяльнісного компонента здоров’язбережувальної компетентності.

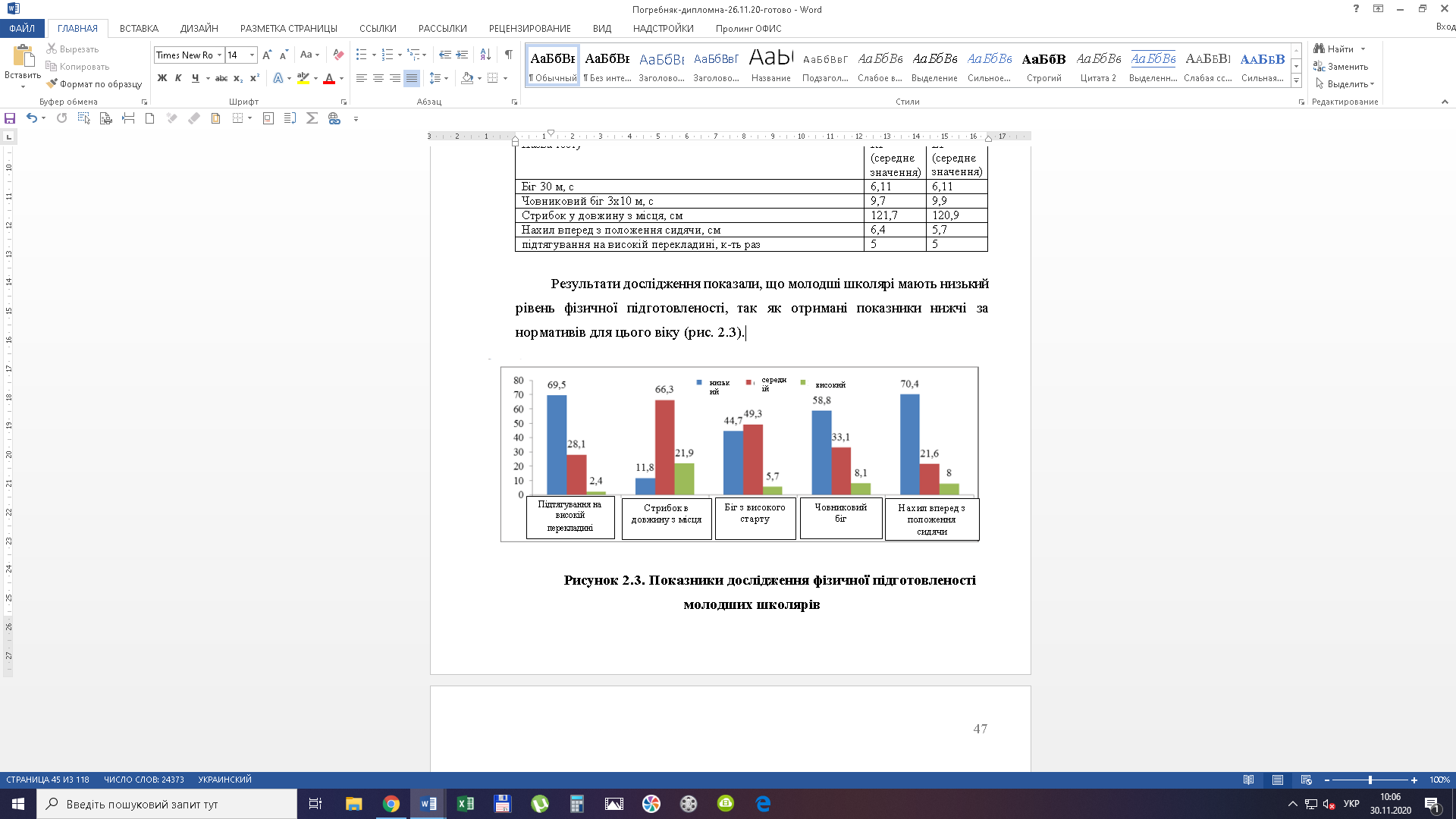
Вивчення фізичної підготовленості моодших школярів здійснювалось в процесі уроків фізичнох культури. В результаті дослідження були отримані наступні результати (табл.2.10).

**Таблиця 2.10.**

**Порівняльна характеристика показників розвитку фізичної підготовленості контрольної і експериментальної груп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва тесту | КГ (середнє значення) | ЕГ  (середнє значення) |
| Біг 30 м, с | 6,11 | 6,11 |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 9,7 | 9,9 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 121,7 | 120,9 |
| Нахил вперед з положення сидячи, см | 6,4 | 5,7 |
| підтягування на високій перекладині, к-ть раз | 5 | 5 |

Результати дослідження показали, що молодші школярі мають низький рівень фізичної підготовленості, так як отримані показники нижчі за нормативів для цього віку (рис. 2.3).



**Рисунок 2.3. Показники дослідження фізичної підготовленості молодших школярів**

З метою вивчення практично-діяльнісного компонента ЗСЖ молодших школярів нами було проведене анкетування.

На перше запитання, щодо наявності здоров’язбережувальних моментів в розпорядку дня молодших школярів були отримані наступні відповіді (табл. 2.11).

**Таблиця 2.11.**

**Відповіді молодших школярів стосовно режиму дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимні моменти | Щодня | | Кілька раз у тиждень | | Дуже рідко | | ніколи | |
| ЕГ, % | КГ,% | ЕГ, % | КГ,% | ЕГ, % | КГ,% | ЕГ, % | КГ,% |
| Ранкова зарядка | 10 | 5 | 5 | 0 | 5 | 10 | 80 | 85 |
| Прогулянка на свіжому повітрі | 20 | 25 | 35 | 35 | 55 | 40 | 0 | 0 |
| Заняття спортом | 0 | 0 | 20 | 30 | 20 | 15 | 60 | 55 |
| Сон не менш 8 годин | 35 | 30 | 35 | 35 | 30 | 35 | 0 | 0 |

Таким чином, ми з’ясували, що більшість учнів початкової школи як в ЕГ, так і в КГ не дотримуються режиму дня.

На наступні запитання відповіді розподілились наступним чином (табл. 2.12).

**Таблиця 2.12.**

**Відповіді молодших школярів на запитання анкети щодо сформованості практично-діяльнісного компоненту ЗСЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Запитання анкети | Варіатни відповідей | ЕГ, % | КГ, % |
| На скільки активно Ви займаєтеся фізкультурою й спортом? | А) Постійно  Б) Час від часу  В) Не займаюся | 10  15  75 | 5  15  80 |
| Чи займаєтеся Ви загартовуванням свого організму? | А) Так, займаюся  Б) Ні  В) Не вважаю потрібним | 0  85  15 | 0  90  10 |
| Скільки годин у тиждень ви займаєтесь активною спортивною діяльністю? | А) 5-6 годин і більше  Б) 4 години  В) займаюсь тільки на уроках фізкульутри  Г) не займаюсь | 10  15  70  5 | 5  15  80  0 |

*Продовження таблиці 2.12*

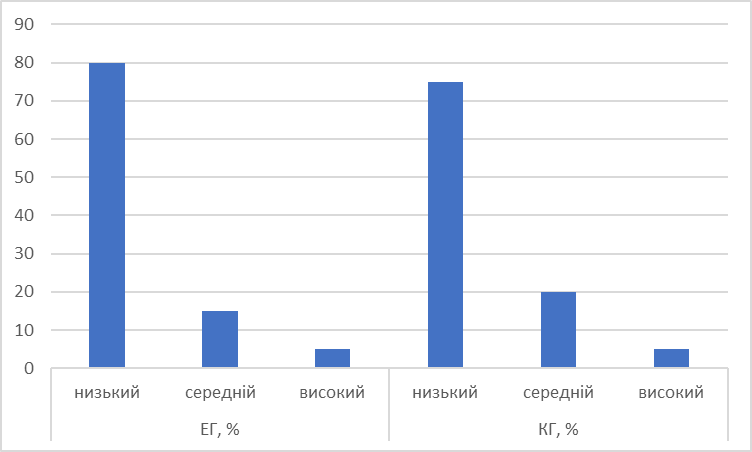
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Що Ви робите для зміцнення власного здоров'я? | намагаюся більше бувати на свіжому повітрі, на природі  займаюся спортом  намагаюся висипатись, не перевтомлюватися  роблю зарядку, гімнастику  правильно харчуюсь  намагаюся не зловживати комп'ютером, телевізором  дотримуюсь режиму дня  займаюся танцями  загартовуюсь | 15  10  50  10  60  5  10  10  0 | 10  5  60  10  45  10  15  5  0 |
| Чи робите ви ранкову зарядку? | А) так  Б) інколи  В) ніколи | 10  10  80 | 5  10  85 |
| Я із задоволенням відвідую уроки фізкультури | А) так  Б) ні  В) важко відповісти | 30  60  10 | 35  60  5 |
| Я мию руки перед прийманням їжі | А) завжди  Б) час від часу  В) тільки коли вони дуже брудні | 60  15  25 | 60  20  20 |
| Чи відвідуєте ви якусь спортивну секцію? | А) так, ще з садочка  Б) так, почав (-ла) відвідувати нещодавно  В) ні, але хотів (-ла) би  Г) ні, і не хочу | 5  5  40  50 | 5  5  45  45 |

Проаналізувавши результати дослідження ми дійшли до висновку, що в молодших школярів як ЕГ, так і КГ низький рівень сформованості практично-діяльнісного компонента ЗСЖ (табл. 2.13), (рис. 2.4).

**Таблиця 2.13.**

**Рівні сформованості практично-діяльнісного компонента ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЕГ, %** | | | **КГ, %** | | |
| **низький** | **середній** | **високий** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 80 | 15 | 5 | 75 | 20 | 5 |



**Рисунок 2.4. Рівні сформованості практично-діяльнісного компонента ЗСЖ молодших школярів**

Таким чином, результати констатувального експерименту дають змогу зробити висновок, що в учнів 3-го класу (як в ЕГ, так і в КГ) переважає низький рівень сформованості усіх компонентів ЗСЖ (когніьтвного, ціннісно-мотиваційного та практично-діяльнісного).

Низький рівень сформованості ЗСЖ молодших школярів характеризується недостатніми знаннями учнів про здоров'я людини, шляхи та способи його збереження і зміцнення; фактори, які на нього впливають. Відзначається наявність ситуативного і нестійкого інтересу до отримання нових знань про здоров'я; відсутність самостійності в пошуку нової інформації по цій проблемі; пасивне емоційне ставлення до оздоровчої діяльності, низький рівень особистісної мотивації до збереження та зміцнення здоров'я; відсутність умінь і навичок оздоровчої діяльності; невідповідність дій і вчинків учнів вимогам здорового способу життя. Молодшим школярам з низьким рівнем мотивації до збереження та зміцнення здоров'я властиві відсутність постійних і стійких переконань про необхідність збереження здоров'я; пасивність у прояві конкретних дій, лінія поведінки в значній мірі залежить від зовнішнього впливу. Учні, віднесені до цього рівня, безініціативні, неемоційнв; у них відзначається несформованість ціннісного ставлення до здоров'я. При такому рівні школярі не демонструють розуміння, осмислення власних спонукань до збереження та зміцнення здоров'я.

**2.3. Дослідження педагогічних умов формування ЗСЖ в освітньому процесі початкової школі**

Теоретичний пошук і дослідно-експериментальна робота в даному дослідженні привели до необхідності виявлення й формулювання складових реалізації процесу формування ЗСЖ учнів початкової школи, що дасть змогу дослідити педагогічні умови формування ЗСХ молодших школярів.

До складових процесу формування ЗСЖ в початковій школі відносяться:

1) освітнє середовище школи та його відповідність санітарно-гігієнічним нормам. Сюди входить матеріально-технічне забезпечення школи, організація медичного обслуговування в школі, здійснення моніторингу стану здоров’я учнів, організація фізичного виховання, організація харчування учнів, профілактична робота, просвітницька діяльність;

2) формування ЗСЖ молодших школярів на уроках та в позаурочній діяльності.

За цими напрямками нами було проведене педагогічне дослідження умов формування ЗСЖ молодших школярів.

*Освітнє середовище школи та його відповідність санітарно-гігієнічним нормам* вивчалось за допомогою наступних методів: педагогічне спостереження, аналіз шкільної документації та експертна оцінка установи (додаток Г [34], [52]).

В ході спостереження та аналізу шкільної документації нами були отримані наступні результати.

 У школі достатня матеріально-технічна база для реалізації здоров’язбереження учнів. Освітній процес у повному обсязі забезпечений навчальною літературою, програмами по всіх дисциплінах навчального плану, навчально-методичними комплектами для педагогів і учнів, дидактичним і ілюстративно-наочним матеріалом. В школі є кабінет медсестри, їдальня, спортивний зал та спортивний майданчик.

Однак були виявлені недоліки щодо відповідності освітнього середовища санітарно-гігієнічним нормам щодо дотримання гігієнічних режимів температури, освітлення, провітрювання, організації рухової активності учнів на уроках і перервах.

Освітня установа є місцем масового скупчення дітей з різними особливостями здоров'я, тому медичне забезпечення обов'язково повинне бути організоване в кожній школі.

Школа оснащена прийомним кабінетом медичної сестри, який у разі необхідності використовується в в якості ізолятора. Таке використання кабінету не відповідає санітарно-гігієнічними та протиепідемічним нормам, так як кабінет не має окремого виходу. Медична сестра працює всього дві години на день з 10.00 до 12.00. Ми вважаємо, що такий графік роботи є нераціональним, адже решту часу, який діти проводять в школі, вони не мають змоги отримувати домедичну допомогу.

Усі учасники освітнього процесу вчасно проходять медичні профілактичні огляди, одержують профілактичні щеплення згідно із планом національного календаря профілактичних щеплень.

Медичною сестрою періодично обновляються інформаційні профілактичні стенди. Але на цьому просвітницька робота медсестри і закінчується: не проводяться бесіди з учнями з питань статевого дозрівання, профілактики шкідливих звичок, профілактиці ВІЛ і СНІДу, педикульозу, грипу й інших захворювань.

В оснащення медичного кабінету входить наступне обладнання: ростомір, ваги, таблиця для визначення гостроти зору, кушетки, тонометри й термометри, аптечка.

У школі ведеться контроль за станом здоров'я учнів. Використовуються наступні методи моніторингу: щорічне проходження медичного й стоматологічного огляду персоналом і учнями школи; обстеження дітей, що надходять у школу; організація й проведення контролю виконання санітарних правил. На нашу думку, цих методів недостатньо.

Фізичне виховання в школі здійснюється на уроках фізкультури та в позаурочний час, регулярно проводяться змагання з різних видів спорту. Вчителем фізкультури ведеться диференційована робота на уроках з урахуванням стану здоров'я школярів. Спортивний зал оснащений спортивним обладнанням відповідно до всіх розділів навчальної програми по фізичній культурі. Поряд з уроками фізичної культури, передбачених навчальним планом, проводяться заняття загальнофізичної підготовки для учнів, що проявляють інтерес до фізичної культури. На жаль, на базі школи не діє жодного гуртка чи секції спотивного спрямування.

У школі створені умови для забезпечення учнів гарячим харчуванням. Для учнів початкових класів передбачені повноцінні сніданки, доплата батьків за сніданки становить 5, 1 грн. Групу продовженого дня відвідують 33 учнів (1 класи) та 54 учні 2-4 класи. Для даної категорії дітей організовані платні обіди. На нашу думку недостатня увага приділяється оптимізації та вітамінізації шкільного харчування. Причиною цього є економічні чинники. У зв’язку з недостатнім фінансуванням харчування дітей у ЗЗСО постачаються продукти, які мають гіршу якість: напівфабрикати, морожена риба, крупи, макаронні вироби не найвищого ґатунку. У харчових раціонах недостатньо життєво необхідних продуктів: м’яса, риби, молока, кисломолочних продуктів, овочів, фруктів. І як результат – натуральні норми харчування дітей виконуються в середньому на 84,8 відсотка.

Таким чином спостереження та аналіз шкільної документації показали, що освітнє середовище школи не використовує всіх можливостей для збереження здоров’я дітей та формування в них ЗСЖ.

З метою уточнення результатів спостереження нами було здійснена експертна оцінка установи, результати якої представлені в додатку Д.

Таким чином, експертна оцінка показала, що освітнє середовище закладу не задовольняє всіх вимог до збереження здоров’я дітей та формування в них ЗСЖ.

З метою дослідження особливостей *формування ЗСЖ молодших школярів на уроках та в позаурочній діяльності* нами був використаний метод анкетування педагогів (додаток Е).

В анкетуванні взяло участь 4 викладачі, що володіють безперервним стажем роботи в школі від 1 року до 15 років. Дана анкета складалася з 6 питань із запропонованими варіантами відповідей.

За підсумками проведеного анкетування, на запитання: «Чи вважаєте ви формування здорового способу життя молодших школярів одним з першочергових завдань школи», усі педагоги (100%) дали відповідь «Так».

Відповідаючи на наступне питання: «Чи можна сформувати здоровий спосіб життя в учнів, застосовуючи тільки урочну діяльність» 3 викладачів (75%), розуміють, що нереально, сформувати здоровий спосіб життя в учнів тільки на уроках.

На запитання «Чи можливо, за допомогою позаурочної діяльності сформувати здоровий спосіб життя в учнів» 50% (2 чол.) відповіди стведно, і 50% (2 чол.) вважають, що за допомогою позаурочної діяльності неможливо сформувати в молодших школярів ЗСЖ.

Відповідаючи на запитання «Які прийоми по формуванню здорового способу життя Ви знаєте», серед запропонованих варіантів відповідей 100% опитаних вказалим такі прийоми: бесіди й розповіді; заучування віршів; розглядання картинок, сюжетних ілюстрацій, плакатів; сюжетні рольові ігри; дидактичні ігри; рухливі ігри; фізкультхвилинки.

На запитання: «Які прийоми по формуванню здорового способу життя Ви використовуєте на уроках?» були запропоновано кілька варіантів відповідей. Судячи з відповідей 100% викладачів (4 чол.) віддали перевагу «бесідам і оповіданням», розгляданню картинок, сюжетних ілюстрацій, плакатів, 2 викладача (50%) використовують рухливі ігри та фізкульхвилинки, 1 педагог (25%) використовує моделювання різноманітних ситуацій.

Наше припущення доводять відповіді педагогів на наступне питання: «Виберіть причину, по якій Ви не використовуєте деякі прийоми по формуванню здорового способу життя». Усі викладачі 4 людей (100%) вибрали перший варіант. Причина, по якій викладачі не використовують деякі приймання, по формуванню здорового способу життя в тому, що вони не мають чіткого уявлення у використанні даних прийомів, через недостатній досвід і велику завантаженість уроків їм бракує часу на підготовку.

За результатами проведеного анкетування викладачів молодших класів ми визначили, що педагоги на теоретичному рівні недостатньо підготовлені в питанні по формуванню ЗСЖ молодших школярів. Потрібно також виділити, що педагоги надають недостатнього значення в формуванні ЗСЖ засобами позаурочної діяльності. За результатами проведеного анкетування ми дійшли висновку, що технології по формуванню ЗСЖ мало використовуються педагогами, але більшість із них розуміють усю важливу значимість володіння прийомами по формуванню ЗСЖ і готові зайнятися їхнім вивченням.

**РОЗДІЛ 3**

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗСЖ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

**3.1. Обгрунтування педагогічних умов, які сприяють вихованню основ здорового способу життя молодших школярів**

Аналіз результатів констатувального експерименту дав змогу визначити напрямки вдосконалення педагогічних умов формування ЗСЖ учнів початкової школи:

- впровадження в навчальний процес нові курси, що сприяють формуванню здоровішого способу життя учнів;

- створення в установах освіти матеріально-економічних умов, що сприяють підтримці й зміцненню фізичного й психічного здоров'я учнів (зміцнити матеріально-технічну базу шкіл, обладнати тренажерні зали й зали лікувальної фізкультури, медичні кабінети, організувати проведення спеціальних оздоровчих змін у період канікул у таборах денного перебування й на базі дитячих відділень лікувальних установ);

- підвищення кваліфікації педагогів і керівників установ освіти;

- розробка й впровадження в практику роботи установ освіти систему педагогічного моніторингу здоров’я та сформованості ЗСЖ в учнів;

- використання інноваційних здоров’язбережувальних технологій на уроках та в позаурочній діяльності.

Теоретичний пошук і дослідно-експериментальна робота в нашому дослідженні привели до необхідності виявлення й формулювання психолого-педагогічних умов, що сприяють реалізації процесу формування ЗСЖ учнів початкової школи. Характерною рисою процесу формування ЗСЖ школярів у сучасних умовах є індивідуально-орієнтований підхід, оскільки при такому підході стає можливим направлення освіти на підтримку й розвиток самих різних можливостей учня через процес його співробітництва з дорослими й однолітками.

Аналіз наукової літератури дає підстави констатувати, що значних результатів з формування ЗСЖ молодших школярів можна досягти при створенні та реалізації наступних педагогічних умов [18].

* робота з батьками, яка має на меті підвищення їх компетентності в питаннях щодо здорового способу життя та покращення соціально-педагогічних умов забезпечення збереження та зміцнення здоров’я дітей та їх гармонійного розвитку;
* формування у школярів комплексу знань та конкретних навичок здорового способу життя;
* активізація участі батьків у спільній діяльності дітей та дорослих при формуванні здорового способу життя;
* створення предметно-розвиваючого середовища, здатного розвивати особистість молодшого школяра;
* систематичність, безперервність та послідовність навчання та виховання молодших школярів у процесі формування здорового способу життя;
* зміна різних видів діяльності в режимі дня кожного молодшого школяра;
* виховання у школярів негативного ставлення до антисоціальних проявів: тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія;
* демонстрація власної поведінки, скерованої на самозбереження здоров’я та здорового способу життя;
* спеціальна підготовка кадрів у навчальних закладах та системі післядипломної педагогічно освіти;
* наявність творчих здібностей педагога по формуванню розвиваючих цілей та завдань навчання та виховання в області здоров’я;
* організація освітнього процесу та оздоровчої роботи у навчальний та позаурочний час із залученням вчителів початкових класів, батьків та медичних працівників [18].

За А. Карповим, до педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться:

‑ наявність системи діагностики й об’єктивного контролю за здоров’ям учнів, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту;

‑ формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров’я;

‑ забезпечення матеріально‑просторового середовища для організації виховно‑оздоровчої діяльності;

‑ наявність емоційно‑позитивної установки на формування потреби в здоровому образі й стилі життя учнів і педагогів;

‑ практична включеність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність;

‑ наявність єдиних педагогічних вимог в системі «учень – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя;

‑ високий рівень активності учнів у виховно‑оздоровчій роботі;

‑ практична реалізація змісту виховно‑оздоровчої діяльності учнів в повсякденному житті;

‑ особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового образу й стилю життя [17].

Є. Шестернінов [51] конкретизує ці умови й класифікує їх таким чином: показ особистісної значущості здорового способу життя, систематичне заняття фізкультурою, спортом, прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі, екскурсії на природі, туристичні походи, дотримання гігієнічних норм і правил, повітряні, сонячні й водні процедури із загартування організму, рухливий спосіб життя, повноцінне харчування, оптимізація навчального навантаження, в необхідних випадках – профілактична робота, спрямована на подолання шкідливих звичок.

Центральне місце у формуванні ЗСЖ займають ціннісно-мотиваційні установки, а також знання, вміння і навички збереження і зміцнення здоров'я, організація ЗСЖ [12].

Результати нашого дослідження показали, що медико-валеологічний моніторинг здоров'я й розвитку молодших школярів є базисною умовою для формування ЗСЖ учнів початкової школи. Саме він дозволяє виявити в динаміку зміни антропометричних і психофізіологічних показників молодших школярів, стає індикатором усього процесу формування ЗСЖ. На основі моніторингу розробляють стратегічні й тактичні завдання по формуванню ЗСЖ молодших школярів, здійснюється вибір засобів і прийомів оздоровчої діяльності.

Істотним моментом у проведенні медико-валеологічного моніторингу є вибір діагностичних методів, які в умовах школи повинні відповідати вимогам наступності, інформативності, доступності, вірогідності, простоти у виконанні й обробці результатів. Використання комп'ютерних програм в обробці отриманих результатів є необхідною умовою, що забезпечують вірогідність отриманої інформації й оперативність одержання даних для їхнього практичного використання в освітньому процесі.

Наступною основною умовою формування ЗСЖ учнів початкової школи є просвітницька діяльність із суб'єктами освітнього процесу: педагогами, батьками, учнями. Її мета - побудова інформаційного простору освітньої діяльності, реалізується через різні форми.

Для педагогів організовуюься семінари, індивідуальні консультації, проводяться педагогічні ради й педагогічні консиліуми по проблемі здоров’язбережувальної педагогіки, створенню умов формування ЗСЖ молодших школярів.

Для батьків проводяться тематичні батьківські збори, лекторії, індивідуальні консультації по показниках здоров'я й розвитку школярів, формування в них готовності ведення ЗСЖ.

Здоров’язбережувальна освіта молодших школярів може здійснюватися через проведення уроків здоров'я. Мають бути розроблені дидактичні комплекси до уроків здоров'я. У процесі освітньої діяльності уроки здоров'я в значній мірі сприяють реалізації моделі й технології формування ЗСЖ молодших школярів, виявленню на доступному для дітей рівні сутності цього поняття, формуванню особистості, підготовленої до оптимальної взаємодії із середовищем і оточуючими людьми, розумному використанню власного потенціалу здоров'я. Оптимальними методичними прийомами на уроках здоров'я мають бути рольові, сюжетні й ділові ігри, фізичні вправи, психологічні тренінги, творчі роботи - замальовки, твори, екскурсії. Ігрові тестові завдання, психологічний аналіз дитячих малюнків дозволяють вчителеві визначити ступінь сформованості оздоровчої діяльності молодших школярів, їх готовність до ведення ЗСЖ.

Уроки здоров'я являють велику цінність для формування ЗСЖ молодших школярів. Їх необхідно вводити в розклад, тому що вони дозволяють зняти м'язову й інтелектуальну напругу, викликають позитивні емоції в дітей, підвищують тонус, вносять оптимістичний настрій в освітній процес.

Оскільки даний віковий період є сенситивним до процесу навчання, доцільно саме в початковій школі здійснювати базове формування культури здоров'я, навчання дітей прийомам, методам ведення ЗСЖ, виховання оздоровчих навичок.

Обов'язковою умовою формування ЗСЖ молодших школярів є проведення оздоровчих і коррекційних заходів в режимі навчального та продовженого дня, які значно сприяють зміцненню здоров'я, підвищують навчальну працездатність, знімають втому, збагачують дітей руховими навичками, знайомлять їх з різними іграми, способами проведення їх самостійно і ін. До них відносяться: ранкова гімнастика до навчальних занять, фізкультхвилинки під час уроків, фізичні вправи, спортивні і рухливі ігри середньої і малої рухливості на перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах продовженого дня і спортивні заходи (що проводяться протягом всього навчального року).

Фізкультурно-оздоровчі заходи спрямовані на: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку; навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам; розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей; набуття необхідних знань в галузі фізичної культури і спорту; виховання потреби і вміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх у відпочинку, тренування, підвищення працездатності і зміцнення здоров'я; сприяння вихованню моральних і вольових якостей, розвиток психічних процесів і властивостей особистості.

Істотний вплив на стан здоров'я школярів виявляють умови навчання. Оптимізація цього компонента організації освітньої діяльності молодших школярів реалізується шляхом правильного пред'явлення навчального матеріалу, а також дотриманні гігієнічних режимів температури, освітлення, провітрювання, організації рухової активності учнів на уроках і перервах, складанні раціонального розкладу занять на основі врахування закономірностей динаміки розумової працездатності, створенні психологічного комфорту в колективі.

Отже, педагогічні умови формування ЗСЖ молодших школярів включають:

• діагностичний компонент, що полягає в проведенні медико-валеологічного й психолого-педагогічного моніторингу;

• освітній компонент - оптимізація освітнього процесу, введення уроків здоров'я;

• корекційно-оздоровчий компонент, що формується на основі діагностичного, що й полягає в проведенні іноваційних технологій профілактики захворювань (фітопрофілактика, психотренінг, ЛФК, масаж тощо);

• управлінський компонент - полягає в регулюванні оздоровчого процесу всіма учасниками освітнього процесу: учителями, батьками, школярами, адміністрацією школи;

• діяльнісний компонент, що проявляється в становленні нової для молодших школярів форми діяльності - формування ЗСЖ.

Основними організаційно-педагогічними умовами вирішення поставлених перед школою завдань є вдосконалення роботи з учнями, педагогічними й медичними кадрами, батьками, різними соціальними інститутами. Це стає можливим на основі систематичного, комплексного вивчення й обліку стану здоров'я школярів і педагогів, як основи соціально-психологічного захисту людини; гуманістичної спрямованості діяльності освітніх установ на основі розвитку суб'єкт-суб'єктних відносин; добору змісту, методів і форм навчання, відповідних до головної мети освіти - формуванню ЗСЖ. Цей цілісний багатоаспектний процес вимагає від вчителя відповідної профессійної підготовки, усвідомлення ним пріоритетної цінності здоров'я людини як необхідної умови її життєдіяльності й реалізації всіх потенційно-творчих можливостей особистості.

Таким чином, фомування ЗСЖ молодших школярів передбачає впровадження в систему освіти здоров’язбережувальної педагогіки, що передбачає виконання наступних педагогічних умов формування ЗСЖ в початковій школі: організація індивідуально-орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини; діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних конституціональних і соціально-духовних особливостей особистості; здійснення системи корекційних і реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я й створенню комфортних умов для навчання; вибір оптимальних педагогічних технологій і навчальних програм, що враховують вік, соціальне середовище, стать; формування на основі знань власних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального й соціального здоров'я, індивідуальних потреб особистості; оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів, педагогів, батьків.

**3.2. Впровадження педагогічних умов формування ЗСЖ молодших школярів в освітній процес початкової школи**

З метою впровадження педагогічних умов формування ЗСЖ молодших школярів нами була розроблена програма «Формування здорового способу життя» для учнів 3 класу (додаток Ж).

Програма вказує основні стратегічні напрямки становлення здорового способу життя, що забезпечують позитивну динаміку розвитку здоров’язбережувального середовища школи та позитивну динаміку здоров’я учнів початкової школи. Слід забезпечити школяру можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформувати в нього необхідні знання, уміння й навички по ЗСЖ, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Визначаючи мету діяльності з формування ЗСЖ, ми виходили з отриманих відомостей про фактичний стан здоров'я учнів, несприятливі для здоров'я фактори, виявлені досягнення педагогічної науки й практики в сфері здоров’язбереження.

*Цілі програми*

- формування в учнів розуміння значимості збереження, зміцнення здоров'я й навичок здорового способу життя;

- створення в школі організаційно - педагогічних, матеріально - технічних, санітарно - гігієнічних і інших умов здоров’язбереження, що враховують індивідуальні показники стану здоров'я учасників освітнього процесу;

- посилення контролю над медичним обслуговуванням учасників освітнього процесу;

- створення матеріально-технічного, змістовного й інформаційного забезпечення агітаційної й пропагандистської роботи із залучення підростаючого покоління до ЗСЖ;

- розвиток організаційного, програмного й матеріально-технічного забезпечення додаткової освіти учнів в аспектах формування ЗСЖ, їхнього відпочинку, дозвілля;

- забезпечення системи повноцінного збалансованого харчування в школі з урахуванням особливостей стану здоров'я учасників освітнього процесу;

- розробка й впровадження комплексу заходів щодо підтримки здоров'я педагогічних працівників школи.

*Завдання програми:*

- чітке відстеження санітарно - гігієнічного стану школи; формування системи виявлення рівня здоров'я учнів і його цілеспрямованого відстеження протягом періоду навчання; гігієнічне нормування навчального навантаження, обсягу домашніх завдань і режиму дня;

- освоєння педагогами нових методів діяльності в процесі навчання школярів, використання технологій уроку, що зберігають здоров'я учнів;

- планомірна організація повноцінного збалансованого харчування учнів;

- розвиток психолого-медико-педагогічної служби школи для своєчасної профілактики психологічного й фізичного стану учнів;

- залучення системи гурткової, позакласної й позашкільної роботи до формування ЗСЖ учнів;

- відвідування науково-практичних конференцій, семінарів, лекцій по даній проблемі й застосування отриманих педагогами знань на практиці.

*Функції різних категорій працівників школи*

1.Функції медичної служби: проведення диспансеризації й медогляду учнів школи, визначення рівня фізичного здоров'я; виявлення учнів спеціальної медичної групи.

2. Функції адміністрації: загальне керівництво реалізацією програми: організація, координація, контроль; загальне керівництво й контроль над організацією гарячого харчування учнів у школі; організація викладання питань ЗСЖ на уроках в початковій школі; організація й контроль уроків фізкультури; забезпечення роботи спортзалу в позаурочний час і під час канікул, роботи спортивних секцій; розробка системи позакласних заходів щодо зміцнення фізичного здоров'я учнів і її контроль; організація роботи класних керівників по програмі формування ЗСЖ і її контроль; організація створення банку даних про соціально неблагополучні родини й забезпечення підтримки дітей з таких родин;

3. Функції класного керівника: санітарно-гігієнічна робота з організації життєдіяльності дітей у школі; організація й проведення в класному колективі заходів щодо профілактики частих захворювань учнів; організація й проведення в класному колективі заходів щодо профілактики дитячого травматизму на дорогах; організація й проведення в класному колективі заходів щодо профілактики шкідливих звичок; організація й проведення профілактичної роботи з батьками; організація зустрічей батьків із представниками правоохоронних органів, медпрацівниками тощо; організація й проведення позакласних заходів (бесіди, диспути, лекції, конкурси й ін.) у рамках програми формування ЗСЖ; організація й проведення діагностики рівня знань учнями правил гігієни, дорожнього руху, основ ЗСЖ.

*Учасники програми*: учні, педагогічне співтовариство, батьки, соціальні партнери.

*Реалізація програми здійснювалась за наступними етапами:*

1 етап — підготовчий:

• аналіз рівня захворюваності, динаміки формування ЗСЖ;

• вивчення нових форм і методів пропаганди ЗОЖ і їх впровадження;

• розробка системи профілактичних і виховних заходів.

2 етап — апробаційний:

• впровадження нових форм і методів пропаганди ЗОЖ, виявлення найбільш ефективних;

• систематична навчальна й виховна робота із пропаганди ЗОЖ;

• виконання оздоровчих заходів.

3 етап - контрольно-узагальнюючий:

• збір і аналіз результатів виконання програми;

• корекції діяльності.

Базовими компонентами є:

* формування ціннісного відношення до питань, що стосуються здоров'я й ЗСЖ;
* формування системи знань по оволодінню методами оздоровлення організму;
* формування позитивної мотивації, спрямованої на заняття фізичними вправами, різними видами спорту;
* формування основ медичних знань із питань надання долікарської допомоги собі й іншій людині.

*Основні напрямки діяльності програми***:**

1. Медичний напрямок припускає: створення відповідних до санітарних вимог умов для виховання й навчання дітей і формування їх здоров'я; складання розкладу на основі санітарно-гігієнічних вимог; проведення фізкультхвилинок; гігієнічне нормування навчального навантаження й обсягу домашніх завдань із урахуванням шкільного розкладу, режиму дня; чітке відстеження санітарно - гігієнічного стану школи; планомірна організація харчування учнів; реабілітаційна робота: обов'язкове медичне обстеження.

2. Просвітницький напрямок припускає**:** організацію діяльності з учнями по профілактиці шкідливих звичок;організацію діяльності з батьками по профілактиці шкідливих звичок;пропаганда ЗСЖ (тематичні класні години, лекції, пізнавальні ігри, конкурси малюнків, плакатів, віршів, різні акції; спільна робота з установами охорони здоров'я й органами внутрішніх справ по профілактиці шкідливих звичок; пропаганда фізичної культури й ЗСЖ під час уроків).

3. Психолого-педагогічний напрямок припускає: використання здоров’язбережувальних технологій, форм і методів організації навчальної діяльності; попередження проблем розвитку дитини; забезпечення адаптації на різних етапах навчання; розвиток пізнавальної й навчальної мотивації; формування навичок саморегуляції й здорового життєвого стилю; удосконалення діяльності психолого - медико - педагогічної служби школи для своєчасної профілактики психологічного й фізіологічного стану учнів і вдосконаленню здоров'язбережувальних технологій; організація психолого-медико-педагогічної й корекційної допомоги учням.

4. Спортивно-оздоровчий напрямок припускає: організацію спортивних заходів з метою профілактики захворювань і залучення до здорового дозвілля; залучення системи гурткової, позакласної й позашкільної роботи до формування здорового способу життя учнів; широке залучення учнів, батьків, соціальних партнерів школи до фізичної культури й спорту, різних форм оздоровчої роботи.

5. Діагностичний напрямок припускає: проведення моніторингу за станом здоров'я, у ході якого виявляються: загальний стан здоров'я, наявність хронічних захворювань; поточна захворюваність, у тому числі прихована (дитина не звертається до лікаря, а 2-3 дня перебуває вдома під спостереженням батьків); режим дня, побутові умови; позашкільна зайнятість додатковими заняттями.

*Здоров’язбережувальні освітні технології:*

* здоров’язбережувальні медичні технології;
* здоров’язбережувальні технології адміністративної роботи в школі;
* здоров’язбережувальні технології сімейного виховання;
* здоров’яформуючі освітні технології, тобто всі ті психолого- педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню й зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінність.

*Реалізація основних напрямків програми:*

* + Переконання учнів щодня виконувати ранкову гімнастику, дотримуватись режиму праці й відпочинку школяра.
  + Проведення динамічних пауз і рухливих ігор під час навчального дня.
  + Посильні домашні завдання, які повинні становити не більшу однієї третини виконуваної роботи в класі.
  + Контроль над зміною видів діяльності школярів протягом дня, чому сприяє зручний розклад уроків.
  + Проведення щоденного вологого прибирання, провітрювання класних кімнат на перервах, озеленення класних приміщень кімнатними рослинами.
  + Щомісячне проведення генеральних прибирань класних приміщень.
  + Забезпечення кожного учня гарячим харчуванням у їдальні.
  + Контроль умов теплового режиму й освітленості класних приміщень.
  + Залучення учнів до занять у позаурочний час у спортивних секціях, що діють у школі й поза нею.
  + У рамках навчання дітей правильному відношенню до власного здоров'я проведення бесід, виховних годин з урахуванням вікових особливостей дітей із залученням батьків і соціальних партнерів.
  + Створення комфортної атмосфери в школі й класних колективах, толерантних відносин усіх учасників освітнього процесу.
  + Навчання учнів наданню першої медичної допомоги.

*Застосування різноманітних форм роботи:*

1. Облік стану дітей: визначення групи здоров'я; облік відвідуваності занять; контроль санітарно-гігієнічних умов і режиму роботи класів.
2. Фізичне й психологічне розвантаження учнів: організація роботи спортивних секцій, гуртків, проведення додаткових уроків фізичної культури; динамічні паузи; індивідуальні заняття; дні здоров'я; фізкульхвилинка для учнів; організація літніх оздоровчих таборів при школі з денним перебуванням.
3. Урочна й позаурочна робота: відкриті уроки вчителів фізичної культури, БЖД; твідкриті класні й загальношкільні заходи фізкультурно-оздоровчої спрямованості; спортивні гуртки й секції: баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика, шашки й шахи, настільний теніс.

*Очікувані кінцеві результати програми*:

• підвищення функціональних можливостей організму учнів, розвиток фізичного потенціалу школярів;

• ріст рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості

• підвищення пріоритету здоровішого способу життя;

• підвищення мотивації до рухової діяльності, здоровішого способу життя;

• підвищення рівня самостійності й активності школярів;

• підвищення професійної компетенції й зацікавленості педагогів у збереженні й зміцненні як здоров'я школярів, так і свого здоров'я.

**3.3. Експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов формування здорового способу життя учнів початкових класів**

На формувальному етапі дослідження нами була розроблена програма «Формування ЗСЖ» для учнів 3-го класу.

На контрольному етапі дослідження нами було поставлено за **мету** перевірити ефективність програми формування здорового способу життя учнів початкової школи.

Досягнення мети досягалось через діагностику наступних компонентів сформованості ЗСЖ молодших школярів: когнітивного, ціннісно-мотиваційного та операційно-діяльнісного. Для діагностики були використані ті ж методи дослідження, що і на констатувальному етапі дослідно-експериментальної роботи.

Когнітивний та ціннісно-мотиваційні компоненти ЗСЖ учнів початкової школи вивчались за допомогою анкетування.

Були отримані наступні результати.

На запитання «Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?» 75% (15 учнів) ЕГ та 25% (5 учнів) КГ дали ствердну відповідь, 25% учнів (5 чол.) ЕГ та 35% учнів (7 чол.) КГ частково обізнані щодо ЗСЖ, 0% ЕГ та 30% (6 чоловік) КГ вважають себе необізнаними в питання ЗСЖ.

На запитання «Що таке, на твій погляд, здоровий спосіб життя?» були отримані наступні відповіді ( табл. 3.1)

**Таблиця 3.1.**

**Розподіл відповідей молодших школярів в ЕГ та КГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КГ | ЕГ | Відповідь на запитання анкети |
| 50% (10 чол.) | 100% (20 чол.) | здоровий спосіб життя – спосіб життя, спрямований на збереження здоров'я; |
| 20% (4 чол.) | 0 | всі відповіді правильні |
| 20% (4 дітей) | 0 | обрали одну з правильних відповідей (це дотримання режиму дня й правильного харчування, це заняття спортом і загартовування, не палити, не вживати алкоголь, наркотики) |
| 10% (2 дітей) | 0 | дали відповідь «не знаю». |

Вибір молодшими школярами основних правил здорового харчування розподілився наступним чином (табл. 3.2.)

**Таблиця 3.2.**

**Відповіді на запитання «Які основні правила здорового харчування ви знаєте?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варіант відповіді | ЕГ | КГ |
| Вживати багато солодощів | 0 | 0 |
| Підтримувати нормальну вагу тіла | 90% (18 чол.) | 15% (3 чол.) |
| Їсти коли захочеться | 0 | 50% (10 чол.) |
| Вживати цукор лише помірно | 85% (17 чол.) | 40% (8 чол.) |
| Вибирати їжу багату овочами, фруктами, крупами | 100% (20 чол.) | 40% (8 чол.) |

*Продовження табл. 3.2.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помірно вживати сіль | 85% (17 чол) | 5% (1 чол.) |
| Всі відповіді вірні | 0 | 20% (4 чол.) |
| Не можу сказати | 0 | 30% (6 чол.) |

В ході анкетування були отримані наступні відповіді на запитання «Які поживні речовини є в продуктах?»: 100% ЕГ і КГ (по 20 чол.) назвали вітаміни. 100% ЕГ та 30% КГ назвали білки і вуглеводи. Ніхто з опитуваних КГ не назвав мінеральні речовини, серед ЕГ їх назвали 80% (16 чол.).

На наступні запитання анкети були отримані наступні відповіді ( табл. 3.3.)

**Таблиця 3.3.**

**Відповіді на 5-11 запитання анкети учнів ЕГ і КГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Запитання | Варіант відповіді | ЕГ, % | КГ, % |
| Опора тіла людини це: | А)Шкіра  Б)Хребет  В) Скелет і м’язи | 0  0  100 | 5  45  50 |
| Ліжко має бути дуже м'яким щоб було дуже зручно | А)Так  Б) Ні  В) не знаю | 0  85  20 | 55  20  25 |
| Чи правильно дихати через ніс? | А)Так  Б) Ні  В) не знаю | 75  5  15 | 20  15  65 |
| Що потрібно робити, щоб менше хворіти? | А) багато рухатися  Б) Багато їсти  В) Дотримуватися правил гігієни  Г) Чистити зуби 1 раз в день  Д) Приймати душ | 100  0  100  85  100 | 20  20  55  90  60 |
| Якщо ти не впевнений у тому, чи їстівний гриб, що ти зробиш? | А) Зріжу та покладу до кошика.  Б) Не братиму гриба.  В) Перегляну довідник грибника.  Г) Розтовчу ногою. | 0  80  5  5 | 0  35  5  40 |
| Чи можна використовувати засоби особистої гігієни іншої людини (гребінець, зубна щітка, рушник і т.д.) ? | А)Так  Б) Ні  В) не знаю | 0  100  0 | 35  60  5 |
| Вибери, що допоможе зберігати організм здоровим. | А) Режим дня  Б) Зарядка  В) Смачна їжа  Г) Регулярне харчування  Д) Перегляд мультиків | 100  100  50  100  0 | 35  35  25  5  0 |

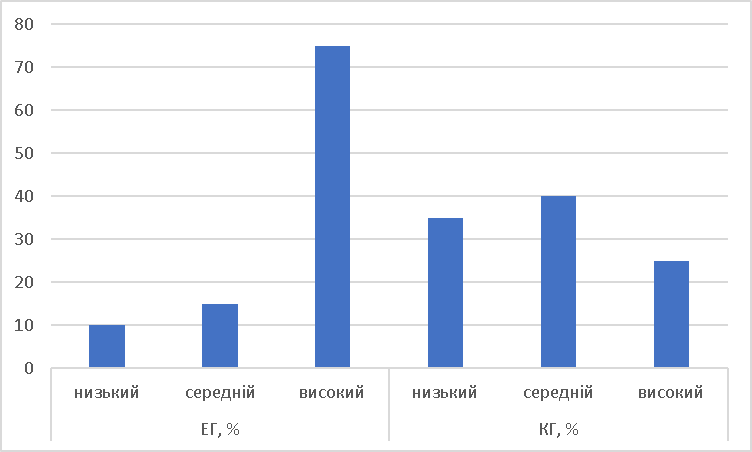
На запитання «Які способи загартовування ти знаєш?» 5% КГ назвали обливання, решта молодших школярів КГ не змогли відповісти на це запитання. Серед учнів ЕГ були отримані наступні відповіді: обливання – 100%, ходити босоніж – 60%, повітряні та сонячні ванни – 65%.

Таким чином нами був визначений рівень сформованості когнітивного компонента ЗСЖ молодших школярів в ЕГ та КГ (табл. 3.4.), (рис. 3.1)

**Таблиця 3.4.**

**Рівні сформованості когнітивного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЕГ, %** | | | **КГ, %** | | |
| **низький** | **середній** | **високий** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 10 | 15 | 75 | 35 | 40 | 25 |



**Рисунок 3.1. Рівні сформованості когнітивного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

Таким чином, в молодших школярів, що складають ЕГ переважає високий рівень сформованості когнітивного компонента ЗСЖ, а в КГ рівень сформованості когнітивного компонента ЗСЖ залишився без змін.

Відповіді на питання анкети, що стосуються ціннісно-мотиваціного компонента ЗСЖ молодших школярів розподілились наступним чином (табл. 3.5)

**Таблиця 3.5.**

**Відповіді щодо ціннісно-мотиваціного компонента ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Запитання анкети | Варіанти відповідей | ЕГ,% | КГ, % |
| 1. Чи цікаво тобі дізнаватись про те, як турбуватись про своє здоров’я? | А) Цікаво й корисно  Б) Корисно  В) Не дуже цікаво  Г) Не цікаво | 85  15  0  0 | 10  10  30  50 |
| 2. Для чого б ти став (ла) вести здоровий спосіб життя? | А) Щоб не турбували хвороби  Б) Щоб жити довго  В) Щоб виглядати красиво  Г) Щоб усього добитися в житті | 10  5  5  80 | 25  25  30  20 |
| 3. Чи дотримуєтеся Ви здорового способу життя? | А) Так  Б) Частково  В) Ця проблема поки що мене не турбує | 85  15  0 | 10  55  35 |
| 4. У вільний час Ви віддаєте перевагу: (вкажіть відповідь у всіх запропонованих варіантах) | А) Дивитися телевізор, сидіти за комп’ютером  Б) Гуляти з друзями  В) Читати книги або журнали  Г) Займатися спортом | 5  40  10  45 | 55  60  10  15 |
| 5. Чи хотіли б ви дізнаватися цікаву інформацію про ЗСЖ? | А) Так  Б) Ні  В) інколи | 100  0  0 | 10  40  50 |
| 6. Яка інформація викликає у вас цікавість? | А) з питань здорового харчування  Б) про комплекси фізичних вправ  В) загартовування  Г) про профілактику захворювань  Д) про правила надання першої допомоги  Е) не цікавить нічого з перерахованого | 30  20  20  20  10  0 | 0  10  5  10  25  50 |
| 7. Як ви вважаєте, чи сприяє здоровий спосіб життя успіху в інших сферах людської діяльності (навчання, робота і т.д.) | А)Так  Б) Ні  В) не знаю | 100  0  0 | 25  35  40 |
| 8. Чи готові ви відмовитись від нездорової їжі для покращення свого здоров’я (цукерки, чіпси, газована вода тощо)? | А)Так  Б) Ні  В) частково | 80  0  20 | 0  50  50 |
| 9. Які з перерахованих умов ти вважаєш найбільш важливими для щасливого життя? Оціни їх, поставивши від 8 (найважливіше) до 1 (найменш важливе для тебе). | - Мати багато грошей.  - Бути здоровим  - Мати хороших друзів.  - Бути самостійним (самому приймати рішення і забезпечувати себе)  - Багато знати і вміти  - Бути красивим і привабливим.  - Жити в щасливій родині | 7  2  5  4  3  6  1 | 1  5  2  6  7  3  4 |

*Продовження таблиці 3.5*

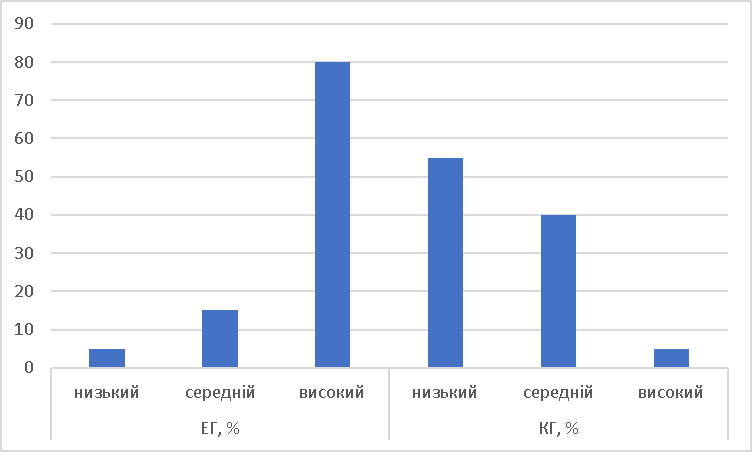
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10. Чи хотіли ви б займатись якимсь видом спорту? | А) так  Б) вже займаюсь  Г) ні | 20  80  0 | 20  20  60 |

Аналіз відповідей на запитання анкети, що стосуються ціннісно-мотиваційного компонента ЗСЖ молодших школярів дозволили виділити рівні сформованості цього компоненту (табл. 3.6), (рис. 3.2.)

**Таблиця 3.6.**

**Рівні сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЕГ, %** | | | **КГ, %** | | |
| **низький** | **середній** | **високий** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 5 | 15 | 80 | 55 | 40 | 5 |



**Рисунок 3.2.** **Рівні** **сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

Отже в молодших школярів як ЕГ значно зріс рівень сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ЗСЖ в той час, як в учнів КГ він залишився без змін.

Сформованість практично-діяльнісного компоненту ЗСЖ молодших школярів вивчалась наступними методами: аналіз стану здоров’я учнів початкової школи, дослідження фізичної підготовленості дітей та анкетування.

В результаті аналізу стану здоров’я молодших школярів були отримані наступні результати (табл. 3.7)

**Таблиця 3.7.**

**Стан здоров’я молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники фізичного здоров’я | **ЕГ, %** | | | **КГ, %** | | |
| **низький** | **середній** | **Високий** | **середній** | **низький** | **високий** |
| Частота захворювань за рік | 10 | 15 | 75 | 25 | 35 | 40 |
| Стан зору | 20 | 20 | 60 | 25 | 50 | 25 |
| Опорно-руховий апарат | 5 | 35 | 75 | 30 | 40 | 30 |

Отже, молодші школярі КГ мають високий рівень захворюваності та більшість з них має проблеми із зором та опорно-руховим апаратом. Це говорить про низький рівень сформованості практично-діяльнісного компонента здоров’язбережувальної компетентності. В учнів ЕГ показники стану здоров’я покращились, що говорить про ефективність розробленої програми.

Вивчення фізичної підготовленості молодших школярів здійснювалось в процесі уроків фізичної культури. В результаті дослідження були отримані наступні результати (табл.3.8).

**Таблиця 3.8.**

**Порівняльна характеристика показників розвитку фізичної підготовленості контрольної і експериментальної груп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва тесту | КГ (середнє значення) | ЕГ  (середнє значення) |
| Біг 30 м, с | 7,06 | 10,18 |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 9,4 | 12,5 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 120,8 | 134,7 |
| Нахил вперед з положення сидячи, см | 7,0 | 10,7 |
| підтягування на високій перекладині, к-ть раз | 5 | 9 |

Результати дослідження показали, що в учнів ЕГ показники фізичної підготовленості значно зросли. В КГ також спостерігається незначне зростання цих показників, але статистична значимість зростання цього рівня відсутня.

З метою вивчення практично-діяльнісного компонента ЗСЖ молодших школярів нами було проведене анкетування.

На перше запитання, щодо наявності здоров’язбережувальних моментів в розпорядку дня молодших школярів були отримані наступні відповіді (табл. 3.9).

**Таблиця 3.9.**

**Відповіді молодших школярів стосовно режиму дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимні моменти | Щодня | | Кілька раз у тиждень | | Дуже рідко | | ніколи | |
| ЕГ, % | КГ,% | ЕГ, % | КГ,% | ЕГ, % | КГ,% | ЕГ, % | КГ,% |
| Ранкова зарядка | 85 | 5 | 15 | 0 | 0 | 10 | 0 | 85 |
| Прогулянка на свіжому повітрі | 100 | 25 | 0 | 35 | 0 | 40 | 0 | 0 |
| Заняття спортом | 60 | 0 | 25 | 30 | 15 | 15 | 0 | 55 |
| Сон не менш 8 годин | 90 | 30 | 2 | 35 | 0 | 35 | 0 | 0 |

Таким чином, ми з’ясували, що учні ЕГ в своїй більшості дотримуються режиму дня, в той час, як більшість учнів початкової школи КГ не дотримуються режиму дня.

На наступні запитання відповіді розподілились наступним чином (табл. 3.10).

**Таблиця 3.10.**

**Відповіді молодших школярів на запитання анкети щодо сформованості практично-діяльнісного компоненту ЗСЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Запитання анкети | Варіанти відповідей | ЕГ, % | КГ, % |
| На скільки активно Ви займаєтеся фізкультурою й спортом? | А) Постійно  Б) Час від часу  В) Не займаюся | 65  40  5 | 5  15  80 |

*Продовження таблиці 3.10*

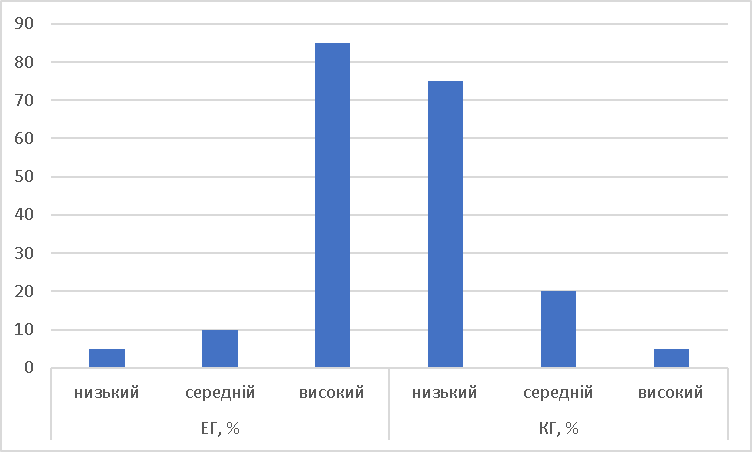
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Чи займаєтеся Ви загартовуванням свого організму? | А) Так, займаюся  Б) Ні  В) Не вважаю потрібним | 70  30  0 | 0  90  10 |
| Скільки годин у тиждень ви займаєтесь активною спортивною діяльністю? | А) 5-6 годин і більше  Б) 4 години  В) займаюсь тільки на уроках фізкультури  Г) не займаюсь | 65  25  10  0 | 5  15  80  0 |
| Що Ви робите для зміцнення власного здоров'я? | намагаюся більше бувати на свіжому повітрі, на природі  займаюся спортом  намагаюся висипатись, не перевтомлюватися  роблю зарядку, гімнастику  правильно харчуюсь  намагаюся не зловживати комп'ютером, телевізором  дотримуюсь режиму дня  займаюся танцями  загартовуюсь | 100  65  80  75  80  100  100  15  25 | 10  5  60  10  45  10  15  5  0 |
| Чи робите ви ранкову зарядку? | А) так  Б) інколи  В) ніколи | 85  15  0 | 5  10  85 |
| Я із задоволенням відвідую уроки фізкультури | А) так  Б) ні  В) важко відповісти | 100  0  0 | 35  60  5 |
| Я мию руки перед прийманням їжі | А) завжди  Б) час від часу  В) тільки коли вони дуже брудні | 100  0  0 | 60  20  20 |
| Чи відвідуєте ви якусь спортивну секцію? | А) так, ще з садочка  Б) так, почав (-ла) відвідувати нещодавно  В) ні, але хотів (-ла) би  Г) ні, і не хочу | 5  60  35  0 | 5  5  45  45 |

Проаналізувавши результати дослідження ми дійшли до висновку, що в молодших школярів КГ низький рівень сформованості практично-діяльнісного компонента ЗСЖ , а в учнів, що входять в ЕГ високий рівень сформованості цього компонента (табл. 3.11), (рис. 3.3).

**Таблиця 3.11.**

**Рівні сформованості практично-діяльнісного компонента ЗСЖ молодших школярів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЕГ, %** | | | **КГ, %** | | |
| **низький** | **середній** | **високий** | **низький** | **середній** | **високий** |
| 5 | 10 | 85 | 75 | 20 | 5 |



**Рисунок 3.3. Рівні сформованості практично-діяльнісного компонента ЗСЖ молодших школярів**

Таким чином, результати контрольного експерименту дають змогу зробити висновок про ефективність програми «Формування здорового способу життя» для учнів 3-го класу. У ЕГ значно збільшився рівень сформованості усіх компонентів ЗСЖ, в той час, як в КГ усі показники залишились практично незмінними.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

Метою нашого дослідження було теоретично обґрунтувати та практично дослідити педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів.

*За першим завданням* ми вивчили особливості формування ЗСЖ молодших школярів як педагогічну проблему.

1. Ми визначили, що здоровий спосіб життя молодшого школяра представляє інтегративну біосоціальну характеристику особистості школяра, яка містить у собі знання й уявлення про здоров'я як життєву цінність людини, про ЗСЖ, сформовані звички й мотивацію своєї поведінки як здорової людини, уміння й навички здоров’язбережувальної та здоров’ятворчої поведінки на основі постійної рухової активності, неприйняття шкідливих звичок, що дозволяє вести здоровий стиль життя й бути фізично й соціально активною, здоровою людиною в суспільстві.

2. Встановлено, що успішне функціонування процесу формування ЗСЖ в учнів початкової школи здійснюється на основі дотримання принципів: відповідності віковим і психофізіологічним можливостям учнів, безперервності і наступності, особистісно-діяльного навчання, комплексності, цілісності і системності, що виконують основну роль і визначають зміст і взаємодію компонентів ЗСЖ.

3. Визначено групи факторів, що детермінують процес формування компетентності суб'єктів освітнього процесу початкової школи в сфері здорового способу життя. Перша - включає специфіку організації цього процесу в умовах початкової школи. Друга - обумовлює особливості організації оздоровчого середовища початкової школи. До третьої групи належать фактори, що детермінують розвиток особистісних властивостей і якостей, що визначають ключові компетентності школярів і вчителів.

*За другим завданням* ми з’ясували особливості компетентнісного підходу, як провідної передумови формування здорового способу життя учнів молодших класів в умовах сучасної реформи шкільної освіти.

1. Компетентнісний підхід є методологічною стратегією, яка визначає цільову спрямованість організації оздоровчої роботи, принципи побудови, умови і проектні характеристики процесу формування компетентності учнів і педагогів в сфері здорового способу життя.

2. Здоров’язбережувальна компетентність розглядається як «здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров’язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров’я та здоров’я інших людей. Цей вид компетентності є результатом інтеграції еколого-валеологічної та фізкультурної освіти учнів і виявляється у готовності самостійно вирішувати завдання, пов’язані з підтриманням, зміцненням і збереженням власного здоров’я

3. Ефективність процесу формування компетентності молодших школярів в сфері здорового способу життя в освітньому процесі сучасної початкової школи обумовлена ​​його орієнтацією на розвиток перерахованих структурних компонентів цього виду компетентності: мотиваційного, когнітивного, операційно-діяльнісного, особистісно-творчого, оціночно-рефлексивного.

4. Процес формування компетентності молодших школярів в сфері здорового способу життя в освітньому процесі сучасної початкової школи включає розробку змісту експериментальних програм для школярів і педагогів, технологію формування її структурних компонентів, структурно-функціональної моделі, науково-обґрунтованого оздоровчого середовища, алгоритмів реалізації дослідницьких підходів, діагностичного інструментарію, моніторингу цього процесу, корекції результатів.

*За третім завданням* нами було здійснено аналіз сучасних шкільних програм в контексті формування здорового способу життя учнів початкової школи.

1. Аналіз програм навчання для початкової школи показав, що розв'язання проблеми збереження здоров’я учнів початкової школи у процесі навчання носить комплексний характер, відображаючись у змісті усіх навчальних предметів.

*За четвертим завданням* ми дослідили рівні сформованості здорового способу життя в молодших школярів.

1. Нами була складена програма констатувального експерименту та підібраний діагностичний інструментарій для діагностики стану сформованості ЗСЖ учнів початкової школи, що включав у себе наступні методи: для дослідження стану сформованості когнітивного та ціннісно-мотиваційного компонентів ЗСЖ учнів було використано метод анкетування; для дослідження стану сформованості операційно-діяльнісного компонента ЗСЖ ми застосували: аналіз даних про здоров’я учнів та спостереження.

У експерименті брали участь 40 учнів 3-а та 3-б класу. Експериментальна група та контрольна групи включали по 20 дітей (експериментальна група – 3-А клас, контрольна група 3-Б клас).

2. Таким чином, результати констатувального експерименту дають змогу зробити висновок, що в учнів 3-го класу (як в ЕГ, так і в КГ) переважає низький рівень сформованості усіх компонентів ЗСЖ (когніьтвного, ціннісно-мотиваційного та практично-діяльнісного).

Низький рівень сформованості ЗСЖ молодших школярів характеризується недостатніми знаннями учнів про здоров'я людини, шляхи та способи його збереження і зміцнення; фактори, які на нього впливають. Відзначається наявність ситуативного і нестійкого інтересу до отримання нових знань про здоров'я; відсутність самостійності в пошуку нової інформації по цій проблемі; пасивне емоційне ставлення до оздоровчої діяльності, низький рівень особистісної мотивації до збереження та зміцнення здоров'я; відсутність умінь і навичок оздоровчої діяльності; невідповідність дій і вчинків учнів вимогам здорового способу життя. Молодшим школярам з низьким рівнем мотивації до збереження та зміцнення здоров'я властиві відсутність постійних і стійких переконань про необхідність збереження здоров'я; пасивність у прояві конкретних дій, лінія поведінки в значній мірі залежить від зовнішнього впливу. Учні, віднесені до цього рівня, безініціативні, неемоційнв; у них відзначається несформованість ціннісного ставлення до здоров'я. При такому рівні школярі не демонструють розуміння, осмислення власних спонукань до збереження та зміцнення здоров'я.

*За п’ятим завданням* ми практично дослідити педагогічні умови формування здорового способу життя учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи.

1. Освітнє середовище школи та його відповідність санітарно-гігієнічним нормамвивчалось за допомогою наступних методів: педагогічне спостереження, аналіз шкільної документації та експертна оцінка установи.

Дослідження показало, що освітнє середовище школи не використовує всіх можливостей для збереження здоров’я дітей та формування в них ЗСЖ.

2. З метою дослідження особливостей формування ЗСЖ молодших школярів на уроках та в позаурочній діяльності нами був використаний метод анкетування педагогів.

За результатами проведеного анкетування викладачів молодших класів ми визначили, що педагоги на теоретичному рівні недостатньо підготовлені в питанні по формуванню ЗСЖ молодших школярів. Потрібно також виділити, що педагоги надають недостатнього значення в формуванні ЗСЖ засобами позаурочної діяльності. За результатами проведеного анкетування ми дійшли висновку, що технології по формуванню ЗСЖ мало використовуються педагогами, але більшість із них розуміють усю важливу значимість володіння прийомами по формуванню ЗСЖ і готові зайнятися їхнім вивченням.

*За шостим завданням* ми теоретично обґрунтували педагогічні умови, що забезпечують ефективність формування фізичної складової здорового способу життя у молодших школярів.

1. Фомування ЗСЖ молодших школярів передбачає впровадження в систему освіти здоров’язбережувальної педагогіки, що передбачає виконання наступних педагогічних умов формування ЗСЖ в початковій школі: організація індивідуально-орієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей дитини; діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психосоматичних конституціональних і соціально-духовних особливостей особистості; здійснення системи корекційних і реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я й створенню комфортних умов для навчання; вибір оптимальних педагогічних технологій і навчальних програм, що враховують вік, соціальне середовище, стать; формування на основі знань власних можливостей і особливостей соматичного, психічного, інтелектуального й соціального здоров'я, індивідуальних потреб особистості; оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей, вихователів, педагогів, батьків.

*За сьомим завданням* ми емпірично дослідили та перевірили ефективність виявлених педагогічних умов формування фізичної складової здорового способу життя у молодших школярів.

1. З метою впровадження педагогічних умов формування ЗСЖ молодших школярів нами була розроблена програма «Формування здорового способу життя» для учнів 3 класу.

2. Цілі програми:

- формування в учнів розуміння значимості збереження, зміцнення здоров'я й навичок здорового способу життя;

- створення в школі організаційно - педагогічних, матеріально - технічних, санітарно - гігієнічних і інших умов здоров’язбереження, що враховують індивідуальні показники стану здоров'я учасників освітнього процесу;

- посилення контролю над медичним обслуговуванням учасників освітнього процесу;

- створення матеріально-технічного, змістовного й інформаційного забезпечення агітаційної й пропагандистської роботи із залучення підростаючого покоління до ЗСЖ;

- розвиток організаційного, програмного й матеріально-технічного забезпечення додаткової освіти учнів в аспектах формування ЗСЖ, їхнього відпочинку, дозвілля;

- забезпечення системи повноцінного збалансованого харчування в школі з урахуванням особливостей стану здоров'я учасників освітнього процесу;

- розробка й впровадження комплексу заходів щодо підтримки здоров'я педагогічних працівників школи.

3. Основні напрямки програми: медичний, просвітницький, психолого-педагогічний, спортивно-оздоровчий, діагностичний.

4. На контрольному етапі дослідження нами було поставлено за мету перевірити ефективність програми формування здорового способу життя учнів початкової школи. Для діагностики були використані ті ж методи дослідження, що і на констатувальному етапі дослідно-експериментальної роботи.

5. Результати контрольного експерименту дають змогу зробити висновок про ефективність програми «Формування здорового способу життя» для учнів 3-го класу. У ЕГ значно збільшився рівень сформованості усіх компонентів ЗСЖ, в той час, як в КГ усі показники залишились практично незмінними.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье.- М.: Физкультура и спорт,1987.-64 с
2. Андреева И.Г. Теоретические основы формирования культуры здоровья младших школьников // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения, 2017. - №4, - с.64-74
3. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. – 80 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968. – 464 с.
5. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
6. Ващенко О. Здоров`язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко// Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12–15.
7. Вершинина, Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников // Специальное образование. 2014.
8. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1994. − №9. – с. 9.
9. Воронін Д.Є. Формування здоров’язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання // Дмитро Євгенович Воронін : дис. … канд. пед. наук : спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання. – Херсон, 2006. – 199 с.
10. Гриднев, В. А. Здоровый образ жизни : учеб. пособие / В. А. Гриднев, В. П. Шибкова, С. В. Шпагин. – Тамбов : Изд-во ФГБОУ ВО «ТГТУ», 2016. – 80 с.
11. Грицай Ю.О. Використання здоров’язберігаючих технологій в навчальній діяльності школярів: навчальний посібник. Миколаїв, 2012. - 181 с.
12. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 2—5.
13. Зайцев Г.К. Валеологический анализ и обеспечение здоровья педагогическими средствами в системе образования // Валеология. 1997. № 4. С. 16-21.
14. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования. Высшее образование сегодня. 2003. - № 5. - с. 34–42.
15. Ирхин В.Н. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учебное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. – 136 с.
16. Інформатика. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 2–4 клас. URL: https://mon.gov.ua/ua.
17. Карпов О. О. Педагогічні умови формування здорового способу життя у молоді / О. О. Карпов // Педагогічний процес: теорія і практика. - 2013. - Вип. 3. - С. 63-75 .
18. Качур Б. М. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів / Б. М. Качур, М. О. Шеян // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. - 2015. - Вип. 35. - С. 78-81.
19. Кобан М.Ю., Лимар Ю.М. Педагогічні умови формування здоров’язбережувальної компетентності молодших школярів / М.Ю.Кобан, Ю.М.Лимар // Інноваційна педагогіка : зб. наук. праць. – Одеса, 2019. – Вип. 12. – С. 41-44.
20. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. — 544 с.
21. Кузнецова Л. Т. Развитие здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста: дис ... канд. педагог. наук: 13.00.07 - Екатеринбург, 2007. - 185 с.
22. Кучма, В. Р. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности (аудит школы в сфере здоровьесбережения детей) / В. Р. Кучма, И. К Рапопорт, М. И. Степанова, Л. М. Сухарева, П. И. Храмцов и др. — М. : Просвещение, 2011. — 142 с.
23. Літературне читання: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 2–4 клас. URL: https://mon.gov.ua/ua.
24. Лукаш Л.В. Аспекти реалізації здоров’язбереження учнів у форматі нової української школи // Матеріали другого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров’я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 2. – Ч. 2. – К.: Алатон, 2018. – 149 с. – с.65-68
25. Максакова В.И. Организация воспитания младших школьников: методическое пособие для учителя - Москва: Просвещение, 2003. - 254 с.
26. Маркова А.К. Психология труда учителя. – М.: Просвещение, 1993
27. Математика: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua>.
28. Мистецтво: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. URL: https://mon.gov.ua/ua.
29. Модельна навчальна програма «Я досліджую світ» / Т.Воронцова, В. Пономаренко, І. Гарбузюк, О. Хомич, Н. Андрук, К. Василенко). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://autta.org.ua/ua/resources/ya_doslidzhuyu_svit/3klasPilot> (назва з сторінки).
30. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Шкільний світ. – К., 2001. – 24 с.
31. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
32. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н.М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206с.
33. Основи здоров’я. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. URL: https://mon.gov.ua/ua.
34. Посібник з моніторингу та оцінки для шкільних програм охорони здоров’я. Вісім ключових показників на підтримку FRESH. (Формування ресурсів для ефективного шкільного охорони здоров’я). Червень 2013. — 54 с.
35. Природознавство: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua>.
36. Про затвердження Державного стандарту базової і повної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon4.rada.gov.ua/ laws/show/1392-2011-п
37. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти. Постанова КМУ від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: https://www.kmu.­gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti
38. Рекомендації вчителям початкових класів щодо організації навчально-виховного процесу та реалізації нових навчальних програм згідно Державних стандартів у 2012/2013 н.р. - Київ, 2012. - С. 12–19.
39. Рыбина И.Р. Сущность понятия здоровьесберегающая компетентность // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. - 2015. - №3.
40. Савинова, С. В. Совместная деятельность педагогов и родителей как условие воспитания ценностного отношения к здоровью у младших школьников: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Волгоград, 2012.
41. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) від 22 лип. 1946 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_599>.
42. Типова освітня програма початкової освіти. URL: https://mon.gov.ua/ua.
43. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: автореферат дис. … д-ра пед. наук. Ярославль, 2004.
44. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования : монография / О.Л. Трещева. Омск : СибГАФК, 2002. - 268 с.
45. Трудове навчання: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua>.
46. Українська мова: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. URL: https://mon.gov.ua/ua.
47. Федосеева Н.А. Анализ ключевых категорий образа жизни // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 5. – С. 93-95
48. Фізична культура: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. URL: https://mon.gov.ua/ua.
49. Черникова Е.Б. Здоровый образ жизни школьников - потенциал развития качества образования // Сибирский педагогический журнал. 2009. №9.
50. Чуркин С.Г. Организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников: Автореферат дисс. … канд. пед. наук. Ульяновск, 2005. 136 с.
51. Шестернинов Е. Е. Комплекс мероприятий по программе охраны здоровья детей и подростков / В. І. Андрєєв // Управление современной школой. Завуч. ‑ 2004. ‑ №5. ‑ С.78‑104.
52. Школы, доброжелательные к ребенку. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.unicef.org/ceecis/ru/education_21974.html>
53. Щуркова Н.Е. Практикум по педагогической технологии. - Москва, 1998. - 249 с.
54. ANNEX to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning. URL: Available at: https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/annex-recommendation-key-competences-lifelong-learning.pdf.

**Додаток А**

**Анкета для вивчення сформованості когнітивного та ціннісно-мотиваційного компонентів ЗСЖ молодших школярів**

Шановні друзі, просимо Вас дати відповіді на запитання анкети. Ми гарантуємо таємницю заповнених анкет і сподіваємося на Ваші правдиві відповіді, які забезпечать одержання об’єктивної і достовірної інформації. При відповідях на питання обведіть або підкресліть один чи декілька варіантів, які співпадають з Вашою думкою, або доповните у випадку їхньої відсутності.

Заздалегідь дякуємо Вам за правдиві і об’єктивні відповіді.

**І. Питання для дослідження стану сформованості когнітивного компоненту ЗСЖ молодших школярів**

1. Чи вважаєте Ви себе людиною, обізнаною в питаннях ведення здорового способу життя?

А) Так

Б) Частково

В) Ні

2. Що таке, на твій погляд, здоровий спосіб життя?

А) Це спосіб життя, спрямований на збереження здоров’я

Б) Це дотримання режиму дня й правильного харчування

В) Це заняття спортом і загартовування

Г) Не палити, не вживати алкоголь, наркотики

Д) Всі відповіді вірні

Е) Не знаю

3. Основі правила здорового харчування це:

А) Вживати багато солодощів

Б) Підтримувати нормальну вагу тіла

В) Їсти коли захочеться;

Г) Вживати цукор лише помірно

Д) Вибирати їжу багату овочами, фруктами, крупами

Е) Помірно вживати сіль

Є) Всі відповіді вірні

Ж) Не можу сказати

4.Які поживні речовини є в продуктах?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Опора тіла людини це:

А)Шкіра

Б)Хребет

В) Скелет і м’язи

*6*. Ліжко має бути дуже м'яким щоб було дуже зручно

А)Так

Б) Ні

В) не знаю

7. Чи правильно дихати через ніс?

А)Так

Б) Ні

В) не знаю

8. Що потрібно робити, щоб менше хворіти?

А) багато рухатися

Б) Багато їсти

В) Дотримуватися правил гігієни

Г) Чистити зуби 1 раз в день

Д) Одягатися так, щоб перегріватися

Е) Приймати душ

9. Якщо ти не впевнений у тому, чи їстівний гриб, що ти зробиш?

А) Зріжу та покладу до кошика.

Б) Не братиму гриба.

В) Перегляяну довідник грибника.

Г) Розтовчу ногою.

10. Чи можна використовувати засоби особистої гігієни іншої людини (гребінець, зубна щітка, рушник і т.д.) і чому?

11. Вибери, що допоможе зберігати організм здоровим.

А) Режим дня

Б) Зарядка

В) Смачна їжа

Г) Регулярне харчування

Д) Перегляд мультиків

12. Які способи загартовування ти знаєш?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ІІ. **Вивчення рівня сформованості потреб, інтересів та мотивів ЗСЖ молодших школярів**

1. Чи цікаво тобі дізнаватись про те, як турбуватись про своє здоров’я?

А) Цікаво й корисно

Б) Корисно

В) Не дуже цікаво

Г) Не цікаво

2. Для чого б ти став (ла) вести здоровий спосіб життя?

А) Щоб не турбували хвороби

Б) Щоб жити довго

В) Щоб виглядати красиво

Г) Щоб усього добитися в житті

3. Чи дотримуєтеся Ви здорового способу життя?

А) Так

Б) Частково

В) Ця проблема поки що мене не турбує

4. У вільний час Ви віддаєте перевагу: (вкажіть відповідь у всіх запропонованих варіантах)

А) Дивитися телевізор, сидіти за комп’ютером

Б) Гуляти з друзями

В) Читати книги або журнали

Г) Займатися спортом

5. Чи хотіли б ви дізнаватися цікаву інформацію про ЗСЖ?

А) Так, дуже цікаво і корисно.

Б) Цікаво, але не завжди.

В) Не дуже цікаво.

Г) Не цікаво.

6. Яка інформація викликає у вас цікавість?

А) з питань здорового харчування

Б) про комплекси фізичних вправ

В) загартовування

Г) про профілактику захворювань

Д) про правила надання першої допомоги

Е) не цікавить нічого

7. Як ви вважаєте, чи сприяє здоровий спосіб життя успіху в інших сферах людської діяльності (навчання, робота і т.д.)

А)Так

Б) Ні

В) не знаю

8. Чи готові ви відмовитись від нездорової їжі для покращення свого здоров’я (цукерки, чіпси, газована вода тощо)?

А)Так

Б) Ні

В) частково

9. Які з перерахованих умов ти вважаєш найбільш важливими для щасливого життя? Оціни їх, поставивши від 8 (найважливіше) до 1 (найменш важливе для тебе).

- Мати багато грошей.

- Бути здоровим

- Мати хороших друзів.

- Бути самостійним (самому приймати рішення і забезпечувати себе)

- Багато знати і вміти

- Мати роботу

- Бути красивим і привабливим.

- Жити в щасливій родині

10. Чи хотіли ви б займатись якимсь видом спорту?

А) так

Б) вже займаюсь

В) не знаю

Г) ні

**Додаток Б**

**Програма аналізу стану здоров’я учнів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПІБ дитини | Показники фізичного здоров’я | | |
| Частота вірусних захворювань за рік | Стан зору | Стан опорно-рухового апарату |
|  |  |  |  |

**Додаток В**

**Анкета для вивчення сформованості практично-діяльнісного компонента ЗСЖ молодших школярів**

Шановні друзі, просимо Вас дати відповіді на запитання анкети. Ми гарантуємо таємницю заповнених анкет і сподіваємося на Ваші правдиві відповіді, які забезпечать одержання об’єктивної і достовірної інформації. При відповідях на питання обведіть або підкресліть один чи декілька варіантів, які співпадають з Вашою думкою, або доповните у випадку їхньої відсутності.

Заздалегідь дякуємо Вам за правдиві і об’єктивні відповіді.

1. Що з перерахованого є присутнім у Вашому розпорядку дня?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимні моменти | Щодня | Кілька раз у тиждень | Дуже рідко | ніколи |
| Ранкова зарядка |  |  |  |  |
| Прогулянка на свіжому повітрі |  |  |  |  |
| Заняття спортом |  |  |  |  |
| Сон не менш 8 годин |  |  |  |  |

2. На скільки активно Ви займаєтеся фізкультурою й спортом?

-Постійно

- Час від часу

-Не займаюся

3. Чи займаєтеся Ви загартовуванням свого організму?

- Так, займаюся

-Ні

-Не вважаю потрібним

4. Скільки годин у тиждень ви займаєтесь активною спортивною діяльністю?

А) 3 години і більше

Б) 1-2 години

В) займаюсь тільки на уроках фізкульутри

Г) не займаюсь

5. Що Ви робите для зміцнення власного здоров'я?

намагаюся більше бувати на свіжому повітрі, на природі

уникаю шкідливих звичок, борюся з ними

займаюся спортом

намагаюся висипатись, не перевтомлюватися

роблю зарядку, гімнастику

правильно харчуюсь

намагаюся не зловживати комп'ютером, телевізором

дотримуюсь режиму дня

займаюся танцями

плаваю в басейні

загартовуюсь

регулярно відвідую лікарів, виконую їхній рекомендації

6. Чи робите ви ранкову зарядку?

А) так

Б) інколи

В) ніколи

7. **Я із задоволенням відвідую уроки фізкультури**

А) так

Б) ні

В) важко відповісти

8. Я мию руки перед прийманням їжі

А) завжди

Б) час від часу

В) тільки коли вони дуже брудні

10. Чи відвідуєте ви якусь спортивну секцію?

А) так, ще з садочка Б) так, почав (-ла) відвідувати нещодавно В) ні, але хотів (-ла) би Г) ні, і не хочу

**Додаток Г**

**Складові експертної оцінки освітнього середовища ЗОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Параметр стандарту** | **Еталоні показники** |
| 1 | Наявність комплексу затверджених норм і правил щодо безпеки для життя і здоров’я у закладі освіти | Чи є у вашому закладі затверджені норми і правила щодо безпеки життя та здоров’я учнів і персоналу, які включають наступні компоненти?   * Правила безпеки у навколишній території, подвір’ї і у приміщеннях закладу освіти. * Рекомендації щодо безпечної дороги до школи. * Санітарно-гігієнічні норми і правила. * Правила пожежної та електричної безпеки. * Норми і правила безпеки харчування. * Правила безпеки при заняттях фізичною культурою. * Протоколи щодо надання домедичної допомоги. * Правила безпеки при контактах з кров’ю. * Правила мінної безпеки. * Правила (протоколи) дій у надзвичайних ситуаціях. * Процедури повідомлення щодо порушення норм і правил безпеки. * Призначено особу /осіб, відповідальних за дотримання норм і правил щодо безпеки життя і здоров’я учнів, персоналу і відвідувачів. * Визначено порядок навчання дітей і підвищення кваліфікації персоналу з питань безпеки. * Комплекс норм і правил безпеки зведено у кодекс, а найбільш важливі правила розміщено на видноті. |
| 2 | Учні, батьки, персонал і відвідувачі ознайомлені з нормами і правилами щодо безпеки для життя і здоров’я у закладі освіти | Чи інформує ваш заклад освіти про норми і правила безпеки щодо життя і здоров'я наступним чином?   * Позначки (наприклад, курити заборонено). * Інформування персоналу. * Наради. * Інформування учнів. * Довідник для учня. * Довідник для персоналу. * Договори/контракти з персоналом. * Довідник для батьків, інформаційні бюлетені. * Оголошення під час проведення шкільних заходів. * Зустрічі, проведені за сприяння школи. * Зустрічі з громадою. * Розділ на Інтернет сайті школи, присвячений ЗСЖ. |
| 3 | Рекомендації щодо безпечного маршруту до закладу освіти | Чи наявні у вашому закладі освіти такі компоненти?   * Затверджені рекомендації щодо безпечної дороги до вашого закладу освіти. * Вчителі інформують учнів молодших класів щодо безпечної дороги до школи. * Вчителі обговорюють з батьками учнів рекомендації щодо дотримання безпечної дороги до школи. |
| 4 | Навколишня територія, подвір’я і приміщення закладу освіти є безпечними для життя і здоров’я учнів | Чи є навколишня територія, подвір’я і приміщення вашого закладу безпечними для життя і здоров’я учнів?   * На дорогах біля закладу є безпечні пішохідні переходи. * Поблизу закладу не продаються сигарети і алкогольні вироби. * Пришкільна територія огороджена парканом. * На територію закладу не пускають сторонніх осіб та автомобілі. * У закладі є охорона, відео-спостереження. |
| 5 | У закладі освіти створено належні санітарно-гігієнічні умови | Чи є наявними у вашому закладі освіти наступні компоненти санітарно - гігієнічних умов?   * У закладі завжди є якісна питна вода, наприклад, у кулерах. * У закладі є система каналізації. * У закладі здійснюється щоденне прибирання, вивіз сміття і відходів. * Усі навчальні класи, коридори, спортзали, бібліотека, столова, туалетні кімнати регулярно провітрюються (або обладнані сучасною системою вентиляції. * У навчальних приміщеннях комфортна температура упродовж усього навчального року. * Всі навчальні класи, допоміжні приміщення і пришкільна територія добре освітлюються протягом навчального дня. * У закладі облаштовані окремі туалетні кімнати для хлопців та дівчат, які забезпечені усім необхідним (закриті кабінки, відповідна кількість унітазів, рукомийників, є холодна і тепла вода, мило, папір тощо). |
| 6 | У закладі освіти належний рівень пожежної та електричної безпеки | Чи є наявними у вашому закладі освіти наступні компоненти пожежної та електричної безпеки?   * У закладі на видноті розміщено вогнегасники. * Всі приміщення обладнані засобами автоматичної пожежної сигналізації і стаціонарними автоматичними установками пожежогасіння. * Всі електропроводи і електричні розетки надійно ізольовано, забезпечено занулення і заземлення електрообладнання. * Діти і персонал закладу не мають доступу до елементів, які можуть опинитися під напругою внаслідок порушення ізоляції проводів. * Персонал закладу та учні періодично проходять навчання правилам пожежної та електричної безпеки. |
| 7 | Дії щодо покращення якості повітря у приміщеннях | Чи регулярно у вашому закладі здійснюються всі наступні дії для покращення якості повітря у приміщеннях?   * Регулярне прибирання і обробка пилососом, коли учнів немає в школі (рекомендовано використовувати пилососи з високоефективними фільтрами твердих частинок). * Оперативне реагування на ознаки вологи, в тому числі грибок, цвіль та протікання води у будівлі (наприклад, крізь водопровід) та навколо обшивки будівлі (наприклад, двері, вікна, дах). * Запобігання потраплянню та накопиченню вихлопних газів у школі або на відкритій території, шляхом заборони холостої ходи автобусів та легкових автомобілів біля школи. * Підтримка нормальної вентиляції у всій будівлі. * Наявність розкладу регулярного технічного обслуговування та ремонту систем опалення, вентиляції та кондиціонування повітря. * Зменшення або усунення шкідливого впливу тварин та птахів (хутро та пір`я). * Наявність розкладу фарбування та капітального ремонту будівлі або проведення реконструкції в період, коли навчальний процес не відбувається, та ізолювання територій, де проводиться реконструкція, аби обмежити потрапляння пилу та сміття. |
| 8 | У закладі освіти забезпечено доступ до якісного харчування | Чи є наявними у вашому закладі освіти наступні компоненти доступу до якісного харчування?   * Організовано гаряче харчування для всіх бажаючих. * У закладі працює буфет. * В асортименті буфетної продукції немає чіпсів, солодкої газованої води та продуктів фастфуду. |
| 9 | Доступ до безкоштовної питної води | У вашому закладі освіти безпечна питна вода є доступною та безкоштовною для учнів протягом усього навчального дня?   * Учні можуть користуватись фонтанчиками або кулерами протягом усього навчального дня, і вони можуть приносити до класу наповнені водою пляшки. |
| 10 | Всі продукти харчування, які продаються протягом навчального дня, мають відповідати стандартам здорового харчування. | Чи відповідають стандартам здорового харчування всі продукти, які подають чи продають учням протягом навчального дня?   * Сюди відносяться замовлення з меню на вибір, шкільні магазини, їдальні, закусочні, а також будь-які заходи, де продається їжа. * Всі продукти харчування, які продаються, відповідають стандартам здорового харчування. |
| 11 | Усі напої, які продаються протягом навчального дня, мають відповідати стандартам здорового харчування. | Чи відповідають стандартам здорового харчування напої, які подають і продають учням протягом навчального дня?   * Це включає в себе замовлення з меню на вибір, торгові автомати з напоями, шкільні магазини, їдальні, закусочні або візки з їжею, а також будь-які заходи, де продаються напої. * Всі напої, які продаються, відповідають стандартам здорового харчування. |
| 12 | Контроль за рекламою і просуванням харчових продуктів і напоїв | Чи обмежується реклама та просування продуктів харчування і напоїв на території вашого закладу освіти виключно продуктами харчування і напоями, які відповідають стандартам здорового харчування?   * Реклама може включати в себе (але не обмежується ними) маркетинг і брендинг у кафетеріях, коридорах, загальних холах, класних кімнатах, кімнатах для персоналу або шкільних магазинах; стелажах, контейнерах для харчових продуктів чи стаканчиках для напоїв, кулерах, спортивному обладнанні та спортивних сумках. Серед прикладів - шкільні ЗМІ, плакати та наклейки. * Рекламуються або просуваються тільки продукти харчування і напої, які відповідають стандартам здорового харчування, або жодні продукти харчування та напої не рекламуються або не просуваються на території закладу. |
| 13 | У закладі освіти забезпечено доступ до майданчиків для заняття фізичною культурою, пункту надання першої домедичної допомоги | Чи є наявними у вашому закладі освіти наступні компоненти доступу до занять фізичною культурою?   * Заклад має майданчики і приміщення для заняття фізичною культурою на уроках і позаурочний час. * Персонал закладу освіти і всі учні мають вільний доступ заняття фізичною культурою в позаурочний час. * У закладі є пункт надання домедичної допомоги. |
| 14 | Безпека об’єктів фізичного виховання | Чи відповідають ваші об’єкти фізичного виховання всім наступним критеріям?   * Як зовнішні, так і внутрішні об`єкти можуть використовуватись для проведення уроків фізичного виховання, шкільних програм або спортивних секцій, та міжшкільних спортивних програм. * Внутрішні об`єкти облаштовані таким чином, що проведення уроків фізкультури не залежить від погодних умов (наприклад, дощу або екстремальних температур). * Під час уроків фізичного виховання всі учні можуть активно займатись фізкультурою, без загрози переповнення залу або ризиків для безпеки учнів. * Заклади фізичного виховання є доступними для людей з обмеженими можливостями. * Усі бажаючі учні можуть записатись до спортивних гуртків і зареєструватись до участі у міжшкільних спортивних заходах, та брати в них участь без загрози переповнення зали та ризиків для безпеки учнів внутрішні та зовнішні об'єкти закладу освіти відкриті у позашкільний час для фізичної активності учнів, членів їх сімей і громади. |
| 15 | Заборона щодо використання фізичного навантаження у якості покарання | Чи заборонено у вашому закладі використовувати фізичне навантаження чи звільнення від уроків фізкультури в якості покарання? Чи постійно дотримуються цієї заборони?   * Використання фізичних навантажень та звільнення від уроків фізкультури заборонені у якості покарання, і цих заборон постійно дотримуються. |
| 16 | Заходи щодо попередження травматизму | Чи гарантує ваш заклад заходи щодо попередження травматизму як всередині і зовні шкільних споруд, використовуючи всі наступні способи?   * Підлога має антиковзаюче покриття, а сходи оснащені міцними поручнями. * Отрути та небезпечні хімікати марковані та зберігаються в зачинених приміщеннях. * Доступне обладнання для надання першої допомоги та наявні інструкції з безпеки. * Всі зони закладу мають достатнє освітлення, а усамітнені території наглухо зачинені чи знаходяться під наглядом. * Димові пожежні сигналізації, зрошувачі та вогнегасники встановлені та знаходяться у робочому стані. * Пішоходам пропонується спеціальний захист, в тому числі чергові, які регулюють рух транспорту біля школи, охоронці, пішохідні переходи та безпечне місце для посадки в автобус і автомобіль. * Місця та об'єкти для фізичної активності (в тому числі ігрові та спортивні майданчики) відповідають рекомендованим стандартам безпеки, або перевищують їх. * Територія закладу та будівлі виглядають приємними та гостинними (тобто, впорядковані, не переповнені, добре освітлені, не містять графіті). |
| 17 | Підготовка персоналу з питань ненавмисного травмування, насильства та суїциду | Чи всі співробітники вашого закладу освіти пройшли підготовку з питань запобігання ненавмисним травмам, насильству і самогубствам протягом останніх 2-х років?   * Всі співробітники закладу освіти пройшли підготовку з питань запобігання ненавмисним травмам, насильству і самогубствам протягом останніх 2-х років. |
| 18 | Наявні норми і правила щодо запобіжних заходів при контакті з кров’ю | Чи реалізував ваш заклад політику з дотримання стандартних заходів безпеки щодо контакту з кров’ю, яка включає в себе всі наступні компоненти?   * Забезпечення і вимога використовувати латексні або поліетиленові рукавички та окуляри при контакті з кров'ю та рідинами організму. * Забезпечення жорстким контейнером для використаних голок/лез в установах, де можуть використовуватись шприці. * Відповідна дезінфекція поверхонь та засобів очистки після контакту з кров`ю та рідинами організму. * Інструкції з належної утилізації забруднених матеріалів (наприклад, одягу, перев'язувальних матеріалів, серветок/рушників). * Процедури та диспансеризація співробітників, які контактують з кров`ю. |
| 19 | Заборона вживання тютюну та алкоголю серед учнів | Чи заборонено учням у вашому закладі вживати тютюн і алкоголь, 24 години на добу, 7 днів на тиждень в наступних місцях?   * У всіх будівлях (в тому числі під час позакласних подій). * На всіх майданчиках (в тому числі під час позакласних подій). * На всіх заходах, проведених за підтримки закладу, які відбуваються поза шкільною територією. * У всіх транспортних засобах закладу освіти. |
| 20 | Заборона вживання тютюну та алкоголю серед персоналу школи та відвідувачів | Чи заборонено персоналу та відвідувачам вашої школи вживати тютюн і алкоголь, 24 години на добу, 7 днів на тиждень в наступних місцях?   * У всіх будівлях (в тому числі під час позакласних заходів). * На всіх шкільних майданчиках (в тому числі під час позакласних заходів). * На всіх заходах, проведених за підтримки закладу, які відбуваються поза шкільною територією. * У всіх транспортних засобах закладу освіти. |
| 21 | Дотримання заборон щодо вживання тютюну та алкоголю | Чи працює ваш заклад з порушеннями щодо вживання тютюну та алкоголю із застосуванням будь-яких із вказаних шляхів?   * Призначення відповідального за дотримання правил. * Наявність готових правил для боротьби з порушеннями, які можуть бути здійснені учнями, персоналом і відвідувачами. * Надання освітніх можливостей (наприклад, просвітницькі заняття з профілактики споживання тютюну, сеанси відмови від вживання тютюну), а не лише використання каральних заходів (наприклад, догана, тимчасове звільнення з посади). * Направлення учнів до шкільного консультанта або медсестри. * Відстеження частоти здійснення порушень учнями для подальшого виявлення повторних порушників, застосування серйозніших санкцій до них та більш ефективної допомоги з профілактики, відмови від вживання та/або перенаправлення. * Інформування батьків про порушення. |
| 22 | Заборона реклами тютюну | Чи заборонено у вашому закладі рекламувати і показувати назви брендів тютюнових виробів та алкоголю, логотипи та інші ідентифікатори в кожному з наступних місць?   * На шкільному майдані. * В інших місцях, де здійснюються функції школи. * На публікаціях, які школа видає або спонсорує. * На одязі, взутті та аксесуарах учнів і персоналу. * На шкільному приладді та спорядженні учнів та персоналу (наприклад, на портфелях, контейнерах для їжі, іграх, книжкових обкладинках, інших особистих речах). |
| 23 | Правила щодо зберігання та самостійного прийому медикаментів | Чи є у вашому закладі або районі письмові регуляції, що дозволяють учням носити з собою і самостійно приймати рецептурні швидкодіючі ліки для лікування астми, які включають всі наступні документи?   * Дозвіл від лікаря, уповноваженого призначати такі ліки. * Дозвіл від одного з батьків / опікуна. * Дозвіл від шкільної медсестри. * Запит щодо зберігання запасних ліків у шкільному медичному пункті. * Учнівський договір з чітко визначеними правилами та наслідками їх порушення. * Негайне оповіщення батьків / опікунів, якщо дозвіл було вилучено. * Щорічне інформування батьків про регуляції. |
| 24 | Активний нагляд за безпекою учнів | Чи здійснюється працівниками закладу нагляд за учнями всіма зазначеними способами на всій території закладу (зокрема, в класі, їдальні, на дитячому майданчику, у роздягальні, коридорах, туалеті та шкільному автобусі)?   * Спостереження за учнями та можливість поговорити з ними до, під час і після уроків. * Передбачення та ефективне реагування на небезпечні ситуації. * Засудження штовхання та знущання. * Заохочення соціально орієнтованої поведінки, як то співпраця, вирішення конфліктів і допомога іншим. |
| 25 | Наявність плану кризового реагування | Чи має ваш заклад наявний план кризового реагування?  Плани кризового реагування стосуються випадків екологічної катастрофи (наприклад, пожежа, повінь, торнадо, заметіль, землетрус), смерті або серйозних травм учня або співробітника, спроби самогубства, тероризму, біотероризму, витоку небезпечних хімікатів, вибуху, вивільнення радіації, масового захворювання або травм, чи будь-якої іншої ситуації, яка загрожує шкільній безпеці. Вони включають в себе:   * визначені ролі та обов'язки в команді кризового реагування; * процедури співпраці з місцевими правоохоронними органами та установами системи управління з питань надзвичайних ситуацій; * «тривожна скринька», яка містить такі аварійні засоби, як: список учнів і співробітників, екстрені телефонні номери, рації, карта та плани поверхів школи, розташування енергетичних та інженерних мереж; * розташування резервних ресурсів району, інших закладів освіти; * плани ранньої евакуації закладу, переміщення учнів у безпечне місце, і зачинення будівлі; * визначені місця зустрічі для учнів та їхніх сімей; * стратегія інформування персоналу закладу, сімей та громадськості щодо планів закладу; * план комунікацій та взаємодії зі ЗМІ; * план сортування добровільних пропозицій про допомогу; * процедури при поводженні з підозрілими пакетами або конвертами, в тому числі заходи з мінімізації впливу біологічних і хімічних речовин; * список контактів стрес-консультантів та інших консультативних і психологічних служб; * плани відновлення занять; * оцінка зусиль з відновлення. |
| 26 | Навчання персоналу закладу і учнів з питань мінної безпеки і дій в екстремальних ситуаціях | Чи всі співробітники і учні протягом останнього року пройшли навчання з питань мінної безпеки і дій в екстремальних ситуаціях?   * Всі співробітники і учні пройшли навчання. |
| 27 | Регулярний моніторинг за підтриманням безпечного фізичного середовища | Чи здійснює ваш навчальний заклад регулярний моніторинг за дотриманням безпечного фізичного середовища, слідуючи всім цим методам?   * Щороку проводиться комплексна оцінка безпеки, а щомісяця оцінюють ігрові майданчики та спортивні поля. * Щодня гравці і тренери ходять спортивним полем, щоб пересвідчитись, що на ньому немає вибоїн, скла та інших небезпечних предметів. * Призначено відповідального за виявлення загроз * Визначено чітку процедуру звітності щодо небезпек перед відповідальною особою * Одразу після виявлення небезпек виконується ремонт |

**Додаток Д**

**Результати експертної оцінки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Еталоні показники** | **Оцінка** |
| *Чи є у вашому закладі затверджені норми і правила щодо безпеки життя та здоров’я учнів і персоналу, які включають наступні компоненти?*   * Правила безпеки у навколишній території, подвір’ї і у приміщеннях закладу освіти. * Рекомендації щодо безпечної дороги до школи. * Санітарно-гігієнічні норми і правила. * Правила пожежної та електричної безпеки. * Норми і правила безпеки харчування. * Правила безпеки при заняттях фізичною культурою. * Протоколи щодо надання домедичної допомоги. * Правила (протоколи) дій у надзвичайних ситуаціях. * Процедури повідомлення щодо порушення норм і правил безпеки. * Призначено особу /осіб, відповідальних за дотримання норм і правил щодо безпеки життя і здоров’я учнів, персоналу і відвідувачів. * Визначено порядок навчання дітей і підвищення кваліфікації персоналу з питань безпеки. * Комплекс норм і правил безпеки зведено у кодекс, а найбільш важливі правила розміщено на видноті. | +  -  +  +  -  +  +  +  +  -  +  +/- |
| *Чи інформує ваш заклад освіти про норми і правила безпеки щодо життя і здоров'я наступним чином?*   * Позначки (наприклад, курити заборонено). * Інформування персоналу. * Наради. * Інформування учнів. * Довідник для учня. * Довідник для персоналу. * Договори/контракти з персоналом. * Довідник для батьків, інформаційні бюлетені. * Оголошення під час проведення шкільних заходів. * Зустрічі, проведені за сприяння школи. * Розділ на Інтернет сайті школи, присвячений ЗСЖ. | +  +  +  +  -  -  -  -/+  -  -  - |
| *Чи наявні у вашому закладі освіти такі компоненти?*   * Затверджені рекомендації щодо безпечної дороги до вашого закладу освіти. * Вчителі інформують учнів молодших класів щодо безпечної дороги до школи. * Вчителі обговорюють з батьками учнів рекомендації щодо дотримання безпечної дороги до школи. | -  +  - |
| *Чи є навколишня територія, подвір’я і приміщення вашого закладу безпечними для життя і здоров’я учнів?*   * На дорогах біля закладу є безпечні пішохідні переходи. * Поблизу закладу не продаються сигарети і алкогольні вироби. * Пришкільна територія огороджена парканом. * На територію закладу не пускають сторонніх осіб та автомобілі. * У закладі є охорона, відео-спостереження. | +  -  +  -  +/- |
| *Чи є наявними у вашому закладі освіти наступні компоненти санітарно - гігієнічних умов?*   * У закладі завжди є якісна питна вода, наприклад, у кулерах. * У закладі є система каналізації. * У закладі здійснюється щоденне прибирання, вивіз сміття і відходів. * Усі навчальні класи, коридори, спортзали, бібліотека, столова, туалетні кімнати регулярно провітрюються (або обладнані сучасною системою вентиляції. * У навчальних приміщеннях комфортна температура упродовж усього навчального року. * Всі навчальні класи, допоміжні приміщення і пришкільна територія добре освітлюються протягом навчального дня. * У закладі облаштовані окремі туалетні кімнати для хлопців та дівчат, які забезпечені усім необхідним (закриті кабінки, відповідна кількість унітазів, рукомийників, є холодна і тепла вода, мило, папір тощо). | +  +  +  -  -  -  - |
| *Чи є наявними у вашому закладі освіти наступні компоненти пожежної та електричної безпеки?*   * У закладі на видноті розміщено вогнегасники. * Всі приміщення обладнані засобами автоматичної пожежної сигналізації і стаціонарними автоматичними установками пожежогасіння. * Всі електропроводи і електричні розетки надійно ізольовано, забезпечено занулення і заземлення електрообладнання. * Діти і персонал закладу не мають доступу до елементів, які можуть опинитися під напругою внаслідок порушення ізоляції проводів. * Персонал закладу та учні періодично проходять навчання правилам пожежної та електричної безпеки. | +  -  +  +  + |
| *Чи регулярно у вашому закладі здійснюються всі наступні дії для покращення якості повітря у приміщеннях?*   * Регулярне прибирання. * Оперативне реагування на ознаки вологи, в тому числі грибок, цвіль та протікання води у будівлі (наприклад, крізь водопровід) та навколо обшивки будівлі (наприклад, двері, вікна, дах). * Підтримка нормальної вентиляції у всій будівлі. * Наявність розкладу фарбування та капітального ремонту будівлі або проведення реконструкції в період, коли навчальний процес не відбувається, та ізолювання територій, де проводиться реконструкція, аби обмежити потрапляння пилу та сміття. | +  -  -  + |
| *Чи є наявними у вашому закладі освіти наступні компоненти доступу до якісного харчування?*   * Організовано гаряче харчування для всіх бажаючих. * У закладі працює буфет. * В асортименті буфетної продукції немає чіпсів, солодкої газованої води та продуктів фастфуду. | +  +  - |
| *У вашому закладі освіти безпечна питна вода є доступною та безкоштовною для учнів протягом усього навчального дня?*   * Учні можуть користуватись фонтанчиками або кулерами протягом усього навчального дня, і вони можуть приносити до класу наповнені водою пляшки. | + |
| *Чи відповідають стандартам здорового харчування всі продукти та напої, які подають чи продають учням протягом навчального дня?*   * Всі продукти харчування та напої, які продаються, відповідають стандартам здорового харчування. | - |
| *Чи обмежується реклама та просування продуктів харчування і напоїв на території вашого закладу освіти виключно продуктами харчування і напоями, які відповідають стандартам здорового харчування?*   * Рекламуються або просуваються тільки продукти харчування і напої, які відповідають стандартам здорового харчування, або жодні продукти харчування та напої не рекламуються або не просуваються на території закладу. | + |
| *Чи є наявними у вашому закладі освіти наступні компоненти доступу до занять фізичною культурою?*   * Заклад має майданчики і приміщення для заняття фізичною культурою на уроках і позаурочний час. * Персонал закладу освіти і всі учні мають вільний доступ заняття фізичною культурою в позаурочний час. * У закладі є пункт надання домедичної допомоги. | +  +/-  + |
| *Чи відповідають ваші об’єкти фізичного виховання всім наступним критеріям?*   * Як зовнішні, так і внутрішні об`єкти можуть використовуватись для проведення уроків фізичного виховання, шкільних програм або спортивних секцій, та міжшкільних спортивних програм. * Внутрішні об`єкти облаштовані таким чином, що проведення уроків фізкультури не залежить від погодних умов (наприклад, дощу або екстремальних температур). * Під час уроків фізичного виховання всі учні можуть активно займатись фізкультурою, без загрози переповнення залу або ризиків для безпеки учнів. * Заклади фізичного виховання є доступними для людей з обмеженими можливостями. | +  +  +  - |
| *Чи гарантує ваш заклад заходи щодо попередження травматизму як всередині і зовні шкільних споруд, використовуючи всі наступні способи?*   * Підлога має антиковзаюче покриття, а сходи оснащені міцними поручнями. * Отрути та небезпечні хімікати марковані та зберігаються в зачинених приміщеннях. * Доступне обладнання для надання першої допомоги та наявні інструкції з безпеки. * Всі зони закладу мають достатнє освітлення, а усамітнені території наглухо зачинені чи знаходяться під наглядом. * Димові пожежні сигналізації, зрошувачі та вогнегасники встановлені та знаходяться у робочому стані. * Пішоходам пропонується спеціальний захист, в тому числі чергові, які регулюють рух транспорту біля школи, охоронці, пішохідні переходи та безпечне місце для посадки в автобус і автомобіль. * Місця та об'єкти для фізичної активності (в тому числі ігрові та спортивні майданчики) відповідають рекомендованим стандартам безпеки, або перевищують їх. * Територія закладу та будівлі виглядають приємними та гостинними (тобто, впорядковані, не переповнені, добре освітлені, не містять графіті). | -/+  +  +/-  -  +  -  +  + |
| *Чи всі співробітники вашого закладу освіти пройшли підготовку з питань запобігання ненавмисним травмам, насильству і самогубствам протягом останніх 2-х років?*   * Всі співробітники закладу освіти пройшли підготовку з питань запобігання ненавмисним травмам, насильству і самогубствам протягом останніх 2-х років. | + |
| *Чи заборонено учням у вашому закладі вживати тютюн і алкоголь, 24 години на добу, 7 днів на тиждень в наступних місцях?*   * У всіх будівлях (в тому числі під час позакласних подій). * На всіх майданчиках (в тому числі під час позакласних подій). * На всіх заходах, проведених за підтримки закладу, які відбуваються поза шкільною територією. * У всіх транспортних засобах закладу освіти. | +  +  +  + |
| *Чи заборонено персоналу та відвідувачам вашої школи вживати тютюн і алкоголь, 24 години на добу, 7 днів на тиждень в наступних місцях?*   * У всіх будівлях (в тому числі під час позакласних заходів). * На всіх шкільних майданчиках (в тому числі під час позакласних заходів). * На всіх заходах, проведених за підтримки закладу, які відбуваються поза шкільною територією. * У всіх транспортних засобах закладу освіти. | +/-  +/-  +/-  + |
| *Чи працює ваш заклад з порушеннями щодо вживання тютюну та алкоголю із застосуванням будь-яких із вказаних шляхів?*   * Призначення відповідального за дотримання правил. * Наявність готових правил для боротьби з порушеннями, які можуть бути здійснені учнями, персоналом і відвідувачами. * Надання освітніх можливостей (наприклад, просвітницькі заняття з профілактики споживання тютюну, сеанси відмови від вживання тютюну), а не лише використання каральних заходів (наприклад, догана, тимчасове звільнення з посади). * Направлення учнів до шкільного консультанта або медсестри. * Відстеження частоти здійснення порушень учнями для подальшого виявлення повторних порушників, застосування серйозніших санкцій до них та більш ефективної допомоги з профілактики, відмови від вживання та/або перенаправлення. * Інформування батьків про порушення. | -  +  +  -  +/-  + |
| *Чи заборонено у вашому закладі рекламувати і показувати назви брендів тютюнових виробів та алкоголю, логотипи та інші ідентифікатори в кожному з наступних місць?*   * На шкільному майдані. * В інших місцях, де здійснюються функції школи. * На публікаціях, які школа видає або спонсорує. * На одязі, взутті та аксесуарах учнів і персоналу. * На шкільному приладді та спорядженні учнів та персоналу (наприклад, на портфелях, контейнерах для їжі, іграх, книжкових обкладинках, інших особистих речах). | +  +  +  -  - |
| *Чи здійснюється працівниками закладу нагляд за учнями всіма зазначеними способами на всій території закладу (зокрема, в класі, їдальні, на дитячому майданчику, у роздягальні, коридорах, туалеті та шкільному автобусі)?*   * Спостереження за учнями та можливість поговорити з ними до, під час і після уроків. * Передбачення та ефективне реагування на небезпечні ситуації. * Засудження штовхання та знущання. * Заохочення соціально орієнтованої поведінки, як то співпраця, вирішення конфліктів і допомога іншим. | +  +  +/-  + |
| *Чи всі співробітники і учні протягом останнього року пройшли навчання з питань мінної безпеки і дій в екстремальних ситуаціях?*   * Всі співробітники і учні пройшли навчання. | + |
| *Чи здійснює ваш навчальний заклад регулярний моніторинг за дотриманням безпечного фізичного середовища, слідуючи всім цим методам?*   * Щороку проводиться комплексна оцінка безпеки, а щомісяця оцінюють ігрові майданчики та спортивні поля. * Щодня гравці і тренери ходять спортивним полем, щоб пересвідчитись, що на ньому немає вибоїн, скла та інших небезпечних предметів. * Призначено відповідального за виявлення загроз * Визначено чітку процедуру звітності щодо небезпек перед відповідальною особою * Одразу після виявлення небезпек виконується ремонт | -  -  -  -  - |

**Додаток Е**

**Анкета для педагогів**

Шановні педагоги, просимо Вас відповісти на запитання пропонованої анкети. Ваші відповіді допоможуть при проведенні дослідження. Заздалегідь дякуємо Вам за допомогу!

1. Чи вважаєте ви формування здорового способу життя молодших школярів одним з першочергових завдань школи?

2. Чи можна сформувати здоровий спосіб життя в учнів, застосовуючи тільки урочну діяльність?

3. Чи можливо, за допомогою позаурочної діяльності сформувати здоровий спосіб життя вучнів?

4. Які прийоми по формуванню здорового способу життя Ви знаєте?

бесіди й розповіді;

заучування віршів;

моделювання різноманітних ситуацій;

розглядання картинок, сюжетних ілюстрацій, плакатів;

сюжетні рольові ігри;

дидактичні ігри;

ігри-тренінги;

рухливі ігри;

дихальна й пальчиковая гімнастика;

самомасаж;

фізкультхвилинки.

5. Які прийоми по формуванню здорового способу життя Ви використовуєте на уроках?

бесіди й розповіді;

заучування віршів;

моделювання різноманітних ситуацій;

розглядання картинок, сюжетних ілюстрацій, плакатів;

сюжетні рольові ігри;

дидактичні ігри;

ігри-тренінги;

рухливі ігри;

дихальна й пальчиковая гімнастика;

самомасаж;

фізкультхвилинки.

6. Виберіть причину, по якій Ви не використовуєте деякі прийоми по формуванню здорового способу життя?

- немає чіткого уявлення

- вважаю неефективними

- інша причина.

**Додаток Ж**

**ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**ПЛАН ДІЯЛЬНОСТІ ПО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ЗСЖ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Заходи** | **Відповідальні виконавці** | **Строки** | **Плановані результати виконання** |
| **1. Медичний напрямок.** | | | | |
| 1.1. | Медико-педагогічна експертиза:  - аналіз основних характеристик стану здоров'я дітей у школі;  - виявлення учнів спеціальної медичної груп  -ведення строгого обліку дітей по групах здоров'я.  - формування груп здоров'я по показниках. | Класні  керівники, вчитель фізкультури | щорічно | Медичні  карти, аркуші  здоров’я в  класних журналах |
| 1.2. | Проведення диспансеризації  учнів школи. | Адміністрація | щорічно |  |
| 1.3. | Проведення медичного огляду  учнів | Дільнична  лікарня, шкільна медсестра | щорічно | план  медоглядів |
| 1.4. | Медогляд учнів та  визначення рівня фізичного здоров'я. | Дільничний  педіатр, шкільна медсестра | щорічно | план  медоглядів |
| 1.5. | Забезпечення й організація  профілактичних щеплень учнів. | Дільнича лікарня, медсестра | щорічно | план щеплень |
| 1.6. | Оформлення медичних карт і  листків здоров’я в класних журналах | Медсестра,  класний керівник, учитель фізкультури | щорічно | класні  журнали |
| 1.7. | Аналіз випадків травматизму в школі. | Завуч | щорічно | матеріали  відповідей |
| 1.8. | Аналіз відвідуваності й пропусків  занять через хворобу. | Класні  керівники | щорічно | матеріали  відповідей |
| 1.9. | Контроль над якістю харчування й  питним режимом. | Працівники їдальні, адміністрація, медсестра | Щоденно протягом року |  |
| 1.10. | Огляд кабінетів, їх відповідність гігієнічним вимогам:   * провітрювання; * висвітлення; * опалення * вентиляція * збирання | Завгосп, черговий учитель,  учителі | щоденно протягом року |  |
| 1.11. | Раціональний розклад уроків, що не  що допускає перевантажень | завуч | щорічно | довідка по  оцінці розкладу |
| **2. Просвітницький напрямок** | | | | |
| 2.1. | Організація просвітницької  роботи з бтьками (лекторій). | завуч | щорічно | графік  проведення лекторію |
| 2.2. | Розробка й впровадження  батьківського лекторію по здоровому способу життя. | завуч | 2019-2020  Навчальний рік | тематика  лекторію |
| 2.3. | Розробка системи навчання  батьків і вчителів із проблем охорони, зміцнення й збереження здоров'я дітей. | Адміністрація  школи | щорічно | план роботи |
| 2.4. | Залучення батьків і вчителів в  роботу зі збереження й зміцнення здоров'я дітей. | Адміністрація  школи | щорічно | план роботи |
| 2.5. | Підготовка й проведення  педагогічної ради по темі  «Формування здорового способу життя» | Заступники  директора | 2017-  2019y.г. | протокол  педради |
| 2.6. | Організація просвітницької  роботи з учнями (лекторій, тематичні класні години ) | завуч, класні керівники | щорічно | план роботи |
| 2.7. | Спільна робота з установами  охорони здоров'я й органами  внутрішніх справ по профілактиці токсикоманії, наркоманії, паління й алкоголізму. | завуч | щорічно | план роботи |
| 2.8. | Пропаганда фізичної культури й  здорового способу життя через уроки | учителі-  предметники | протягом  року | плани уроків |
| **3. Психолого-педагогічний напрямок.** | | | | |
| 3.1. | Відстеження працездатності,  тривожності й інших психічних показників учнів по експериментальних програмах:   * визначення впливу навчального навантаження на психічне здоров'я дітей; * вивчення психологічних можливостей і готовності дітей до школи | класні  керівники, психолог | щорічно | Діагностичні дослідження дослідження |
| 3.2. | Конференція по темі  «Здоров’язбережувальні  технології навчання» | завуч | 2019-2020 навчальний рік | матеріали  конференції |
| 3.5. | Використання здоров’язбережувальних технологій, форм і методів в організації освітнього процесу | учителі-  предметники | щорічно | плани уроків |
| **4. Спортивно-оздоровчий напрямок.** | | | | |
| 4.1. | Організацію спортивних  заходів. Проведення Днів  здоров’я | учителі  фізичної  культури,  адміністрація | щорічно | план роботи |
| 4.2. | Розробка системи гурткової,  позакласної й позашкільної роботи з формування здорового способу  життя | завуч | щорічно | план роботи  гурків і секцій |
| 4.3. | Залучення учнів, батьків до  фізичної культури й спорту, різних форм оздоровчої роботи. | завуч | щорічно | план роботи |
| **5. Діагностичний напрямок** | | | | |
| 5.1. | Моніторинг стану здоров'я  дітей. | Медсетра, класний керівник, завуч | щорічно | результати  моніторингу |
| 5.2. | Підготовка й проведення семінару  для вчителів школи по темі  «Проблеми діагностики розвитку». | завуч | 2019/2020 н.р. | матеріали  семінару |

**ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕКТИВУ ШКОЛИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Органи управління | Заходи програми «ЗСЖ» |
|
| Рада школи | 1. Створення тимчасової творчої групи з розробки програми |
| 2. Аналіз впливу стану здоров'я учнів на якість знань і рівень навченості. |
| 3. Аналіз дозування навчального навантаження:   * навчальні плани; * графік контрольних робіт. |
| 4. Аналіз ефективності уроків фізкультури. |
| 5. Підсумковий аналіз стану здоров'я учнів. |
| Педагогічна Рада | 1.Обговорення й прийняття Програми |
| 2.Використання здоров’язбережувальних та здоров’яформуючих технологій. |
| 3.«Аукціoн» педагогічних ідей (здоров’язбережувальні технології). |
| 4.Здoрoв’язбереження при використанні ІКТ. |
| Методична Рада | 1.Обговорення Програми |
| 2.Складання плану роботи з урахуванням впровадження  здоров’язбережувальних технологій. |
| 4.Метoдична панорама «Здоров’язбережувальні технології». |
| 5.Організація методичного тижня «Навчання і виховання з успіхом». |
| б.Моніторинг впливу стану здоров'я учнів на якість знань по предметах. |
| 7.Куратoрствo над лекторськими групами старшокласників «Життя без шкідливих звичок». |
| Загальношкільний батьківський комітет | 1.Ознайомлення батьків з діяльністю  школи по оздоровленню й пропаганді здорового способу життя |
| 2.Батьківські збори «Здоров'я наших дітей». |
| 3.День родини «Тато, мама і я — спортивна родина». |
| 4.Ознайомлення батьків з різними оздоровчими системами. |
| 5.Аналіз результатів роботи школи по оздоровленню й пропаганді здорового способу життя. |

**ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ ЗАХОДІВ ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ**

**ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

**(ПОЧАТКОВА ШКОЛА, 3 КЛАС)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Захід, форма** | **Мета** |
| Ціна скибочки (бесіда) | Розширити знання про користь, цінність хліба, виховувати почуття дбайливого відношення до хліба |
| Правила поведінки в їдальні (заняття- практикум) | Добитися усвідомлення необхідності дотримання правил поведінки в їдальні, виробити правила гарного тону за столом |
| Це дивне молоко (заняття- дослідження) | Розширити знання про користь молока, молочних  продуктів |
| Незвичайна подорож у Країну чіпсів і сухариків (гра) | Розширити знання про шкоду деяких продуктів |
| Найкорисніші продукти  (театралізована класна година) | Учити вибирати найкорисніші продукти |
| Що треба їсти, якщо прагнеш стати сильнішим (бесіда) | Формувати уявлення про зв'язок харчування і ЗСЖ |
| Де знайти вітаміни навесні (гра- подорож по станціях) | Познайомити зі значенням вітамінів і мінеральних речовин у житті людини |
| День народження Ноліка (герой м/с «Фіксики») | Закріпити отримані знання про правильне харчування |
| Секрети кухарчука (круглий стіл) | Формувати уявлення про наслідки неправильного харчування для організму |
| Спортивно — масовий захід  «Зимові забави» | Формувати прагнення до ЗСЖ |
| Вовк і семеро козенят на валеологічний лад (музично-  спортивне свято) | Розвивати спритність, швидкість і інші рухові якості |
| Нудьгу застуду,  неробство міняємо на бадьорість, здоров'я, веселощі (практикум) | Навчити навичкам  виконання правильного пробудження, виконання гімнастики, масажу, правильного харчування |
| Якщо прагнеш бути  здоровий (класна година) | Розширити знання  особистої гігієни, чистоти, акуратності |
| Ростемо здоровішими  (музично — спортивна година) | Формувати навички  ігрової діяльності |
| Як зберегти  зір (бесіда) | Познайомити з причинами очних хвороб і їх профілактикою, розучити вправи для профілактики очних захворювань |
| Сім Я  (спортивні змагання) | Розвивати силу, швидкість, кмітливість, вправність, згуртованість і т.д. |
| Рослини й людей  (інтегрована класна година) | Познайомити з поняттям «шкіра» і її функціями, із правилами догляду за шкірою за допомогою лікувальних рослин |
| Розробка та захист проектів | Формувати в дітей ЗСЖ |

**БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ ПО ПРОГРАМІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ (3 КЛАС)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва** | **Форма, зміст** |
| Роль родини у формуванні  здорового способу життя | Анкетування дітей і  батьків. |
| Батьківський авторитет або  особливості спілкування з дитиною в родині | Профілактика  тютюнокуріння, алкоголізму, наркоманії |