**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

**КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

магістра

на тему: **«****ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0139-з

спеціальності 013 «Початкова освіта»

освітньо-професійної програми «Початкова освіта»

В. П. Шевченко

Керівник: доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, к. пед. н. \_\_\_\_\_ Ю. Є. Зубцова

Рецензент: доцент старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти, канд. пед.н.

\_\_\_\_\_\_\_\_ М. О. Желтова

Запоріжжя

2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# **Факультет** соціальної педагогіки та психології

# **Кафедра** дошкільної та початкової освіти

**Рівень вищої освіти** магістерський

# **Спеціальність** 013 «Початкова освіта»

**Освітньо-професійна програма** «Початкова освіта»

# ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ року

### **ЗАВДАННЯ**

### **НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Шевченко Вікторії Петрівні

**1. Тема роботи:** «Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя у молодших школярів»

керівник роботи Зубцова Ю. Є. кандидат педагогічних наук, доцент

затверджена наказом ЗНУ від «14» липня 2020 р. №1031-с

**2. Строк подання студентом роботи**: 23.11.2020 р.

**3. Вихідні дані до роботи**: матеріали педагогічної практики, курсових робіт

**4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):** проаналізувати сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя; охарактеризувати процес формування здорового способу життя у молодших школярів; визначити умови та методи формування здорового способу життя у молодших школярів; дослідити рівень розвитку здорового способу життя у молодших школярів; обґрунтувати та впровадити програму з розвитку здорового способу життя у молодших школярів; здійснити аналіз результатів впровадження програми з розвитку здорового способу життя у молодших школярів.

**5. Перелік графічного матеріалу**: 10 таблиць, 5 діаграм із результатами дослідження.

6. **Консультанти розділів роботи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Консультант | Дата, підпис |
| Завдання видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Зубцова Ю. Є. |  |  |
| Розділ 1 | Зубцова Ю. Є. |  |  |
| Розділ 2 | Зубцова Ю. Є. |  |  |
| Висновки | Зубцова Ю. Є. |  |  |
| Додатки | Зубцова Ю. Є. |  |  |

**7. Дата видачі завдання:** 20.09.2019 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | жовтень-листопад | виконано |
| 2 | Написання вступу | листопад | виконано |
| 3 | Написання першого розділу | грудень-квітень | виконано |
| 4 | Написання другого розділу | травень-вересень | виконано |
| 5 | Написання висновків | вересень | виконано |
| 6 | Оформлення додатків | жовтень | виконано |
| 7 | Оформлення роботи, рецензування | жовтень-листопад | виконано |
| 8 | Захист | грудень |  |

Студент **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ( підпис ) ( )

**РЕФЕРАТ**

Кваліфікаційна робота: 77 с., 10 таблиць, 5 рисунків, 75 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження: процес формування здорового способу життя у молодших школярів.

Предмет дослідження: організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя у молодших школярів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми з формування здорового способу життя у молодших школярів.

Методи дослідження:

– теоретичні – порівняльний аналіз, термінологічний аналіз досліджуваного поняття з метою з’ясування сутності здорового способу життя учнів початкових класів, синтез, вивчення передового педагогічного досвіду.

– емпіричні – спостереження, бесіда, анкетування, тестування, рейтинг, вивчення продуктів діяльності досліджуваних, педагогічний експеримент.

Теоретичне значення полягає в узагальненні аспектів здорового способу життя молодших школярів та визначені організаційно-педагогічних вимог до його розвитку.

Практичне значення полягає в розробці та апробації програми з розвитку здорового способу життя молодших школярів.

Галузь використання: заклади освіти, позашкільні виховні заклади, центри соціального обслуговування.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРИ, ВИХОВАННЯ, ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, КОМПЕТЕНТНОСТІ

**SUMMARY**

**Shevchenko V. P. Organizational and pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in junior high school students**

The work consists of an introduction, two sections, conclusions, a list of sources used (75 items), 10 tables, 5 figures, 2 appendices. The total volume is 108 pages, including 70 pages of the main text.

The theoretical significance is to study all aspects of a healthy lifestyle of primary school children and organizational and pedagogical requirements for its development.

The practical significance lies in the development and testing of a program for the development of a healthy lifestyle of primary school children.

Object of research: the process of forming a healthy lifestyle in primary school children.

Subject of research: organizational and pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in junior high school students.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of the program for the formation of a healthy lifestyle in primary school children.

Task:

1) identify modern approaches to determining the content and structure of a healthy lifestyle;

2) to characterize the process of forming a healthy lifestyle in junior high school students;

3) to determine the conditions and methods of forming a healthy lifestyle in primary school children;

4) to investigate the level of development of a healthy lifestyle in junior high school students;

5) justify and implement a program for the development of a healthy lifestyle in

primary school children;

6) to analyze the results of the implementation of the program for the development of a healthy lifestyle in primary school children.

Part 1. Theoretical and methodological foundations of a healthy lifestyle of primary school children. Modern approaches to determining the content and structure of a healthy lifestyle, the process of forming a healthy lifestyle in junior high school students and the conditions and methods of forming a healthy lifestyle in junior high school students were considered.

Part 2. Experimental study of a healthy lifestyle of primary school children. The level of development of a healthy lifestyle in junior schoolchildren was diagnosed, a program for the development of a healthy lifestyle in junior schoolchildren was developed and tested, and the results of the implementation of the program for the development of a healthy lifestyle in junior schoolchildren were analyzed.

Analysis of results: we found that students in the experimental group have positive results, while in the control group there were almost no changes and children have problems with the formation of healthy lifestyle skills. It becomes clear that the implemented program was useful and helped to form a healthy lifestyle in students.

**Key words:** healthy lifestyle, junior schoolchildren, education, training of primary school teachers, competencies.

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вступ.......................................................................................................................Розділ 1. Теоретико-методичні основи здорового способу життя молодших школярів..................................................................................................................1.1. Сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя……………………………………………………………………………..1.2. Процес формування здорового способу життя у молодших школярів………………………………………………………………………….1.3. Умови та методи формування здорового способу життя у молодших школярів…………………………………………………………………………Розділ 2. Експериментальне дослідження здорового способу життя молодших школярів..............................................................................................2.1. Діагностика рівня розвитку здорового способу життя у молодших школярів ………………………………………………………………………….2.2. Розробка і апробація програми з розвитку здорового способу життя у молодших школярів ……………………………………………………………..2.3. Аналіз результатів впровадження програми з розвитку здорового способу життя у молодших школярів ………………………………………….Висновки.................................................................................................................Список використаних джерел...............................................................................Додатки.................................................................................................................... |  811 11 34 42 5353 59 65717582 |

**ВСТУП**

Найважливішою цінністю суспільства є життя і здоров’я людини. Проблема збереження здоров’я населення й особливо молоді залишається однією з найбільш актуальних для держави. Здоров’я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Тому збереження і зміцнення здоров’я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямами розвитку суспільства.

За останні роки проблема збереження здоров’я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень.

У Національній доктрині розвитку освіти України ХХІ століття в розділі «Здоров’я нації через освіту» зазначено: «…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 навчальновиховного процесу» [39, 10–11].

Але складна соціально-економічна кон’юнктура розвитку України призвела до високого рівня захворюваності, особливо серед дитячого населення. Так, спеціальними медичними дослідженнями стану здоров’я молодших школярів встановлено, що в них найчастіша системна патологія – захворювання кістково-м’язової системи (71,8% учнів); у 47,9% дітей діагностували ураження шлунково-кишкового тракту; у 15,5% учнів виявлені зміни з боку серцево-судинної системи; значною була кількість випадків патології ЛОР-органів (30,3%); 14,8% школярів мали порушення обміну речовин у вигляді ожиріння, переважно I ступеня; у 14,1% учнів, особливо в 4-му класі, відзначалася патологія зору [43].

Тому, одним із головних завдань сучасної початкової освіти є формування у дітей знань, умінь і навичок збереження здоров’я та розуміння переваг здорової людини, а діяльність учителя на кожному уроці повинна бути орієнтована на прищеплення дітям стійкої позиції до цінності здоров’я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров’я. Отже, основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями щодо здоров’язбереження, а й уміє застосовувати їх у житті, адаптуватися до складних соціальних умов, підтримувати своє здоров’я на належному рівні, надавати опір негативним впливам [37; 43].

Значний внесок у вирішення досліджуваної проблеми зробили як класики педагогічної науки: А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський, так і сучасні вчені: Г. Апанасенко, І. Бех, Н. Бібік, Г. Буліч, М. Гончаренко, В. Горащук, С. Кириленко, В. Оржеховська, праці яких присвячені педагогічним аспектам формування здорового способу життя особистості. Культура здоров’я та здоровий спосіб життя визначаються О. Бідою, Л. Білик, Г. Кривошеєвою, Г. Презлятою, Л. Сущенко як об’єкт соціального пізнання та важливий чинник виховання особистості.

Із погляду організаційно-методичного вирішення вказаної проблеми основними та ґрунтовними є дослідження таких науковців, як Т. Андрющенко, Є. Дорошенко, І. Звєрєв, Р. Клопов, О. Ковальова, В. Лях, Т. Нікіфорова, В. Пащенко та ін., які досліджували здоров’язбережувальний аспект в освіті й особливості його організації в системі навчання.

Проблемі збереження здоров’я дітей молодшого шкільного віку, присвятили свої дослідження: Н. Бібік, А. Борисенко, І. Брехман, О. Ващенко, М. Гончаренко, О. Дубогай, І. Дубровіна, Н. Кацур, С. Кондратюк, А. Маслоу, О. Московченко, В. Оржеховської, О. Савченко, С. Свириденко та ін.

Саме все це зумовило вибір теми дослідження: «Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя у молодших школярів».

**Мета:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми з формування здорового способу життя у молодших школярів.

Виходячи з мети були сформульовані наступні **завдання:**

1) визначити сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя;

2) охарактеризувати процес формування здорового способу життя у молодших школярів;

3) визначити умови та методи формування здорового способу життя у молодших школярів;

4) дослідити рівень розвитку здорового способу життя у молодших школярів;

5) обґрунтувати та впровадити програму з розвитку здорового способу життя у молодших школярів;

6) здійснити аналіз результатів впровадження програми з розвитку здорового способу життя у молодших школярів.

**Об’єкт:** процес формування здорового способу життя у молодших школярів.

**Предмет:** організаційно**-**педагогічні умови формування здорового способу життя у молодших школярів.

**Методи дослідження:**

– теоретичні – порівняльний аналіз, термінологічний аналіз досліджуваного поняття з метою з’ясування сутності здорового способу життя учнів початкових класів, синтез, вивчення передового педагогічного досвіду.

– емпіричні – спостереження, бесіда, анкетування, тестування, рейтинг, вивчення продуктів діяльності досліджуваних, педагогічний експеримент.

**Теоретичне значення** полягає в узагальненні аспектів здорового способу життя молодших школярів та визначені організаційно-педагогічних вимог до його розвитку.

**Практичне значення** полягає в розробці та апробації програми з розвитку здорового способу життя молодших школярів.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**1.1. Сучасні підходи до визначення змісту і структури здорового способу життя**

Проблема розвитку здорового способу життя в молодших школярів є фундаментальною та надзвичайно актуальною. У системі освіти України завдання щодо розвитку здорового способу життя виконують навчальні заклади. В школах навчально-виховний процес побудован таким чином, що спрямовується на всебічний розвиток особистості як до найвищої цінності суспільства. Саме тому проблема формування та розвитку навичок здорового способу життя підростаючого покоління займає одне з перших місць в шкільній практиці.

Ця проблема знайшла відгук на державному рівні. Основні положення щодо формування здорового способу життя висвітлено в таких нормативно-правових документах:

1. «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті» [69];
2. Національна програма «Діти України» [47];
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації» [47];
4. «Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства» [60, 233-235].

Всі ці документи передбачають такі завдання, які спрямовані на формування, зміцнення та збереження здоров’я нації, формування активної та соціалізованої особистості, яка є морально, духовно та фізично розвиненою.

Здоров’я – найбільший дар природи. Людина отримала від природи надзвичайно досконалий організм, прекрасної форми з універсальною стійкістю до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань. Але з роками здоров’я все слабшає, а хвороб стає все більше. Кожна людина являє собою єдність двох протилежностей - здоров’я і захворювання. Стан здоров’я і стан хвороби можуть багаторазово переходити один в одний, причому в одних випадках цей перехід очевидний, в інших - прихований, і його можна виявити лише шляхом всебічного і глибокого обстеження організму.

Щоб вникнути в суть хвороби, доцільно спочатку визначитися з такими поняттями, як «норма» і «здоров’я». Норма – дуже загальне поняття, воно стосується всіх процесів і явищ органічного і неорганічного світу. Терміном «здоров’я» характеризуються тільки живі істоти. Терміни «норма» і «здоров’я» близькі за суттю, але не тотожні. Можна бути здоровим за абсолютною більшістю загальноприйнятих показників і все ж помітно відрізнятися за деякими з них (наприклад: за ростом, манерою поведінки, тривалістю сну і т.д.). І навпаки, хворий організм може не мати ніяких явних відхилень від загальноприйнятої норми, а іноді (наприклад, за розумовими здібностями) стояти вище від більшості людей. Усе це свідчить про відносність понять «норма» і «здоров’я» й умовність наших функціональних і морфологічних підходів до оцінки стану конкретної особи.

Здоров’я – безцінний дар, який людина інколи марно витрачає, забуваючи, що втратити здоров’я легше, а відновити його дуже важно. Найкращий спосіб зберегти здоров’я – це не допустити розвитку захворювань.

В останні 10-ліття світова наука зарахувала проблему здоров’я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні і якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування, як біологічного виду [20, 3].

Склалося так, що до початку ХХ ст. умови існування людства формувало переважно природне середовище. Але з того часу, як людина охопила своєю діяльністю всю планету, вона почала змінювати природу, тобто ті умови до яких була пристосована. Про масштабність змін природних умов в останній чверті століття свідчать об’єктивні дослідження. Загальновідомі дані про підвищення концентрації вуглекислого газу в атмосфері, загрозливі розміри озонових дірок; підвищена радіоактивність, руйнація ґрунтів, забруднення води, повітря. Через ці зміни природного навколишнього середовища повністю зникли деякі види флори і фауни.

Біологи запевняють, що у найближчі 25-30 років зникне приблизно 20% живих видів. Учені порушують питання – чи становить людинавиняток з цієї закономірності. Чи не свідчать дані медичної статистики про початок підвищення показників захворюваності та смертельності саме з ІІ половини XX ст. Тому вчені забили на сполох [2, 34].

В 1977 році Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) ініціювала міжнародну компанію під назвою “Здоров’я для всіх” в якій збирається інформація про існуючі загрози здоров’ю.

В 1978 році була проголошена відповідна Декларація (справедливість, рівність, поінформованість, подолання національних кордонів).

У 2000 році ВООЗ проголосила глобальну стратегію «Здоров’я для всіх» яка містила 10 положень, 6 принципів, 38 завдань спрямованих на попередження загрози здоров’ю. Таким чином визнано систему заходів, що у загальносвітовій науковий лексикон увійшли під назвою «Заохочення до здоров’я, сприяння здоров’ю, формування пропаганда здоров’ю» і т.д. [4, 18]

Треба зазначити, що феномен здоров’я привертав увагу багатьох дослідників. Науковці використовували багато визначень і показників різного змісту. Існує понад 200 визначень здоров’я. Сучасні дослідження феномену здоров’я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров’я, як відсутність хвороби, якщо в людини, котра звернулася до лікаря, не виявляли симптомів захворювання, вона вважалася здоровою. За сучасними уявленнями здоров’я вже не розглядають як суто медичну проблему. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частку проблеми. Здоров’я людини залежить від багатьох факторів: кліматичних умов, стану навколишнього середовища, забезпечення продуктами харчування та їх цінності, соціально-економічних умов, а також станом медицини. Так, узагальнені підсумки дослідження в залежності здоров’я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров’я обумовлює в середньому лише 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на: екологію (20%), спадковість (20%), 50% на умови та спосіб життя. Тобто, суто медичний аспект не є головним серед різних впливів на здоров’я людини, а отже, медичне визначення здоров’я не відповідає життєвим реаліям.

Сучасна наука свідчить, що здоров’я людини є складним феноменом глобального значення який має розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії. Взагалі «здоров’я» – це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Виходячи з цього, зрозуміло, як важливо визначити здоров’я в повному обсязі. Здоров’я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) і соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров’я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту ВООЗ записано:

«Здоров’я– це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [12, 144].

Таке визначення поняття «здоров’я» є найбільш чітким, зрозумілим, повним і вміщує, насамперед, біологічні, соціальні та психологічні аспекти даної проблеми.

Отже, здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного й соціального середовища. Вона цілком реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, коли вони не виходять за межі норми, і вносить свій внесок, співрозмірний з її здібностями, у добробут суспільства.

Серед найзначніших чинників, які істотно впливають на здоров’я сучасної людини, особливе місце займає спосіб життя.

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки. Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу, це – «обличчя» людини [25, 12].

Спосіб життя може бути також охарактеризований ступенем відповідності форм життєдіяльності людини біологічним законам, який сприяє (або не сприяє) збереженню його адаптаційних можливостей, а також виконанню біологічних та соціальних функцій.

За визначенням ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки індивіда.

Можна виокремити обставини, що зумовлюють протиріччя між еволюційним розвитком людства і нинішнім способом життя:

– зниження рухової активності сучасної людини нижче рівня, який забезпечує виживання в еволюції організму;

– протиріччя між руховою активністю, яка знижується, і всезростаючим навантаженням на мозок людини, зі зростаючою перенапругою його центральної нервової системи, вищої нервової діяльності та психіки;

– комфортні умови існування зі зниженням функціональних можливостей організму і розвитком детренованості адаптаційних механізмів; – порушення балансу природних харчових компонентів у бік збільшення у харчуванні питомої ваги ненатуральних і синтезованих речовин.

Хвороби сучасної людини обумовлені насамперед способом життя і повсякденним поводженням. Збільшення очікуваної середньої тривалості життя на 85 % пов’язують не з успіхами медицини, а з поліпшенням умов життя і праці, раціоналізацією життєдіяльності населення.

Найбільш повно взаємозв’язок між способом життя і здоров’ям відображається в понятті «здоровий спосіб життя» [4, 20].

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов’язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров’я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров’я.

У літературі, рекламі, на рівні побутового спілкування і через інші канали інформації досить часто, на жаль, розглядається і пропонується можливість збереження і зміцнення здоров’я шляхом використання якого-небудь чергового засобу з «чудодійними властивостями» (рухова активність того чи іншого різновиду, біологічно активні харчові домішки, психотренінг, очищення організму) – кількість таких засобів незліченна. Проте, окремі оздоровчі методи та процедури не дають бажаного й стабільного поліпшення здоров’я, тому що не торкаються цілісної психосоматичної структури людини. Прагнення до радикального поліпшення здоров’я за рахунок якого-небудь одного засобу принципово неправильне, оскільки не охоплює всього різноманіття взаємозв’язків функціональних систем, які формують організм людини, і зв’язків самої людини з природними факторами – усього того, що в остаточному підсумку визначає гармонійність її життєдіяльності та здоров’я.

Культура здоров’я формується шляхом цілеспрямованої напруженої праці над собою і набуттям знань. Це знання здорового способу життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і навіть примножував здоров’я, а не руйнував його. Здоров’я завжди було головним чинником безпеки нації. Завдання поліпшення здоров’я школярів і молоді не може бути вирішене тільки зусиллями медиків. Здоров’я має бути одним із результатів освіти. Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення здоров’я населення через освіту. Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров’я.

Стан здоров’я дітей та підлітків відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Саме тому набуває важливого значення вивчення розділу «Здоров’я людини» у початковій школі.

Статистичні дані свідчать про зростання за останні 10 років захворювань серед дітей України на 20%, поширеність хронічних захворювань в 2,87 рази, на 22,9% збільшився контингент дітей-інвалідів. Найбільш поширеними є хвороби ендокринної системи (збільшення в 3,5 рази), хвороби крові та кровотворних органів (в 2,8 рази), хвороби системи кровообігу (в 1,8 раза), вроджені вади розвитку зросли на 77,6%, хвороби нервової системи – на 43,4%. Залишається високою загальна захворюваність дітей. Аналіз захворювань учнівської молоді вказує на її зростання з кожним роком навчання: у дитячих дошкільних закладах 70% дітей мають порушення опорно-рухової системи і вже до першого классу приходить 44% дітей, що мають хронічні захворювання. Слід відмітити, що серед патології перші місця займають захворювання носоглотки (73 %), захворювання органів травлення (64,5 %), хвороби ендокринної системи (55 %) [20, 5].

Зростає загальна дитяча інвалідність. Серед випускників загальноосвітніх закладів, згідно із статистичними даними: 60% мають порушення постави, 50% - короткозорість, 40% порушення серцево-судинної системи та нервово-психічного відхилення, 60% порушення мови. Кожен 4 юнак за станом здоров’я не може проходити строкову службу в армії. Більш як половина дітей 12 – 14 років – 62% та більше як 72% молоді 15-20 років вживають алкоголь.

Кожна третя дитина 12 – 14 років і кожна друга після 15 років – курять. Кожний п’ятий підліток 15 – 18 років вживає наркотики. У віці 15 – 18 років 90,9% всіх вагітностей закінчилися абортом. Це набагато перевищує показник західноєвропейських країн. Медичне обстеження сексуально активних підлітків в одному з промислових регіонів підтверджує наявність ознак хвороб, що передаються статевим шляхом у 24% обстежених.

Соціологічним факультетом Харківського національного університету ім. Каразіна (2016 р.) зроблено комплексне опитування учнів 7-11 класів м. Харкова. Виявилось, що серед опитаних: 37% курять; 60% вживають алкоголь; 40% спробували наркотики; 14% їх постійно вживають. Аналіз стану здоров’я дітей у нашій країні підтверджує, що пошуки методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров’я молодого покоління держави набувають особливого значення. Здоров’я – це те без чого людина не може бути щасливою.

Привертають до себе увагу такі поширені відхилення в стані здоров’я, як деформації хребта, грудної клітини та порушення постави, які становлять близько 34%. Понад 38% дітей мали неврологічну симптоматику, які виявляються більше всього у підлітків старших класів.

Велика кількість дітей мають потребу консультації психологів і лікарів. Це пов’язано, насамперед, із причинами що негативно впливають на соматичне, психологічне і соціальне здоров’я. Дедалі наростаючий ритм сучасного життя, збільшення емоційної і нервово-психічної напруженості, зниження фізичної активності, погіршення харчування, поява факторів середовища, що негативно впливають на здоров’я, висувають нові завдання перед органами освіти, охорони здоров’я і соціальної служби зі збереження здоров’я дітей.

В даний час вважається доведеним сприятливий вплив активного руховового режиму, занять фізичною культурою і спортом, дотримання режиму праці і відпочинку на показники здоров’я дітей. Тим часом відомо, що лише 7-10 % дітей займаються спортом, а 43% дітей займаються фізкультурою тільки на уроках фізичного виховання [2, 38].

Організм дитини не можна розглядати як копію дорослого в мініатюрі, чим молодша дитина, тим своєрідніший його організм і більше він відрізняється від дорослого. Не можна говорити про анатомо-фізіологічні норми для дітей, не диференціюючи ці показники у віковому розрізі, тому що показники властиві здоровим дітям одного віку можуть розцінюватися як патологічні для іншого. Велике значення у житті дитини має фізична підготовка. Державне тестування, яке було введено в навчальних закладах показує щорічне зниження активності учнівської молоді.

Останніми роками багато часу діти і підлітки витрачають на перегляд телепередач і комп’ютерні ігри. Порушення режиму праці і відпочинку викликає перевантаження центральної нервової системи, веде до її хронічної перевтоми. Проведені дослідження у 2003 р. засвідчили, що у більшості обстежених дітей мали місце прояви хронічної інтоксикації у вигляді скарг на підвищену втомлюваність у 55%, емоційна лабільність у 11%, неспокійний сон у 14%, підвищена пітливість у 30 %, головний біль у 55%, артралгії у 22%, міальгії у 26%.

Школа – це життєвий простір людини, в якому вона знаходиться близько 70% свого часу, тому саме школа повинна давати знання і вміння організовувати життя, берегти та поліпшувати здоров’я дитини. При цьому потрібно враховувати соціально-економічні, кліматичні та інші регіональні та індивідуальні особливості, в яких виховується дитина. Різке погіршення побутових умов, порушення системи шкільного харчування, неповноцінний відпочинок, зниження рухової активності, зменшення щоденного фізичного навантаження, наслідки хімізації промислового прогресу, поява багатьох раніше заборонених харчових добавок та наповнювачів, вживання в їжу неякісних продуктів, наслідки Чорнобильської катастрофи та інші несприятливі екологічні фактори неминуче призводять до росту дитячої захворюваності. тому політика формування здорового способу життя повинна стати соціальною політикою. Розробку здорової соціальної політики треба адаптувати до конкретних місцевих умов і вона повинна стати складової частиною тієї соціальної політики, яка здійснюється в нашій країні.

Здоров’я – динамічний процес організму, що забезпечує повноцінну фізичну і психічну працездатність людини. Змінити стан здоров’я тільки той, хто буде сам активно і регулярно піклуватися про духовне і фізичне вдосконалення. Санітарно-гігієнічне виховання починається в родині, продовжується в дитячому дошкільному закладі і школі. Найбільше відхилення у стані здоров’я дає низький рівень санітарно-гігієнічного виховання, що призводить до спалахів інфекційних захворювань. Жодне інфекційне захворювання не проходить, не залишивши сліду в наших органах і системах. Наслідки перенесених інфекційних захворювань супроводжують людину все життя, вносячи в неї свої негативні корективи.

Отримані дані про стан здоров’я дітей і вплив на нього різних факторів середовища диктують необхідність перегляду існуючої системи виховання дітей і підлітків. Органи охорони здоров’я не можуть протистояти неухильному погіршенню здоров’я дітей – їх діяльність зосереджена переважно на виявленні патологічних станів і значно менше уваги приділяється профілактичній роботі.

Саме тому розділ «Здоров’я людини», що вивчається в початковій школі передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров’я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв’язок із способом життя і навколишнім середовищем.

На Державному рівні визначено наступні завдання розділу «Здоров’я людини»:

- знати складові здоров’я;

- усвідомлювати вікові зміни в організмі дитини; здоров’я як єдине ціле; взаємозв’язок організму людини з природним і соціальним оточенням; розпізнавати ознаки здоров’я;

- виявляти та оцінювати їх у життєвих ситуаціях;

- розуміти вплив основних природних і соціальних факторів та фізичної активності на здоров’я;

- пояснювати значення здоров’я для життя людини;

- застосовувати правила здорового способу життя та безпечної для здоров’я поведінки;

- правила надання посильної допомоги хворому.

Першим питання формування здорового способу життя дослідив П. Лесгафт. В. Золочевський, вивчаючи його праці, вказував на санітарно-гігієнічні правила, основу гармонії людини з природою. Він виступав за оздоровлення населення, розробив унікальну систему фізичної культури, яка була спрямована на всебічний розвиток особистості. Вчений надавав однакового значення оздоровчим та освітнім завданням фізичного виховання. Лише у єдності може функціонувати особистість [26].

С. Присяжнюк вважає, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності особистості, який спрямован на зміцнення здоров’я людей. На думку автора здоровий спосіб життя складається з чотирьох важливих категорій:

1. економічна категорія – рівень життя людини;
2. соціологічна категорія – якість життя;
3. соціально-психологічна категорія – стиль життя;
4. соціально-економічна категорія – устрій життя [48].

А. Шаповал висвітлив наступний погляд на здоров’я. Він вважає, що воно є основою фомування здорового способу життя та включає в себе знання про сферу здоров’я, які структуровані за шістьма рівнями. Вони визначені за кількісною ознакою – від особистості до людства.

Перший рівень – індивідуальний, тобто здоров’я окремих осіб.

Другий рівень – здоров’я групи людей. Групою вважається найближче, відносно постійне оточення людини (сім’я, родичі, друзі, знайомі тощо), у якому найбільше відбувається повсякденне спілкування. Члени цього кола, де людина постійно перебуває, відчувають її вплив на себе – позитивний чи негативний, залежно від особливостей поведінки особистості, її ставлення до найближчого оточення. І навпаки, члени оточення своєю поведінкою, особливостями спілкування, ставленням до життєвих цінностей впливають на окрему людину.

Третій рівень – це рівень організацій. Якщо група є неформальною структурною одиницею суспільства, то формально люди об’єднані в організації. Переважна більшість людей постійно перебуває під впливом організацій, у яких вони працюють, з якими взаємодіють, установлюють контакти у сферах виробництва і споживання товарів і послуг, науки, культури, релігії, права й соціального захисту, фінансів, безпеки тощо. Людина, яка працює в організації або звертається до неї у справах, обраною моделлю поведінки впливає на здоров’я інших людей, причетних до цієї організації. Відповідно й правила, традиції і особливості життя організації впливають на здоров’я окремої людини, яка до неї звертається або в ній працює.

Четвертий рівень – це здоров’я громади. Перш за все, маються на увазі громади, структуровані за територіальною ознакою (село, селище, район, мікрорайон, місто тощо), тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час свого життя. Громада також може складатися за етнічними або професійними ознаками, політичними чи релігійними переконаннями тощо. Кожній громаді притаманні свої характерні особливості культурних цінностей, звичок, традицій, спілкування, побуту, праці, відпочинку і, природно, ці особливості визначають стан здоров’я людей, які живуть у громадах.

П’ятий рівень – це рівень країни, шостий – світу. Таке структурування рівнів здоров’я підкреслює принциповий постулат щодо зв’язку між індивідуальним і громадським здоров’ям. Існує наскрізна залежність і взаємна детермінованість усіх рівнів. Тобто від індивідуального здоров’я людини залежить здоров’я групи людей і здоров’я організацій. Від здоров’я груп і організацій залежить здоров’я громади, до якої вони входять, а від здоров’я сукупності громад залежить здоров’я країни в цілому. Здоров’я країн у сукупності зумовлює здоров’я всього світу [64, 2-3].

І. Смірнов визначає здоровий спосіб життя як супупність способів та форм повсякденного життя людини, основою якого є моральні норми та цінності, практична життєдіяльність, що спрямована на зміцнення адаптаційних мождивостей особистості [59].

Здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів розглядає В. Дильман. На його думку здоровий спосіб життя спрямований саме на зміцнення здоров’я людини, підвищення її працездатності, довголіття [22].

С. Максименко звертає нашу увагу на те, що здоровий спосіб життя міцно пов’язаний з визначенням здоров’я. Науковець узагальнив різні підходи до цього визначення та прийшов до висновку про те, що здоровий спосіб життя – це система діяльності особистості, яка спрямована на зміцнення та збереження здоров’я. Цей спосіб життя обумовлений особивостями соціокультурного розвитку суспільства, цінностями соціуму, рівнем моральності людини. Він сприяє розвитку всіх сфер особистості, і саме тому забезпечує довголіття, повноцінне виконання всіх ролей особистості [73].

У рівні епохи сутність здорового способу життя мала власне тлумачення, проте певні аспекти залишились без змін. Ці аспекти розглянув С. Омельченко [42]:

1. цілісність людини виявляється у взіємозв’язку психічного та фізичного стану організму. Гармонійний стан психіки забезпечу підвищення моральних сил, які можуть проявлятись як на психологічному, так і на фізичному рівні;
2. саме «спосіб життя» трактується в усі часи однаково – як тип життєдіяльності людини, параметрами якого є праця, побут, політична, суспільна та культурна діяльність, навички, звички та поведінка. Всі ці компоненти сприяють розвитку здорового способу життя, проте лише за тієї умови, яко є позитивними;
3. здоровий спосіб життя включає в себе такі види діяльності, які забезпечують корисну взаємодію індивіда з наколишнім середовищем;
4. здоровий спосіб життя об’єднує взаємозв’язок здоров’я та способу життя людини. Він тісно пов’язаний з мотиваційною сферою людини, її соціальними, фізичними та психологічними можливостями [42].

На думку А. Полуляха результатом формування здорового способу життя слід вважати його сформованість як складне особистісне інтегральне утворення, яке включає в себе позитивну мотивацію до формування здорового способу життя, наявність знань, умінь та навичок, психічні та мотиваційні особливості особистості [45].

Складовими здорового способу життя є:

1. рухова активність;
2. раціональне харчування;
3. особиста гігієна;
4. оптимальний режим праці та відпочинку;
5. загартування;
6. відмова від шкідливих звичок;
7. організація дозвілля та активного відпочинку;
8. оптимальні міжособистісні стосунки;
9. додаткові заходи зміцнення здоров’я;
10. проживання в екологічно сприятливих умовах [73].

У сучасній науці існує декілька підходів до проблеми здоров’я: нормоцентричний, феноменологічний, холістичннй, дискурсивний, інтегративний та ін. Поняття здоров’я розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; рівень повного фізичного, психічного, соціального здоров’я й благополуччя людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямі укріплення індивідуального й суспільного здоров’я [56].

Соціальне здоров’я відображається через такі характеристики, як адекватне сприйняття соціальної реальності, інтерес до навколишнього світу, адаптація до фізичної та суспільної сфер, спрямованість на суспільно корисну працю; альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, демократизм у поведінці.

Фізичне здоров’я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну й духовну цінність. Одним з головних способів збереження здоров’я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану людини є ведення здорового способу життя [61].

Факторами фізичного здоров’я є рівень фізичного розвитку, фізичної підготовки, готовності організму до виконання фізичних навантажень, здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму.

Під психологічним здоров’ям людини треба розуміти спрямованість до самоактуалізації. Для цього необхідні такі дві умови, як правильне уявлення людини про саму себе та прагнення до гуманістичних цінностей [56].

Психічне здоров’я особистості – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам реальності регуляцію поведінки й діяльності. У цьому виявляються не лише психологічний та медичний аспекти, а також і суспільні норми, цінності, які регламентують духовне життя людини. Основними критеріями психічного здоров’я є відповідність суб’єктивних образів та характеру реакцій зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової, пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних стосунках; здатність до самоконтролю поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності під час їх досягнень [19].

Спосіб життя – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки [22].

При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

– рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини;

– якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);

 – стиль життя, характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, під який підлаштовується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

Якщо розглянути взаємозв’язок між способом життя та здоров’ям, то він найбільше виражається в понятті здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення власного здоров’я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров’я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров’я, а й здоров’я оточуючих Крім цього, слід враховувати фактори, що обумовлюють спосіб життя людини, а саме: ставлення до паління, алкоголю, наркотиків, дотримання режиму дня і харчування, загартування, фізичну активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури тощо [44].

Основними елементами структури здорового способу життя є:

* раціональна навчальна і трудова діяльність, що включає в себе елементи наукової її організації;
* вдосконалення особистісних якостей учня (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни);
* самоорганізація, яка базується на правильно організованому розпорядку дня, раціональному відпочинку та розумному поєднанні різних форм оздоровчої діяльності;
* оптимальний руховий режим для підтримки розвитку органів біологічних систем людини, її життєдіяльності та профілактики захворювань;
* психологічна підготовка як основа профілактики стресів, вироблення позитивних емоцій, навчання методикам психорегуляції свого стану;
* особиста поведінка, спрямована на попередження та боротьбу зі шкідливими звичками;
* раціональне й збалансоване харчування як основа правильного розвитку систем організму;
* повноцінний сон, який попереджує фізичну й розумову перевтому [61].

До основних складових здорового способу життя належать [9; 14; 54]:

1. Спосіб життя, що має велике значення для здоров’я людини, і складається з чотирьох категорій:

* економічної (рівень життя);
* соціологічної (якість життя);
* соціально-психологічної (стиль життя);
* соціально-економічної (устрій життя).

2. Рівень культури. Необхідно пам’ятати про те, що людина є одночасно суб’єктом і готовим результатом власної діяльності. Проте часто люди нехтують своїм здоров’ям, ведуть неправильний спосіб життя, переїдіють, вживають алкогольні напої, тощо. Саме тому для формування здорового способу життя необхідно формувати такі знання та навички, які б увійшли до повсякденної звички особистості.

3. Здоров’я в ієрархії потреб. Нажаль, здоров’я не завжди займає перше місце в житті людини. Воно часто передається іншим речам, матеріальним устаткуванням, кра’єрі, успіху в коханні. В результаті люди завдають шкоду не лише собі, а й маубцтньому поколіню.

4. Мотивування. Для збереження і відновлення здоров’я не достатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина має сама здійснювати якісь дії. Для кожної дії потрібен мотив — усвідомлене спонукання, яке зумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини. Сукупність мотивів — мотивація, у значній мірі визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров’я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Цінність здоров’я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Тільки тоді виникає мотивація — вилікувати хворобу, стати здоровим. Людина не відчуває свого здоров’я, не знає його резервів, якості, тому турботу про здоров’я відкладає на потім.

5. Зворотні зв’язки, які можна вважати довгим випробуванням стійкості власного органзіму. Через певний час починають проявлятись наслідки нездорового способу життя. Людина відмовляється від шкідливих звичок, проте це їй не допомагає.

6. Настанова на тривале життя. В повсякденності людині треба навчитись мобілізувати всласі резерви організму при подоланні негараздів життя, які будуть направленя на зменьшення ризику захворювань та сприяти довголіттю.

Ми зробили висновок про те, що поняття здорового способу життя є широким та змістовним. В нього входять не тільки режим дня, правильне харчування та спорт, а також відносини до себе, навколишніх людей, до життя в цілому.

Отже, складові здорового способу життя включають в себе наступні елементи, що стосуються всіх сфер здоров’я – фізичної, психічної, соціальної і духовної:

* харчування (у тому числі якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);
* побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності);
* умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку);
* рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Один з ключових аспектів здорового способу життя – рухова активність. Рухова активність робить людину не тільки фізично красивою, але й поліпшує її здоров’я та позитивно впливає на тривалість життя. Рухова активність як фізіологічний процес властива будь-якій людині. Вона може бути низькою, якщо людина усвідомлено або вимушено веде малорухливий спосіб життя і, навпаки, високою, якщо людина веде активний спосіб життя. Обмежена рухова активність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м’язової атрофії. Якщо гіподинамія об’єднується з помилками в харчовому раціоні (не збалансоване харчування), це неминуче приведе до зайвої ваги. Висока рухова активність супроводжується зростанням м’язової маси (гіпертрофією), зміцненням кісток скелета, підвищенням рухливості суглобів [12].

Фізична культура виступає як необхідна частина забезпечення здорового способу життя майбутніх вчителів початкової школи. Фізкультурно-спортивна діяльність є одним із ефективних механізмів злиття суспільних і індивідуальних інтересів, формування суспільно-необхідних індивідуальних потреб. Фізична культура – галузь загальнодоступним фактором встановлення активної життєвої позиції, адже суспільна активність, яка розширяється на її основі, переміщається на інші галузі життєдіяльності – соціально-політичну, навчальну та трудову. Займаючись фізкультурно-спортивною діяльністю, майбутній педагог нагромаджує суспільний досвід, що спонукує до підвищення його соціальної активності. Аналізуючи літературу з даного питання, з’ясували, що у майбутніх вчителів, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом створюється чіткий шаблон режиму дня, більш висока емоційна стійкість, врівноваженість, оптимізм та ентузіазм [35].

На думку А. Єфремова та І. Сапегіна фізична культура є одним із факторів, що створюють здоровий спосіб життя. За допомогою неї людина вмотивовує себе на збереження та сприяння здоровому способу життя. Велике значення в цьому процесі має мотивація до фізичної культури та занять спортом.

Як зазначає А. Єфремова, мотив – складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. Мотиви, які майбутні вчителі спонукають до занять фізичною культурою і спортом, символічно поділяють на загальні та конкретні. До загальних мотивів відносять бажання займатися фізичною культурою в цілому. До конкретних мотивів відносять бажання займатися любимими видами спорту або визначеними фізичними вправами [23].

Науковці В. Бароненко та Л. Рапопорт зазначають, що залучення людей до здорового способу життя необхідно починати із формування в неї мотивування до здоров’я. Піклування про здоров’я, його зміцнення – мають стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють та контролюють її спосіб життя. Жодні вимоги, команди, покарання не можуть змусити майбутніх вихователів вести здоровий спосіб життя, берегти й покращувати своє здоров’я, якщо всім цим не керує його усвідомлена мотивація [3].

Теорія формування здорового способу життя передбачає дотримання у практичній діяльності п’яти основних принципів:

1) партнерства;

2) посередництва;

3) пристосування;

4) міжгалузевості;

5) багаторівневості.

Потреба людини у партнерстві пов’язана з тим, що діяльність з поліпшення здоров’я не може реалізовуватись тільки структурними одиницями здоров’я. На наше здоров’ впливає вся діяльність впродовж життя. Саме тому формування у молодого покоління навичок здорового способу життя потребує зусиль не лише найближчого оточення, а й уряду, центральних та місцевих органів державної влади, громадських організацій, засобів масової інформації [53].

Великого поширення в Україні набуває співпраця з органами державної влади и громадськими організаціями, які спільно реалізують декілька проектів щодо формування здорового способу життя. Проте їх результативність та успішність залежить від ефективності управлінсього впливу на складові формувння, які на сьогодні в Україні комплексно не визначені жодними правовими актами.

На нашу думку, основними складниками державної системи формування здорового способу життя є ті, які вказані на рисунку 1.1.:

Вважаємо, що основними складовими державної системи формування здорового способу життя дітей є (рис. 1.1):

1) пропаганда здорового способу життя;

2) доступність та якість медичних послуг;

3) протидія соціально небезпечним хворобам;

4) оздоровлення та відпочинок;

5) фізичне виховання та рухова активність;

6) дитяче харчування;

7) стан навколишнього середовища та екологія;

8) житлові та соціально­побутові умови проживання, навчання і розвитку дітей;

9) вплив сім’ї;

10) запобігання конфліктності, насильству та жорстокому поводженню з дітьми [71].



Рисунок 1.1. Складові державної системи формування здорового способу життя дітей

Підґрунтями повноцінного розвитку особистості є психологічне здоров’я. Нині науковці розмежовують поняття психічне та психологічне здоров’я. На думку Р. Баєвського, психологічні зміни людини є тими якостями особистості, що піддаються корекції.

За умови їх своєчасної діагностики та допомоги особистості, індивід здатен самостійно вирішувати внутрішні проблеми, виробляти засоби саморегуляції [72].

Отже, психологічне здоров’я є сукупністю психічних властивостей особистості, що гармонізують потреби індивіда та довколишнього соціуму та орієнтують людину на виконання власного життєвого плану. Його критеріями є позитивна установка щодо своєї особистості, здатність до духовного саморозвитку та самореалізації, самодостатність особистості, високий рівень толерантності до невизначеності, компетентність в ухваленні життєво важливих рішень, високий рівень соціальної адаптивності. Психічне здоров’я людини розглядається в системі таких критеріїв: психічна рівновага (функціонування пізнавальної, емоційної, вольової сфер); гармонійність організації психіки; адаптаційні можливості психіки [71].

Важливим аспектом пояснення здоров’я є його передумови: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси [75]. Аналіз цих передумов уміщено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Передумови формування здоров’я

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Передумова | Аналіз рівня передумови |
| 1 | Мир | Необхідно врахувати той факт, що продовж декількох останніх років українське населення потерпає від нестабільності та насильства, які зумовлені анексією Криму та бойовими діями на Сході України.Для формування здорової нації кожній людині необхідно мати мирне небо над головою.  |
| 2 | Дах над головою | Проблема відсутності житла не нова, проте вона значно розширилась внаслідок бойових дій на Сході України. Люди були вимушені покинути власні домівки, тривалий час жити в таборах для біженців або шувати притулку в інших містах країни. Це зумовило факт зниження здоров’я населення.  |
| 3 | Освіта | Українці мають середній рівень психологічної, гігієнічної, валеологічної та здоров’язбережувальної компетентності.  |

Продовження таблиці 1.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Харчування | Достатньо високий рівень забруднення вод унеможливив якісне харчування населення. Люди споживають їжу з низьким рівнем вітамінів та необхідних макроелементів. У дітей та молоді сформовані не правельні установки та харчування.  |
| 5 | Прибуток | В Україні високий рівень безробіття серед молоді, незначні можливості розвитку малого та середнього бізнесу.  |
| 6 | Стабільність екосистеми | Відсутність єдиної державної стратегії стабілізації екологічних умов через брак значних коштів, поглиблення екологічної кризи внаслідок військових дій та недбалості урядовців |
| 7 | Сталість ресурсів | Брак енергоносіїв, відсутність інвестицій для розвитку програм розвитку альтернативних джерел енергії, реформа комунального господарства, що зумовлює недоступність значної частини ресурсів для певної частини населення України. |
| 8 | Соціальна справедливість | Відсутність рівномірного розподілу грошових, майнових та правових ресурсів зумовлюють формування почуття соціальної незахищеності. |

Отже, ми зробили висновок про те, що поняття здорового способу життя є широким та змістовним. В нього входять не тількі режим дня, правильне харчування та спорт, а також відносини до себе, навколишніх людей, до життя в цілому.

**1.2. Процес формування здорового способу життя у молодших школярів**

Відомо, що розвиток дитини – це достатньо складний психологічний та фізичний процес, що відбувається відповідно з власними особливостями і законами.

Видатний український психолог Г. Костюк писав, про те, що хоча кожна особистість проходить закономірні стадії розвитку по-своєму «залежно від суспільних умов життя, але за всяких умов попередня стадія готує наступну, старий стан особистості перетворюється в новий, причому ці перетворення мають незворотний характер» [31, 379].

Згідно з дослідженнями Д. Ниренберга, ми маємо уявлення про те, як дитина змінюється физично, як з віком розвиваються її рухи. Проте лише в останні декілька років ми почати осмислювати розвиток психіки дитини [41, 20].

Молодший шкільний вік охоплює період життя дитини від 6-7 до 10-11 років. Молодший школяр – це ще маленька дитина, але вже дуже складна за своєю сутністю, має власний внутрішній світ, індивідуально-психологічні особливості. Молодший шкільний вік ще називають вершиною дитинства. Не дивлячись на те, що вона зберігає багато дитячих якостей – легковажність, наївність, погляд на дорослого знизу вгору, вона починає втрачати свою дитячу безпомічність, легковажність у поведінці. У дитини змінюється логічне мислення. Молодший школяр – це маленький дорослий [33, 120].

Молодший шкільний вік розглядається вченими як самобутній та унікальний період, коли у дитини починається соціальне, комунікатичне, фізичне та емоційне становлення, якє приховує в собі величезні потенційні можливості для різнобічного розвитку.

Як стверджує І. Бех, саме цей віковий період вирізняється найбільшою динамічністю, оскільки відбувається процес становлення ціннісних орієнтацій, які починають складатися у більш розвинену, складну й стійку систему, що визначає становлення їхньої активної життєвої позиції [6, 99-101].

У цей віковий період розгортаються такі процеси як соціалізація та індивідуалізація дитини. Відбувається становлення свідомості та самосвідомості школярів. Діти починають розуміти власне місце в середовище. У них з’являється бажання самоствердитись. Саме це бажання штовхає дитину до нормативної поведінки, до копіювання дорослих. Однак, коли дитина не в змозі виконати те, що від неї хочуть, це стає причиною девіантної поведінки [6, 674].

Цей віковий період характеризується наявністю суттєвих зрушень у розвитку мислення дітей. Воно проходить під впливом цілеспрямованого навчання, яке в початковій школі будується на основі характеристики предметів і явищ навколишнього світу. Особливістю дітей молодшого шкільного віку є пізнавальна активність. До моменту вступу до школи молодшому школяреві, крім пізнавальної активності, вже доступне розуміння загальних зв’язків, принципів і закономірностей, що лежать в основі наукового знання. Тому одним із основних завдань, які покликана вирішувати початкова школа для освіти учнів, є формування якомога повнішої картини світу, що досягається, зокрема, за допомогою логічного мислення, інструментом якого є розумові операції [74].

Дитина отримує нову соціальну роль – школяр. Разом з нею з’являються нові обов’язки та можливості. Змінюються стосунки з дорослими людьми. Це розширює кругозір дитини, її словниковий запас, посилює значущість дитини в соціумі. Важливим є пробудження у дитини інтересу до історії своєї сім’ї, рідного краю, культури та природи [58, 12].

За твердженням Л. Шимон у дітей молодшого шкільного віку інтенсивно відбувається розвиток таких важливих для подальшого шкільного життя психічних процесів, як рефлексія, внутрішній план дій, довільна увага, пам’ять, уява, вміння спостерігати. Вік 6-10 років є найсприятливішим для розвитку цих психічних процесів [67, 164].

На думку О. Кочерги, що маленька дитина дуже пластична, сенсорна, легко научувана. Вона багато може зробити. Проте підвищення можливостей виховання вимагає суворого врахування вікових психофізіологічних особливостей дитини. Перш за все слід пам’ятати, що ми маємо справу з «підростаючим» дитячим мозком, дозрівання якого ще не завершилося, функціональні особливості якого ще не склалися і робота якого ще обмежена. З огляду на передумови розвитку діти вважаються більш обдаровані, ніж дорослі [32, 73].

На думку Н. Лейтеса молодший шкільний вік є сензитивним для формування мотивів учіння, розвитку стійких пізнавальних потреб і інтересів, продуктивних прийомів і навичок навчальної роботи, «вміння вчитися», для розвитку навичок самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції, становлення адекватної самооцінки, розвитку критичності по відношенню до себе та оточуючих тощо [27, 216].

Центром свідомої діяльності дитини є мислення молодшого школяра. Адже саме мислення допомагає розвивати й інші пізнавальні процеси особистості. У зв’язку з розвитком мислення з’являється і рефлексія, аналіз, внутрішній план дій. У цей період на якісно новому рівні реалізується потенціал розвитку дитини як активного суб’єкта, що пізнає оточуючий світ і самого себе, набуває власного досвіду діяльності в цьому світі. Відтак, можна стверджувати, що молодший шкільний вік – важливий етап виховання творчого мислення дитини [74].

Здоровий спосіб життя формується як вдома всіма членами сім’ї, так і в школі та позашкільних закладах. Слід пам’ятати, що під контролем повинні бути режим молодшого школяра, харчування та рухова активність, його нервове навантаження та взаємостосунки з однолітками [2, 12].

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.

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 [51].

Зазначена компетентність інтегрують у початкових класах на предметному рівні: «Фізична культура « і «Я досліджую світ».

Н. Щуркова виділяє такі принципи формування здорового способу життя учнів початкових класів:

 – принцип особистісного розвитку. Він ґрунтується на вихованні особистості на основі вже наявних знань і досвіду, врахуванні закономірностей власного розвитку;

– принцип неперервності процесу розвитку особистості, що забезпечується взаємозв’язком змісту, форм і методів характеру педагогічної взаємодії та технологій розвитку фізичної та духовної культури особистості;

– принци цілісності процесу розвитку індивіда, який передбачає врахування всіх сфер особистості: емоційно-чуттєвої, пізнавальної та вольової;

– принцип особистісно орієнтованого підходу, що реалізується з метою підтримання здоров’я молодшого школяра, індивідуального підходу;

– принцип самоорганізації та саморозвитку, який 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 [68; 67].

Ващенко О. розглядає здоров’язбережувальну компетентність як готовність самостійно вирішувати завдання, пов’язані з підтримкою, зміцненням і збереженням здоров’я, як свого, так і оточуючих [13, 25].

Н. Борисенко визначає здоров’язбережувальну компетентність як ключову та пропонує такі її ознаки:

1. поліфункціональність: ця компетентність дозволяє вирішувати проблеми здоров’язбереження людини, групи людей, спільноти та суспільства в просторі всіх чотирьох складових здоров’я – фізичної, соціальної, психічної та духовної;
2. надпредметність і міждисциплінарність: інформація про формування, збереження, зміцнення, використання (або споживання), відновлення та передача здоров’я має місце в усіх ланках неперервної валеологічної освіти (дошкілля, шкільна ланка, додипломна, післядипломна, освіта для дорослих);
3. багатовимірність: зумовлена сутністю здоров’я людини як багатомірного і цілісного феномена. Забезпечення широкої сфери розвитку особистості: вивчення шляхів і засобів формування, збереження, зміцнення, відновлення та передача здоров’я, особливо його духовної складової, має особистісне спрямування [9].

М. Малашенко, спираючись на тлумачення поняття здоров’язбережувальної компетентності, її складові та етапи її формування, визначив основні здоров’язбережувальні компоненти:

* 1. аксіологічний (формування ціннісноорієнтованих установок на здоров’я, здоров’язбереження та здоров’явідтворення, як невід’ємної частини життєвих цінностей і світогляду);
	2. гносеологічний (формування системи наукових і практичних знань, умінь і навичок поведінки у повсякденній діяльності, які забезпечують ціннісне ставлення до особистого здоров’я та здоров’я оточуючих людей; розвиток знань про здоровий спосіб життя);
	3. екологічний (усвідомлення того, що людина як біологічний вид існує, у єдності з біосферою);
	4. емоційно-вольовий (прояв психологічних механізмів, спрямованих на формування досвіду взаємовідносин особистості та суспільства; формує такі якості особистості, як організованість, дисциплінованість, обов’язок, честь, гідність);
	5. здоров’язбережувальний (являє собою систему вправ, спрямованих на вдосконалення навичок і вмінь щодо особистої гігієни, догляду за своїм одягом, місцем проживання, навколишнім середовищем, дотримання режиму дня, режиму харчування, чергування праці та відпочинку, попередження шкідливих звичок, функціональних порушень та захворювань тощо);
	6. фізкультурно-оздоровчий (передбачає підвищення рухової активності, забезпечує загартовування організму, високі адаптивні можливості; підвищення працездатності) [30].

О. Ващенко здоров’язбережувальну компетентність розглядає як процес, що складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

Перший етап – це початкове ознайомлення з основними поняттями та уявленнями здорового способу життя, спрямовані на формування в учнів елементарних знань про складові: уявлення про елементарні правила збереження здоров’я; виконання норм здоров’язбереження; мотивацію до ведення здорового способу життя.

Другий етап – поглибленого вивченного, зосередження на повноцінному розумінні основ здорового способу життя учнів та вказує на рішення наступних завдань: уточнення уявлень про основи здоров’язбереження; досягнення свідомого виконання елементарних правил збереження та зміцнення здоров’я; формування практичних знань, умінь, навичок, необхідних у повсякденному житті.

Третій етап – закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров’я та їх подальшого вдосконалення, передбачає формування вміння зберігати здоров’я та перевести це у звичку, що буде використовуватися в повсякденному житті. Цей етап вирішує такі завдання:

1. досягнення стабільності та автоматизму під час застосування правил збереження здоров’я;
2. досягнення виконання правил збереження здоров’я відповідно до вимог їх практичного виконання;
3. забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя залежно від конкретних практичних умов [15].

Дотримання підростаючим поколінням вимог здорового способу життя сприяє формуванню у них здоров’язберігаючої компетентності як сукупності знань, умінь і навичок здорового способу життя. На думку А. Антонової та Н. Поліщук, структура здоров’язберігаючої компетентності повинна містити низку життєвих навичок, що сприяють формуванню здорового способу життя [1]:

1. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров’ю:

* навички раціонального харчування;
* навички рухової активності;
* санітарно-гігієнічні навички;
* режим праці та відпочинку.

2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров’ю:

* навички ефективного спілкування;
* навички співчуття;
* навички розв’язування конфліктів;
* навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації;
* навички спільної діяльності та співробітництва.

3. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров’ю:

* самоусвідомлення та самооцінка;
* навички самоконтролю;
* мотивація успіху та тренування волі;
* аналіз проблем і прийняття рішень;
* визначення життєвих цілей та програм.

С. Попов вважає, що в поняття здоровий спосіб життя входять наступні складові [46]:

1. Раціональне харчування.

2. Фізична культура.

3. Загальна гігієна організму.

4. Загартування.

5. Відмова від шкідливих звичок.

На нашу думку врахування саме цих складових здорового способу життя допоможуть учням молодшого шкільного віку оволодіти здоров’язбережувальною компетентністю на високому рівні. Саме тому вважаємо необхідним детально охарактеризувати кожну з них.

На нашу думку врахування цих складових визначає основні напрями роботи у процесі формування навичок здорового способу учнів початкової школи. Вважаємо за доцільне охарактеризувати їх більш детально.

1. Раціональне харчування. Цей компонент є одним із найважливіших компонентів здорового способу життя молодших школярів. Правильне та сбалансоване харчування сприяє росту організму. Людина отримує всі необхідні мікроелементи з їжі. Неправильне ж харчування призводить до захворювать внаслідок зниження захисної функції організму.

2. Фізична культура. Дітям будь-якого віку відомо про те, що універсальрним методом збереження здоров’я є фізичні вправи. Вони сприяють підвищенню інтелектуальної та фізичної працездатності, допомагають правильно будувати власний організм та тіло, підвищують імунітет. Важливими в молодшому шкільному віці є ранкова гімнастика, рухливі ігри.

3. Загальна гігієна організму. Важлива роль при формуванні здорового способу життя належить особистій гігієні дитини. Вона містить у собі раціональний режим, догляд за всім тілом, чистоту одягу і взуття.

4. Загартування. Зазвичай загартовування вважають дієвим способом у профілактиці простудних захворювань. Проте вже молодші школярі знають, що загартовування сприяє зміцненню загального здоров’я, проте лише у тому разі, якщо воно буде поступовим та систематичним. Загартовуючі дії є можливими для виконання дітей та людей будь-якого віку. Такі процедури сприяють також зняттю психологічної та нервової напруги, підвищенню фізичної та розумової працездатності.

5. Відмова від шкідливих звичок. Не так просто позбутись шкідливих звичок, якщо вони використовувались впродовж довгих років життя. Тому необхідно починати формувати здоровий спосіб життя з самого дитинства [7].

**1.3. Умови та методи формування здорового способу життя у молодших школярів**

Одним із пріоритетних напрямків державної політики є формування здоров’язбережувальної компетентності через освіту. Тому завданням школи у даному контксті є:

1. використання здоров’язбережних методів навчання;
2. поєднання рухового та пасивного навантаження, дотримання режиму активності;
3. організація раціонального харчування;
4. створення емоційної сприятливої атмосфери навчання;
5. формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров’я, культивування здорового способу життя [50].

За даними Академії Педагогічних наук України, значна кількість учнів загальноосвітніх шкіл почувають себе одинокими, відчувають душевний дискомфорт внаслідок відвертих та довірливих взаємин з однолітками, невизначеності соціальної позиції в колективі та несформованості ціннісних орієнтацій у сфері спілкування [70, 64].

Позитивне або негативне ставлення до школи, до навчання; ступінь оптимізму, захисту, соціальне благополуччя є психологічним комфортом дитини. Для більш досконалого виконання всіх критеріїв необхідно об’єднати увесь педагогічний колектив для розв’язання завдань щодо формування освіти про здоровий спосіб життя в школярів. До того ж існує потреба у доведенні всіх елементів навчально-виховного процесу у відповідність із станом здоров’я і психофізіологічними можливостями учнів і педагогів. На даний час ведеться активна робота педагогічних колективів у створенні сприятливого для здоров’я учнівського середовища, відбувається засвоєння учнями валеологічних знань не лише в школі, а й за її межами, навчання школярів умінням та навичкам здорового способу життя, проводиться просвітницька робота серед батьків. Більшість педагогів наполягають на тому, що тільки об’єднавши спільні зусилля педагогів та батьків можна виробити навички здорового способу життя школярів [55, 189-191].

Кінцевим результатом сформованості у дошкільника основ здорового способу життя є:

* на рівні фізичного здоров’я: виконання вимог особистої гігієни, дотримання раціонального режиму дня, правильне харчування, фізична розвиненість, загартованість організму;
* на рівні психічного здоров’я: розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції;
* на рівні соціального здоров’я: сформована відповідальність за наслідки нездорового способу життя;
* на рівні духовного здоров’я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей [38].

Здоровий спосіб життя сповідує кілька наскрізних принципів, у відповідності з якими розробляється теорія і будується практика.

1. Принцип міжгалузевості. Оскільки вплив на здоров’я людей справляють практично всі явища і події суспільно-політичного та соціально-економічного життя, то, відповідно, й робота щодо збереження і зміцнення здоров’я може бути максимально ефективною за умови спільних зусиль представників різних галузей культури, науки, виробництва, сфер законотворчості, управління, господарювання, регулювання, охорони прав і свобод населення. Це означає, що до активної участі у здоровому способі життя залучаються всі гілки державної влади, самоврядування, недержавні організації, суспільні інститути різного відомчого підпорядкування (наприклад, сім’я, школа, військо, засоби масової інформації тощо).

2. Принцип багаторівневості. Оскільки більшість галузей, сфер, суспільних інститутів структуровані по вертикалі, до участі у здоровому способі життя залучаються представники усіх рівнів – центральних, регіональних і місцевих, також окремі організації, не структуровані за різними рівнями. Принцип партнерства. Представники різних галузей і сфер діяльності, працюючи на різних рівнях функціонування (як організації, так і окремі люди), не можуть спільно та ефективно діяти щодо здорового способу життя залучаються, якщо не стають партнерами. Тобто вони повинні мати спільні цілі, вагомі мотиви до дій, засоби для роботи, які не тільки не суперечать істотним інтересам партнерів, а навпаки, підсилюють їхні можливості виконувати свої основні функції, набувати кращого іміджу в суспільстві.

3. Принцип пристосування. Будь-які проекти, програми, окремі заходи і дії, спрямовані на у здоровий спосіб життя залучаються, можуть бути успішними лише в тому разі, якщо вони максимально пристосовані до місцевих умов реалізації, потреб і можли- востей індивідів, груп людей і організацій, які становлять громаду, регіон, країну, де втілюється діяльність. Марно сподіватися на суттєві і сталі позитивні результати, якщо воноконструюватиметься без урахування місцевих особливостей, традицій суспільного, економічного і культурного устрою середовища, де воно впроваджуватиметься.

4. Принцип посередництва. Хтось має забезпечити міжгалузеве багаторівневе партнерство, пристосоване до реалій впровадження, тобто довести учасникам ідеологію у здорового способу життя залучаються, виробити спільні взаємовигідні цілі, вмотивувати об’єднану діяльність. Крім того, практична робота з формування здорового способу життя має бути організована, спланована, забезпечена технічно, інформаційними ресурсами, кадрами й фінансами. Безпосередній процес також потребує координації партнерських зусиль, досліджень і аналізу результатів, їх постійної оцінки і відкритого обговорення, узагальнення кращих надбань, обміну досвідом [20; 49].

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання. Фізичне виховання стимулює не лише стан здоров’я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров’я [18, 440-442].

Нові вимоги до фізичного виховання школярів викладені в удосконаленій навчальній програмі з фізичної культури. У ній поставлене завдання виховувати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями й навичками, необхідними для цього. Це завдання послідовно здійснюється протягом усього періоду навчання в школі [34, 30-33].

В системі профілактичних заходів використання засобів фізичної культури займає важливе місце. Вони спрямовані на корекцію здоров’я та захист від негативних впливів екології, стресових чинників та інших факторів [5, 27-35].

Молодшим школярам важливо усвідомлювати необхідність занять фізичною культурою. Їм необхідно відчувати потребу в фізичній активності. Необхідно контролювати, щоб процес занять спортом не зводився до однотипних дій. Це повинні бути різні ігри, змагання, квести і так далі. Підкріплювати інтерес учні слід заохоченнями [36].

Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров’я, фізична культура дає можливість «займатись» формуванням здоров’я на практиці. Зовсім іншу організацію навчально-виховної роботи мають школи-інтернати та школи подовженого дня. У школі-інтернаті обов’язковим є створення учнівського комітету через органи учнівського самоврядування, що передбачає організацію чергування учнів по школі, контроль за своєчасним виконанням режиму дня й правил внутрішнього розпорядку, санітарногігієнічний стан тощо. Вирішення проблеми формування здорового способу життя школярів вбачалося в систематичному прищеплюванні учням навичок особистої і громадської гігієни, розвитку індивідуальних здібностей дітей, проводженні бесід за участі відомих спортсменів, популяризації серед громадськості спортивних досягнень учнів [8, 149].

Головною метою позакласної діяльності учнів є здоволення їх інтересів та запитів. Кожній дитині необхідно розвивати творчий потенціал, нахили та здіьності у різних сферах життя.

Велика роль у цьому процесі відводиться класному керівнику. Він є організатором позакласних заходів колектику для досягнення виховної мети.

Умовами виховання здорового способу життя під час позакласної діяльності є:

1. організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ здорового способу життя у позаурочний час;
2. залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей;
3. запровадження режиму дня та систематичне дотримання його молодшими школярами як моделі здорового способу життя [24].

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості [38]. Також доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, спостереження, роз’яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Для успішного та вдалого формування здорового способу школярів у навчальних закладах необхідно вирішити наступні завдання:

* 1. об’єднати увесь педагогічний колектив для того, щоб розв’язувати задачі щодо формування освіти про здоровий спосіб життя в школярів;
	2. довести всі елементі навчально-виховного процесу у відповідність із станом здоров’я і психофізіологічними можливостями учнів і педагогів;
	3. здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, передбачати такі напрямки роботи як: оздоровче обґрунтування та експертиза навчально-виховної роботи, діагностика й корекція здоров’я учнів, профілактичні заходи, допомога в розвитку дітей [16, 13-15].

Система позашкільної освіти – це освітня підсистема, що включає державні, комунальні, приватні позашкільні навчальні заклади; інші навчальні заклади як центри позашкільної освіти у позаурочний та позанавчальний час; гуртки, секції, клуби, культурноосвітні, фізкультурні та спортивно-оздоровчі заклади. Саме позашкільна освіта спроможна частково компенсувати недоліки у вихованні та розвитку дитини в сім’ї, запропонувати змістовне дозвілля, зайнятість за інтересами у позаурочний час. Основною формою позашкільної діяльності школярів є вільний час, а саме дозвілля. Дозвілля є своєрідною формою позаурочного часу, який може бути використаний учнями для поглиблення своїх знань з усіх навчальних предметів, для задоволення і розвитку інтересів, запитів та нахилів, духовного зростання, вдосконалення фізичних якостей та відпочинку [10, 72-76.].

Проблема дозвілля школярів, а також проблема формування здорового способу життя під час дозвілля має роздвоєний характер: з одного боку відсутність контролю з боку школи за позашкільною діяльністю дітей, з іншого боку відбувається майже повний контроль за діями школярів з боку сім’ї. Тому думка про те, що у позашкільній діяльності чітка взаємодія школи й сім’ї у сфері проведення школярами дозвілля досить часто є безсистемною – не вірна. Раціонально сформувавши використання школярами дозвілля, а саме з максимальним включенням до нього фізкультурно-спортивних заходів, сприяє формуванню, зміцненню та укріпленню їхнього здоров’я [65, 196-199].

Формування здорового способу життя стає ефективнішим, якщо реалізується в певних умовах. Одна з них – педагогічна умова – як зовнішній чинник, що істотно впливає на протікання педагогічного процесу, в тій чи іншій мірі свідомо сконструйованого педагогом, що планує певний результат. До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться:

* наявність системи діагностики й об’єктивного контролю за здоров’ям тих, що навчаються в освітніх установах, 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 студентів і педагогів;
* практична включеність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність; ‑ наявність єдиних педагогічних вимог в системі «дитина – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя;
* високий рівень активност студентів у виховно‑оздоровчій роботі;
* практична реалізація змісту виховно‑оздоровчої діяльності студентів в повсякденному житті;
* особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового образу й стилю життя [60].

Е. Шестернинов конкретизує ці умови й класифікує їх таким чином [66]:

* 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.

Інформування учнів про здоровий спосіб життя здійснюється за допомогою методів кооперативного (спільного) навчання, які спрямовані на перехід від пасивної форми сприйняття інформації до активної та забезпечують суб’єктивний характер взаємодії педагога і учня. Використання цих методів дозволяє задіяти такі базові характеристики особистості студента, як здатність до пізнання й самопізнання, потреби вищого рівня, ціннісні відносини. Крім того, вони сприяють переоцінці студентами сенсу власної життєдіяльності, здійсненню потреби в досягненні, визнанні, реалізації своїх різноманітних здібностей, у тому числі зі зміни способу життя [57].

Як засвідчують результати досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців Б. Ананьєва, Л. Божович, Л. Виготського, Г. Костюка, С. Кондратюка молодший шкільний вік має великі резерви формування здорового способу життя і є сприятливим періодом для набуття життєвих умінь та навичок, що в свою чергу визначає завдання сучасної школи – сформувати в учнів потребу цінувати своє здоров’я та життя як найвищу індивідуальну та суспільну цінність. Результат буде значно успішнішим при створенні та реалізації наступних педагогічних умов [21; 40]:

− робота з батьками з метою 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 навчально-виховного процесу та оздоровчої роботи у навчальний та позаурочний час із залученням вчителів початкових класів, батьків та медичних працівників.

М. Булгакова підкреслює, що педагог, який проводить роботу з молодшими школярами щодо формування здорового способу життя, має пам’ятати:

 – ефективне формування понять і думок про здоровий спосіб життя проходить лише за умови цілеспрямованого впливу та співпраці держави, місцевих органів влади, закладів освіти, кожної сім’ї, кожної особистості;

– збереження здоров’я потребує виховання ціннісного ставлення до нього не тільки у школяра, а й у батьків, також у сферах освіти, науки, культури, засобів масової інформації;

– вчитель – головна фігура у формуванні здорового способу життя для молодших школярів;

 – у школах має бути постійний медичний контроль за здоров’ям дитини, який здійснюватиметься медичними працівниками. Це має бути не тільки лікування захворювань, але і їх профілактика [11, с. 1].

Серед здоров’язберігаючих технологій, які використовуються в системі освіти, виділяють кілька груп [25]. Вони відрізняються різними підходами до охорони здоров’я і, відповідно, різними методами та формами роботи. Класифікація здоров’язберігаючих технологій за характером дій.

Захисно-профілактичні технології спрямовані на захист людини від несприятливих для здоров’я впливів. До таких технологій належать виконання санітарно-гігієнічних вимог; дотримання чистоти і проведення щеплень з метою попередження інфекцій; обмеження граничного рівня навчального навантаження, яке виключає період появи стану перевтоми учнів; використання страхувальних засобів і захисних приладів у спортзалах з метою профілактики травматизму тощо.

Компенсаторно-нейтралізуючі технології ставлять за мету заповнити недолік того, що необхідно організму для повноцінної життєдіяльності, або хоча б частково нейтралізувати негативні впливи в тих випадках, коли повністю захистити людину від них неможливо. Це, наприклад, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які нейтралізують несприятливий вплив статичності уроків, недостатність фізичного навантаження, емоційні розрядки, або «хвилинки спокою», які знижують стресові впливи, психоемоційне напруження. Для компенсації нестачі йоду та вітамінів, необхідних організму дітей, використовується йодована питна вода і сіль та вітамінізується харчовий раціон. Для покращення пам’яті школярів використовуються амінокислоти гліцину (двічі на рік – у грудні та навесні). Стимулюючі технології дають змогу активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану. Типові приклади – температурне загартовування, фізичні навантаження.

Інформаційно-навчальні технології забезпечують рівень грамотності учнів, необхідний для ефективної турботи про здоров’я – своє і своїх близьких, допомагають у вихованні культури здоров’я. До таких технологій належать освітні, просвітницькі і виховні. Програми адресовані учням, батькам, педагогам.

За організаційними особливостями здоров’язберігаючі прийоми і методи, що використовуються в навчальних закладах, поділяються на ті, що забезпечують, і ті, що реконструюють. Перші створюють необхідні умови проведення навчального процесу, другі націлені на використання нових елементів, умов, які не передбачені нормативними документами, наприклад, створення в школі фітобару, кабінету фізіотерапії, кольорового підсвічування в класах, аудіосупроводження уроків, оздоровчопсихологічних тренінгів для учнів та вчителів тощо.

Системотвірним принципом здоров’язберігаючої педагогіки є пріоритет турботи про здоров’я учнів, у межах якого виділяються такі освітні умови, як науково-методична обґрунтованість праці, добір та підготовка педагогічних кадрів [25].

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**2.1. Діагностика рівня розвитку здорового способу життя у молодших школярів**

Наше експериментальне дослідження здорового способу життя молодших школярів проходило на базі навчально-виховного комплексу № 131 «Загальноосвітній навчальний заклад І ступеня – гімназія» (у місті Дніпро).

Експеримент складався з декількох етапів, в основу яких було покладено наступні принципи роботи:

1) науковість та використання сучасного наукового апарату;

2) послідовність дій;

3) спрямованість на розвиток однієї з основних компетентностей – здоров’язберігаючої;

4) відповідальність за педагогічну діяльність;

5) доступність всім учням, незалежно від психо-фізичних особливостей.

На першому етапі експерименту нами було обрано дві групи дітей однакового віку – 7-8 років (2-Б та 2-В класи). Всі діти були поділені на контрольну та експериментальну групу (по 28 учнів). В обох групах було проведено первинне діагностування рівня сформованості здорового способу життя. Діагностування проводилось в два етапи (за допомогою двох діагностик).

На другому етапі нами було розроблено та впроваджено цикл занять, спрямованих на підвищення рівня сформованості здорового способу життя.

На третьому, заключному етапі, з учнями було проведено повторне діагностування та визначено ефективність розробленої програми щодо підвищення рівня сформованості здорового способу життя молодших школярів.

Первинна діагностика рівня сформованості здорового способу життя молодших школярів проводилась за допомогою двох методик.

З метою виявлення загального рівня знань про здоровий спосіб життя нами було проведено анкетування Ю. Науменко «Виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя» (додаток А) [28]. Після проведення анкетування отримані результати аналізувались за такими параметрами як: розуміння поняття здоров’я та здоровий спосіб життя, знання про режим дня та його організація, роль фізичних вправ в житті людини, основні правила гігієни. Результати анкетування експериментальної представлені в таблиці 2.1. та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Результати первинного анкетування молодших школярів в експериментальній групі щодо виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Уявлення про здоровий спосіб життя (у %)** | **Знання про режим дня (у %)** | **Знання про важливість фізичної активності (у %)** | **Знання про гігієнічні норми****(у %)** |
| Високий | 21,43 | 17,86 | 14,29 | 17,86 |
| Середній | 42,86 | 39,29 | 42,86 | 50,00 |
| Низький | 35,71 | 42,86 | 42,86 | 32,14 |

Рисунок 2.1. Результати первинного анкетування молодших школярів в експериментальній групі щодо виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

Як видно з отриманих результатів, повноцінні уявлення про здоровий спосіб життя мають лише 21,43%, це 6 учнів. Середні уявлення мають 42,86% – 12 учнів, та, нажаль 35,71%, а це 10 учнів, майже не мають уявлень про здоровий спосіб життя.

Гарні знання про режим дня виявились у 5 учнів (17,86%), середні – у 11 учнів (39,29%) та відстуні знання у 12 учнів (42,86%).

Знання про важливість фізичної активності мають 4 учні (14,29%), середні та низькі знання мають по 12 учнів (42,86%).

І, нарешті, уявлення про гігієнічні норми мають 5 учнів (17,86%), середні уявлення є у 14 учнів (50%) та 9 учнів мають фрагментарні уявлення (32,14%).

Результати анкетування контрольної представлені в таблиці 2.2. та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

Результати первинного анкетування молодших школярів в контрольній групі щодо виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Уявлення про здоровий спосіб життя (у %)** | **Знання про режим дня (у %)** | **Знання про важливість фізичної активності (у %)** | **Знання про гігієнічні норми****(у %)** |
| Високий | 21,43 | 17,86 | 14,29 | 21,43 |
| Середній | 42,86 | 39,29 | 50,00 | 50,00 |
| Низький | 35,71 | 42,86 | 35,71 | 35,71 |

Як видно з отриманих результатів, повноцінні уявлення про здоровий спосіб життя в контрольній групі мають лише 21,43%, це 6 учнів. Середні уявлення мають 42,86% – 12 учнів, та, нажаль 35,71%, а це 10 учнів, майже не мають уявлень про здоровий спосіб життя.

Гарні знання про режим дня виявились у 5 учнів (17,86%), середні – у 11 учнів (39,29%) та відстуні знання у 12 учнів (42,86%).

Знання про важливість фізичної активності мають 4 учні (14,29%), середні знання є у 14 учнів (50%) та низькі знання мають 10 учнів (35,71%).

Рисунок 2.2. Результати первинного анкетування молодших школярів в контрольній групі щодо виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

І, нарешті, уявлення про гігієнічні норми мають 6 учнів (21,43%), середні уявлення є у 14 учнів (50%) та 10 учнів мають фрагментарні уявлення (35,71%).

Метою другої діагностики стало виявлення рівня сформованості здоров’язбережувальної компетентності. Діагностика проводилась за допомогою тесту М. Гребневої «Відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя» (додаток Б) [71].

Результати діагностування відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя в експериментальній групі представлені в таблиці 2.3. та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3

Результати первинного діагностування молодших школярів в ЕГ щодо відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Високий** **(у %)** | **Середній**  **(у %)** | **Низький**  **(у %)** |
| Показники | 14,29 | 50,00 | 35,71 |

Рисунок 2.3. Результати первинного діагностування молодших школярів в експериментальній групі щодо відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя

Результати діагностування відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя в контрольній групі представлені в таблиці 2.4. та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4

Результати первинного діагностування молодших школярів в контрольній групі щодо відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Високий** **(у %)** | **Середній**  **(у %)** | **Низький**  **(у %)** |
| Показники | 17,86 | 46,43 | 35,71 |

Рисунок 2.4. Результати первинного діагностування молодших школярів в контрольній групі щодо відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя

Отже, в ході первинного експерименту ми виявили, що учні в експериментальній та контрольній групах мають проблеми з формуванням навичок здорового способу життя.

Учні з високим рівнем складають всього 14,29% в експериментальній та 17,86% в контрольній групі. Такі учні мають широкі уявленя про цінність здоров’я та здорового способу життя. Вони відповідали чітко та впевненно. Діти мають уявлення про систему здоров’я та здоров’язбережувальної системи.

Учні з середнім рівнем складають 50% в експериментальній групі та 46,43% в контрольній. Їх відповіді були неповними та невпевненими. Їх знання про здоровий спосіб життя обмежені, не мають конкретики. Діти розуміють цінність здоров’я, проте з великим трудом формулюють дії, необхідні для запобігання хвороб.

Учні з низьким рівнем складають 35,71% в обох групах. Ці діти описують здоров’я як протилежний стан хвороби.

**2.2. Розробка і апробація програми з розвитку здорового способу життя у молодших школярів**

Враховуючи данні, отримані під час первинної діагностики, нами було прийнято рішення щодо розробки та впровадження програми, яка включає в себе цикл занять з розвитку здорового способу життя у молодших школярів «Країна здорового способу життя».

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

Завдання:

1) орієнтація гуртківців на пріоритетність загальнолюдських цінностей життя і здоров’я, утвердження здорового способу життя як необхідної умови саморозвитку та самовдосконалення особистості;

2) збереження, зміцнення здоров’я та оздоровлення умов життя;

3) закріплення та поглиблення знань гуртківців з основ здорового способу життя.

Категорія учасників: учні молодшого шкільного віку.

Кількість учасників: 28 осіб.

Час необхідний для проведення занять: 45хв.

Методи роботи: розповідь, бесіда, робота в групах, гра.

Принципи роботи:

Принцип міжгалузевості. Оскільки вплив на здоров’я дитини справляють майже всі явища і події суспільно-політичного та соціально-економічного життя, то, відповідно, й робота щодо збереження і зміцнення здоров’я може бути максимально ефективною за умови спільних зусиль представників різних галузей культури, науки, виробництва, сфер законотворчості, управління, господарювання, регулювання, охорони прав і свобод населення. Це означає, що до активної участі у цьому процесі залучаються всі гілки державної влади, самоврядування, недержавні організації, суспільні інститути різного відомчого підпорядкування (наприклад, сім’я, школа, військо, засоби масової інформації тощо).

Принцип багаторівневості. Оскільки більшість галузей, сфер, суспільних інститутів структуровані по вертикалі, до участі у формуванні здорового способу життя залучаються представники усіх рівнів – центральних, регіональних і місцевих, також окремі організації, не структуровані за різними рівнями.

Принцип партнерства. Представники різних галузей і сфер діяльності, працюючи на різних рівнях функціонування (як організації, так і окремі люди), не можуть спільно та ефективно діяти щодо формування здорового способу життя, якщо не стають партнерами. Тобто вони повинні мати спільні цілі, вагомі мотиви до дій, засоби для роботи, які не тільки не суперечать істотним інтересам партнерів, а навпаки, підсилюють їхні можливості виконувати свої основні функції, набувати кращого іміджу в суспільстві.

Принцип пристосування. Будь-які проекти, програми, окремі заходи і дії, спрямовані на формуванні здорового способу життя, можуть бути успішними лише в тому разі, якщо вони максимально пристосовані до місцевих умов реалізації, потреб і можливостей індивідів, груп людей і організацій, які становлять громаду, регіон, країну, де втілюється діяльність з формування здорового способу життя. Марно сподіватися на суттєві і сталі позитивні результати, якщо формування здорового способу життя конструюватиметься без урахування місцевих особливостей, традицій суспільного, економічного і культурного устрою середовища, де воно впроваджуватиметься.

Принцип посередництва. Хтось має забезпечити міжгалузеве багаторівневе партнерство, пристосоване до реалій впровадження, тобто довести учасникам ідеологію формування здорового способу життя, виробити спільні взаємовигідні цілі, вмотивувати об’єднану діяльність. Крім того, практична робота з формування здорового способу життя має бути організована, спланована, забезпечена технічно, інформаційними ресурсами, кадрами й фінансами. Безпосередній процес формування здорового способу життя також потребує координації партнерських зусиль, досліджень і аналізу результатів, їх постійної оцінки і відкритого обговорення, узагальнення кращих надбань, обміну досвідом [64, 4].

Критеріями формування здорового способу життя в молодших школярів були наступні:

1) на рівні фізичного здоров’я: прагнення фізичної досконалості, ставлення по власного здоров’я як до найвищої цінності, фізична розвиненість, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

2) на рівні психічного здоров’я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції;

3) на рівні духовного здоров’я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, почуття прекрасного в житті, у природі, мистецтві;

4) на рівні соціального здоров’я: сформована відповідальність за наслідки нездорового способу життя, доброзичливість у ставленні до людини тощо. Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров’я. Указане свідчить про доцільність формування таких знань про: фізичне здоров’я; психічне здоров’я; духовне здоров’я; соціальне здоров’я [62].

План роботи з циклу занять «Країна здоров’я» висвітлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

План роботи з циклу занять «Країна здоров’я»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Навза** | **Мета** |
| 1. | «Обираємо здоровий спосіб життя» | Виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров’я та стимулювати бажання дбати про нього. |

Продовження таблиці 2.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | «Я обираю здоровий спосіб життя» | 1. Створити позитивну атмосферу в групі, актуалізувати тему здоров’я.2. Допомогти учням глибше засвоїти поняття «здоров’я», та сприяти розвитку вміння володіти навичками здорового способу життя.3. Формувати вміння звільнятись від напруженості, вільно володіти собою, адекватно ставитись до світу довкола. |
| 3. | «Бути здоровим – престижно!» | Вдосконалювати знання дітей про здоров’я; формувати знання про здоровий спосіб життя; розглянути фактори, що впливають на здоров’я; навчити учнів визначати життєві цінності; розвивати в учнів уміння та навички свідомого вибору здорового способу життя та формувати відповідальне ставлення до власного здоров’я; виховувати бажання зміцнювати власне здоров’я та вести здоровий спосіб життя. |
| 4. |
| 5. | «Здоров’я – найбільше багатство» | Розширення і поглиблення уявлення школярів про важливість здоров’я, формування активного розуміння поняття здорового способу життя, попередження виникнення шкідливих звичок. |
| 6. | «Будемо здорові. Друзі та шкідники здоров’я» | Закріпити уявлення дітей про те, що найбільше багатство людини – здоров’я.Формувати потребу дбати про своє здоров’я, турботливо ставитися до свого  |

Продовження таблиці 2.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | тіла та організму, вміти його доглядати.Розповісти, що джерелом зміцнення здоров’я і запобігання хворобам є здоровий спосіб життя та безпечна поведінка у довкіллі. Дати елементарну інформацію про наявність в організмі мікроістот (віруси, бактерії, мікроби), які шкодять здоров’ю та розвивати здатність встановлювати причинно-наслідкові зв’язки. |
| 7. | «Здоров’я – джерело життя». | Підбити підсумки щодо поняття «здоров’я», визначення факторів, що впливають на здоров’я, показати значення здоров’я у житті кожної людини, важливість бережливого ставлення до свого життя і здоров’я. |
| 8. |

Методи, які було покладено в основу нашої програми, це [63, 164-186]:

1) розповідь – це опис подій і явищ з метою формування свідомості молодшого школяра. Метод розповіді передбачав усний живий і образний, емоційний і послідовний виклад переважно фактичного матеріалу в пояснювальній чи оповідальній формі. Він використовувався на всіх етапах заняття. Змінювався лише характер розповіді, її обсяг і час.

Ми використовували такі види розповіді:

– науково-популярна розповідь (ґрунтується на аналізі фактичного матеріалу);

– художня розповідь (образний переказ різноманітних фактів, подій, учинків тощо);

– розповідь-опис та оповідання (послідовний виклад основних ознак, особливостей предметів і явищ довкілля, наприклад, опис історичних подій).

2) пояснення – найбільш поширений метод тлумачення явищ, подій, правил і норм поведінки, розкриття соціального, морального, естетичного змісту вимог до дитини, вчинків, подій, явищ, допомога в оцінці учнями людських взаємин.

3) бесіда – це обґрунтування вчителем життєво важливої теми, формування питань, які спонукають до розмови, залучення учнів до оцінювання подій, учинків, явищ суспільного життя, до вироблення правильного ставлення до навколишньої дійсності, своїх громадських і моральних обов’язків.

Під час проведення бесіди вихователю необхідно спиратися на осо- бистий досвід учнів, їхні справи, вчинки.

Орієнтовна структура бесіди в наші програмі:

* повідомлення теми бесіди;
* підготовка бесіди, вивчення проблеми;
* розробка плану бесіди;
* розповідь учителя;
* обговорення всіма учнями класу змісту бесіди;
* інформація учнів, які заздалегідь готувалися до бесіди й вивчали проблему самостійно;
* підведення підсумків бесіди.

4) дскусія – групове обговорення проблеми з метою досягнення істи- ни шляхом зіставлення різних думок. Проте слід урахувати й те, що бесіду можна проводити з учнями молодшого шкільного віку, а дискусію чи диспут варто проводити з учнями середнього та старшого шкільного віку.

Заняття проводились протягом місяця в експериментальній групі. Хочеться звернути увагу на те, що учні з задоволенням приймали участь у заняттях. Вони проявляли інтерес та активність. У той же час в контрольній групі не проводилось жодних додаткових занять.

**2.3. Аналіз результатів впровадження програми з розвитку здорового способу життя у молодших школярів**

Повторна діагностика проводилась також на базі навчально-виховного комплексу № 131 «Загальноосвітній навчальний заклад І ступеня – гімназія» (у місті Дніпро) з учнями 7-8 років (2-Б та 2-В класи).

Повторна діагностика рівня сформованості здорового способу життя молодших школярів проводилась за допомогою двох методик.

З метою виявлення загального рівня знань про здоровий спосіб життя нами було проведено анкетування Ю. Науменко «Виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя» (додаток А) [28].

Після проведення анкетування отримані результати аналізувались за такими параметрами як: розуміння поняття здоров’я та здоровий спосіб життя, знання про режим дня та його організація, роль фізичних вправ в житті людини, основні правила гігієни. Результати повторного анкетування експериментальної представлені в таблиці 2.6. та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.6

Результати повторного анкетування молодших школярів в експериментальній групі щодо виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Уявлення про здоровий спосіб життя (у %)** | **Знання про режим дня (у %)** | **Знання про важливість фізичної активності (у %)** | **Знання про гігієнічні норми****(у %)** |
| Первинна | Повторна | Первинна | Повторна | Первинна | Повторна | Первинна | Повторна |
| Високий | 21,43 | 42,86 | 17,86 | 50,00 | 14,29 | 50,00 | 17,86 | 50,00 |
| Середній | 42,86 | 35,71 | 39,29 | 25,00 | 42,86 | 32,14 | 50,00 | 25,00 |
| Низький | 35,71 | 21,43 | 42,86 | 25,00 | 42,86 | 17,86 | 32,14 | 25,00 |

Рисунок 2.5. Результати повторного анкетування молодших школярів в експериментальній групі щодо виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

Як видно з отриманих результатів, повноцінні уявлення про здоровий спосіб життя маютьь 12 учнів. Середні уявлення мають 10 учнів, та всьог 6 майже не мають уявлень про здоровий спосіб життя.

Гарні знання про режим дня виявились у 14 учнів, середні – у 7 учнів та відстуні знання у 7 учнів.

Знання про важливість фізичної активності мають 14 учні, середні – 9, та низькі знання мають 5 учнів.

І, нарешті, уявлення про гігієнічні норми мають 14 учнів, середні уявлення є у 7 учнів та 7 учнів мають фрагментарні уявлення.

Результати повторного анкетування контрольної групи представлені в таблиці 2.7. та на рисунку 2.6.

Таблиця 2.7

Результати повторного анкетування молодших школярів в контрольній групі щодо виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Уявлення про здоровий спосіб життя (у %)** | **Знання про режим дня (у %)** | **Знання про важливість фізичної активності (у %)** | **Знання про гігієнічні норми****(у %)** |
| Первинна | Повторна | Первинна | Повторна | Первинна | Повторна | Первинна | Повторна |
| Високий | 21,43 | 28,57 | 17,86 | 24,43 | 14,29 | 17,86 | 21,43 | 28,57 |
| Середній | 42,86 | 46,43 | 39,29 | 42,86 | 50,00 | 57,14 | 50,00 | 46,43 |
| Низький | 35,71 | 25,00 | 42,86 | 35,71 | 35,71 | 25,00 | 35,71 | 25,00 |

Як видно з отриманих результатів, повноцінні уявлення про здоровий спосіб життя в контрольній групі мають 28,57%, це 8 учнів. Середні уявлення мають 46,43% – 13 учнів, та, 25%, а це 7 учнів, майже не мають уявлень про здоровий спосіб життя. Гарні знання про режим дня виявились у 6 учнів (21,43%), середні – у 12 учнів (42,86%) та відстуні знання у 10 учнів (35,71%).Знання про важливість фізичної активності мають 5 учні (17,86 %), середні знання є у 16 учнів (57,14%) та низькі знання мають 7 учнів (25%). І, нарешті, уявлення про гігієнічні норми мають 8 учнів (28,57%), середні уявлення є у 13 учнів (46,43%) та 7 учнів мають фрагментарні уявлення (25%).

Як бачимо, показники контрольної групи майже не змінились. Це пов’язано з тим, що в цій групі не проводились жодні додаткові заняття.

Метою другої діагностики стало виявлення рівня сформованості здоров’язбережувальної компетентності. Діагностика проводилась за допомогою тесту М. Гребневої «Відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя» (додаток Б) [71].

Рисунок 2.6. Результати повторного анкетування молодших школярів в контрольній групі щодо виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

Результати повторного діагностування відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя в експериментальній групі представлені в таблиці 2.8. та на рисунку 2.7.

Таблиця 2.8

Результати повторного діагностування молодших школярів в ЕГ щодо відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Високий** **(у %)** | **Середній**  **(у %)** | **Низький**  **(у %)** |
| Первинна | 14,29 | 50,00 | 35,71 |
| Повторна | 50,00 | 35,71 | 14,29 |

Рисунок 2.7. Результати первинного діагностування молодших школярів в експериментальній групі щодо відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя

Результати діагностування відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя в контрольній групі представлені в таблиці 2.9. та на рисунку 2.8.

Таблиця 2.9

Результати повторного діагностування молодших школярів в контрольній групі щодо відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні** | **Високий** **(у %)** | **Середній**  **(у %)** | **Низький**  **(у %)** |
| Первинна | 17,86 | 46,43 | 35,71 |
| Повторна | 21,43 | 42,86 | 35,71 |

Рисунок 2.8. Результати первинного діагностування молодших школярів в контрольній групі щодо відношення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя

Отже, в ході повторного експерименту ми виявили, що учні в експериментальній групі мають позитивні результати, у той час як в контрольній групі змін майже не відбулось і діти мають проблеми з формуванням навичок здорового способу життя. Стає зрозумілим, що впроваджена програма була корисною та допомогла сформувати в учнів здоровий спосіб життя.

**ВИСНОВКИ**

В ході виконання дипломної роботи було виконано ряд завдань.

1. Виявлено, що здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності особистості, який спрямований на зміцнення здоров’я людей. Поняття здорового способу життя є широким та змістовним. В нього входять не тільки режим дня, правильне харчування та спорт, а також відносини до себе, навколишніх людей, до життя в цілому. Один з ключових аспектів здорового способу життя – рухова активність. Рухова активність робить людину не тільки фізично красивою, але й поліпшує її здоров’я та позитивно впливає на тривалість життя.

2. Молодший шкільний вік розглядається вченими як самобутній та унікальний період, коли у дитини починається соціальне, комунікативне, фізичне та емоційне становлення, яке приховує в собі величезні потенційні можливості для різнобічного розвитку.

На нашу думку врахування цих складових визначає основні напрями роботи у процесі формування навичок здорового способу учнів початкової школи. Вважаємо за доцільне охарактеризувати їх більш детально.

Раціональне харчування. Цей компонент є одним із найважливіших компонентів здорового способу життя молодших школярів. Правильне та збалансоване харчування сприяє росту організму. Людина отримує всі необхідні мікроелементи з їжі. Неправильне ж харчування призводить до захворювань внаслідок зниження захисної функції організму.

Фізична культура. Дітям будь-якого віку відомо про те, що універсальним методом збереження здоров’я є фізичні вправи. Вони сприяють підвищенню інтелектуальної та фізичної працездатності, допомагають правильно будувати власний організм та тіло, підвищують імунітет. Важливими в молодшому шкільному віці є ранкова гімнастика, рухливі ігри.

Загальна гігієна організму. Важлива роль при формуванні здорового способу життя належить особистій гігієні дитини. Вона містить у собі раціональний режим, догляд за всім тілом, чистоту одягу і взуття.

Загартування. Зазвичай загартовування вважають дієвим способом у профілактиці простудних захворювань. Проте вже молодші школярі знають, що загартовування сприяє зміцненню загального здоров’я, проте лише у тому разі, якщо воно буде поступовим та систематичним. Загартовуючі дії є можливими для виконання дітей та людей будь-якого віку. Такі процедури сприяють також зняттю психологічної та нервової напруги, підвищенню фізичної та розумової працездатності.

Відмова від шкідливих звичок. Не так просто позбутись шкідливих звичок, якщо вони використовувались впродовж довгих років життя. Тому необхідно починати формувати здоровий спосіб життя з самого дитинства.

3. Молодшим школярам важливо усвідомлювати необхідність занять фізичною культурою. Їм необхідно відчувати потребу в фізичній активності. Необхідно контролювати, щоб процес занять спортом не зводився до однотипних дій. Це повинні бути різні ігри, змагання, квести і так далі. Підкріплювати інтерес учні слід заохоченнями. Головною метою позакласної діяльності учнів є задоволення їх інтересів та запитів. Кожній дитині необхідно розвивати творчий потенціал, нахили та здібності у різних сферах життя. Інформування учнів про здоровий спосіб життя здійснюється за допомогою методів кооперативного (спільного) навчання, які спрямовані на перехід від пасивної форми сприйняття інформації до активної та забезпечують суб’єктивний характер взаємодії педагога і учня.

4. Наше експериментальне дослідження здорового способу життя молодших школярів проходило на базі навчально-виховного комплексу № 131 «Загальноосвітній навчальний заклад І ступеня – гімназія» (у місті Дніпро).

На першому етапі експерименту нами було обрано дві групи дітей однакового віку – 7-8 років (2-Б та 2-В класи). Всі діти були поділені на контрольну та експериментальну групу (по 28 учнів). В обох групах було проведено первинне діагностування рівня сформованості здорового способу життя. Діагностування проводилось в два етапи (за допомогою двох діагностик).

В експериментальній групі повноцінні уявлення про здоровий спосіб життя мають лише 21,43%, це 6 учнів. Середні уявлення мають 42,86% – 12 учнів, та, нажаль 35,71%, а це 10 учнів, майже не мають уявлень про здоровий спосіб життя. Гарні знання про режим дня виявились у 5 учнів (17,86%), середні – у 11 учнів (39,29%) та відсутні знання у 12 учнів (42,86%). Знання про важливість фізичної активності мають 4 учні (14,29%), середні та низькі знання мають по 12 учнів (42,86%). І, нарешті, уявлення про гігієнічні норми мають 5 учнів (17,86%), середні уявлення є у 14 учнів (50%) та 9 учнів мають фрагментарні уявлення (32,14%).

В контрольній групі повноцінні уявлення про здоровий спосіб життя в контрольній групі мають лише 21,43%, це 6 учнів. Середні уявлення мають 42,86% – 12 учнів, та, нажаль 35,71%, а це 10 учнів, майже не мають уявлень про здоровий спосіб життя. Гарні знання про режим дня виявились у 5 учнів (17,86%), середні – у 11 учнів (39,29%) та відсутні знання у 12 учнів (42,86%). Знання про важливість фізичної активності мають 4 учні (14,29%), середні знання є у 14 учнів (50%) та низькі знання мають 10 учнів (35,71%). І, нарешті, уявлення про гігієнічні норми мають 6 учнів (21,43%), середні уявлення є у 14 учнів (50%) та 10 учнів мають фрагментарні уявлення (35,71%).

5. Враховуючи данні, отримані під час первинної діагностики, нами було прийнято рішення щодо розробки та впровадження програми з розвитку здорового способу життя у молодших школярів «Країна здорового способу життя».

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

6. Повторна діагностика проводилась також на базі навчально-виховного комплексу № 131 «Загальноосвітній навчальний заклад І ступеня – гімназія» (у місті Дніпро) з учнями 7-8 років (2-Б та 2-В класи).

В ході повторного експерименту ми виявили, що учні в експериментальній групі мають позитивні результати, у той час як в контрольній групі змін майже не відбулось і діти мають проблеми з формуванням навичок здорового способу життя. Стає зрозумілим, що впроваджений цикл занять був корисним та допоміг сформувати в учнів здоровий спосіб життя.

Отже, мета роботи досягнута, а завдання – виконані.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Антонова О. Є. Здоров’язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*: Житомир: Полісся, 2011. С.27-31

2. Апанасенко Г. А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Санкт-Петербург: Феникс. 1993. 70 с.

3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студент. Москва: Альфа, 2003. 352 с.

4. Бекмансуров Х. А. Паспорт здоровья учащихся в общеобразовательной системе мониторинга. Елабуга: Принт-Мастер, 2007. 248 с.

5. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2007. Вип. 11. №5. C. 27-35.

6. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2008. 818 с.

7. Білотіл А. Ю. Афористика на уроках біології. *Біологія*. 2006. № 26. С. 31-35.

8. Бондар А. Д. Навчально-виховна робота в школах-інтернатах і групах подовженого дня. 2-е вид., допов. й перероб. Київ: Вища школа, 1985. 149 с.

9. Борисенко Н. Ф. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни. *Лікарська справа*. 1994. № 5/6. С. 181.

10. Брилін Б.А. Педагогічні проблеми організації вільного часу. *Психологія і педагогіка*. 1996. № 4. С. 72-76.

11. Булгакова М. Б. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе и во внеурочное. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук.* 2010. № 1. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschietehnologii-na-urokah-vnachalnoy-shkole-ivo-vneurochnoe-vremya (дата звернення: 20.03.2019)

12. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров’я. *Вісник Кам’янецьПодільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини.* 2009. № 2. С. 144-146.

13. Ващенко О. Здоров’язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12-15.

14. Ващенко О. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект. *Освіта вчителя*. 2007. № 5. С. 48-51.

15. Ващенко О. М. Організація навчально-виховного процесу з «Основ здоров’я в 1-4 класах»: навч. метод. Посібник. Кам’янець-Подільський ФОП Сисин О. В., 2010. 167 с.

16. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2007. Вип.11. С. 13-15.

17. Галеев И. Ш. Компоненты формирования здоровьеоберегающей среды в высшем учебном заведении. Казань: КФУ, 2011. 62 с.

18. Герасимчук А.Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою*. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧДПУ, 2006. № 35. С. 440-442.

19. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск, Харвест, 1998. 38 с.

20. Головкова М. М. До питання формування здорової нації (історико-педагогічний аспект). *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. Харків, 2001. № 25. С. 3-6.

21. Гулий І. С. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування: підручник. Київ: НУХТ, 2003. 336 с.

22. Дильман В. М. Четыре модели медицины. Львов: Медицина, 1987. 288 с.

23. Ефремова А. Я. Формування мотиваційної сфери до здорового способу життя і занять фізичною культурою у майбутніх інженерів залізничного транспорту. *Наука і освіта.* 2016. № 12. С. 7-10.

24. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис. … канд.. пед. наук: спец.: 13.00.07 / Кіровоградський держ. пед. ун-т імені В. Винниченка. Кіровоград, 2003. 20 с.

25. Желєва О. І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша: [б.в.], 2014. 147 с.

26. Золочевський В. В. Педагогічні умови формування особистісної фізичної культури майбутніх педагогів. *Освіта.* 2012. № 3 C. 62-67.

27. Іванова В. Діагностика розвитку творчого мислення у дошкільному та молодшому шкільному віці. *Наука і освіта: наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України*. 2010. № 2. С. 213-218.

28. Казначеев В. П. Здоровье нации - феномен экологии XXI века. *Пути к здоровью нации:* материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие*.* (г. Москва, 15-17 мая 2001 г.). Москва, 194 с.

29. Концепція Державної програми «Здорова дитина» на 2008-2017 роки. *Інформ. вісник*. 2007. № 15. С. 2-10.

30. Корнієнко С. М. Весела перерва. 1-4 класи: навч.-метод. посібн. Вид. 2-ге, переробл. і доп. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2013. 96 с.

31. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1989. 608 с.

32. Кочерга О. В. Сензитивність як психофізіологічний стан. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія*. *Педагогіка*: зб. наук. пр. Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2012. № 17. С. 71-74.

33. Кулагіна І. Ю. Вікова психологія (Розвиток дитини від народження до 17 років): навчальний посібник. 4-е вид. Москва: Изд-во Ун-та Російської академії освіти, 1998. 75 с.

34. Лисяк В. М. Урок фізичної культури як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК, 2007. № 11. С. 30-33

35. Магльований А. В. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів. Львів: Експрес-Поліграф 2006. 17 с.

36. Маркова А. К. Формирование мотивации учения: книга для учителя. Москва: Просвещение, 1990. 191 с.

37. Мельник І. М. Аксіологічний аспект технології здорового способу життя молодших школярів. *Сучасні технології навчання в початковій освіті* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 13-14 квітня 2006 р.). Київ: КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. 105 с.

38. Михайліченко Т. О. Модель фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2010. № 4. С.44-54.

39. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. Київ: Шкільний світ, 2001. 24 с

40. Національна доктрина розвиткуосвіти в Україні у ХХІ столітті. Київ: Шкільний світ, 2001. 24 с.

41. Ниренберг Дж. И. Искусство творческого мышления: пер. с англ. Минск: ООО «Попурри», 1996. 240 с.

42. Омельченко С. О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. … канд. пед. наук: спец. 13.00.05. Луганськ, 2008. 44 с.

43. Оржеховська В. М. Здоров’язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Камянець-Подільский, 2007. № 10. С. 461-466.

44. Палічук Ю. І. Застосування здоров’язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю: монографія. Чернівці-Вижниця: Черемош, 2014. 258 с.

45. Полулях А. В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного: автореф. дис. … канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Херсон, 2007. 19 с.

46. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). Санкт-Петербург: [б.в.], 1997. 256 с.

47. Правові системи НАУ: НАУ-Online. URL: http://www.zakon.nau.ua/doc/?uid=1082.225.2&nobreak=1

48. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України. *Основи здоров’я та фізична культура*. 2006. № 10. С. 6-7.

49. Приходько А. И. Проблема физического воспитания личности в педагогической журналистике /вторая половина XIX – начало XX века: дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.01. Харьков, 1999. 225 с.

50. Про підсумки розвитку загальної середньої, дошкільної та позашкільної освіти у 2008/2009 навчальному році та завдання на 2009/2010 навчальний рік: Інформаційно-аналітичні матеріали до підсумкової колегії Міністерства освіти і науки України від 26 серпня 2009 року. Київ, 2009. 162 с.

51. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров’я» 1-4 класи / Т. Є. Бойченко та ін. Київ: Вид. дім «Освіта», 2013. 235 с.

52. Рекомендації вчителям початкових класів щодо організації навчально-виховного процесу та реалізації нових навчальних програм згідно Державних стандартів у 2012/2013 н.р. Київ, 2012. 20 с.

53. Рингач Н. О. Обґрунтування Концепції національної стратегії збереження здоров’я здорових в Україні. *Науковий вісник Академії муніципального управління*: зб. наук. пр. Київ, 2008. № 3 (5) С. 25.

54. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік. *Психолог*. 2004. № 13. С. 15-25.

55. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя. Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. 191 с.

56. Сельченок К. В. Гуманистическая и трансперсональная психология: Хрестоматия. Минск: Харвест, Москва: А.С.Т., 2000. 37 с.

57. Сичов С. О. Педагогічні умови прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури на обов’язкових заняттях. *Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 43.

58. Скрипченко О. В. Вікова і педагогічна психологія. 2-е вид., допов. Київ: Каравела, 2009. 400 с.

59. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема. *Вопросы философии*. 1985. № 7. С. 83-93.

60. Солопчук М. С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків: ХДАДМ, 2006. № 10. С. 233-235.

61. Сухомлинський В. А. О воспитании. 4-е изд. Москва: Политиздат, 1982. 270 с.

62. Чаговец А. И. Сущность понятия «здоровій образ жизни» в научно – педагогической литературе. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 5. С. 113-117.

63. Червінська І. Б. Теоретико-методичні засади виховної роботи в початковій школі: навч.-метод. посіб. для студ. Івано-Франківськ: Вид-во Прикарпат. нац. ун-ту ім. В. Стефаника, 2012. 515 с.

64. Шаповал А. П. Особливості шляхів і методів формування здорового способу життя. Київ: [б.в.], 2009. 85 с.

65. Шеремет І. Раціональна організація дозвілля як ефективний засіб протидії алкоголізації старшокласників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків-Донецьк: ХДАД, 2005. №2 2. C. 196-199.

66. Шестернинов Е. Е. Комплекс мероприятий по программе охраны здоровья детей и подростков. *Управление современной школой. Завуч*. 2004. № 5. С. 78-84.

67. Шимон Л. П. Розвиток критичного мислення учнів початкових класів. *Вісник Житомирського державного університету*. 2009. № 44. С. 164-167.

68. Щуркова Н. Е. Практикум по педагогической технологии. Москва: Просвещение, 1998. 249 с.

69. Ющенко В  А. Офіційне Інтернетпредставництво. Указ президента України № 347/2002 Про Національну доктрину розвитку освіти. URL: http://www.president.gov.ua/documents/html

70. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства. Державний інститут проблем сім’ї та молоді: УІСД, 2004. 64 с.

71. Ярош Н. П. Перспективні напрями розвитку державного управління профілактикою захворюваності серед населення. *Актуальні проблеми державного управління* : зб. наук. пр. 2006. № 2 (26). С. 83-89.

72. Kotsan I. YA., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. Psykholohiya zdorovʺya lyudyny. *Psychology of human health*. Lutsʹk: RVV-Vezha, 2005. P. 430-439.

73. Maksymenko S. D. Psykholohichne obgruntuvannya zakhodiv propahuvannya psykhohihiyenichnoho vykhovannya i zdorovoho sposobu zhyttya sered suchasnoyi molodi*. Psychological substantiation of measures of promotion of psycho-hygienic education and healthy lifestyle among modern youth*. Kiev: Inform. analit. ahenstvo, 2012. P. 152-158.

74. StartPedahohika Особливості логічного мислення дітей на етапі молодшого шкільного віку. URL: http://www.startpedahohika.com/sotems-605-1.html.

75. Yaremenko O. O. Formation of a healthy lifestyle for young people: problems and perspectives. URL: http://www.health.gov.ua/health.nsf/

**ДОДАТКИ**

Додаток А

Анкета для учнів для виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя

 (Ю. Науменко) [70]

1. Що, по-твоєму, означає «здоровий спосіб життя»?

1) Потрібно займатися спортом

2) Потрібно загартовуватися

3) Їсти фрукти, овочі

4) Потрібно не хворіти

5) Бути здоровим

2. Що ти знаєш про своє здоров’я?

1) Моє здоров’я: відмінне

2) Не дуже гарне: часто болить голова

3) Задовільне

3. Перерахуй хвороби, які тебе часто турбують

1) Нічого не турбує

2) Постійно хворію

3) Застуда

4. Чи часто ти пропускаєш заняття по хворобі?

1) Пропусків немає

2) Пропуски кожен місяць

3) Пропуски щотижня

5. Робиш вранці фізичну зарядку?

1) Ні

2) Так

3) Іноді

6. Як ти займаєшся на уроках фізкультури?

1) З повною віддачею

2) Лише б не лаяли

3) Без бажання

7. Відчуваєш втому після уроків?

1) Дуже втомлююся

2) Завжди

3) Іноді

4) Не дуже втомлююся

Додаток Б

Тест

«Ставлення дітей до цінності здоров’я та здорового способу життя»

(М. Гребнева) [71]

1. Уяви, що ти приїхав в літній табір. Твій найкращий друг, який приїхав разом з тобою, забув удома сумку з речами і просить тебе допомогти йому. Відзнач, якими з перерахованих предметів не варто ділитися навіть з найкращим другом:

Мило, зубна паста, мочалка, зубна щітка, шампунь, тапочки, рушник для тіла.

2. На дверях їдальні вивісили два варіанти розкладу прийому їжі: одне розклад - правильне, інше неправильне. Визнач і відзнач правильне розклад

сніданок 8.00

обід 13.00

полудень 16.00

вечеря 18.00

сніданок 9.00

обід 15.00

полудень 18.00

вечеря 21.00

3. Оля, Віра і Таня не можуть вирішити, скільки разів в день потрібно чистити зуби. Відзнач ту відповідь, яка тобі здається правильною:

Оля: зуби потрібно чистити вечорами, щоб видалити з рота всі накопичені протягом дня залишки їжі.

Віра: зуби чистять вранці і ввечері.

Таня: краще чистити зуби вранці, щоб дихання було свіжим весь день.

4. Ти призначений черговим і повинен простежити за тим, як твої друзі дотримуються правил гігієни. Відзнач, в яких випадках ти порадиш їм вимити руки:

Перед читанням книги перед їжею

Перед відвідуванням туалету,

Перед тим як іти гуляти

Після відвідування туалету

Після гри в баскетбол

Після того як заправив ліжко після того як пограв з кішкою

5. Як часто ти порадиш своїм друзям приймати душ?

Кожен день, 2-3 рази в тиждень, 1 раз в тиждень

6. Твій товариш поранив палець. Що ти йому порадиш?

Покласти палець в рот

Підставити палець під кран з холодною водою

Помазати ранку йодом

Помазати шкіру навколо ранки йодом

7. Які з перерахованих умов ти вважаєш найбільш важливими для щасливого життя? Вибери 4 з них:

Мати багато грошей

Мати цікавих друзів

Багато знати і вміти

Бути красивим і привабливим

Бути здоровим

Мати улюблену роботу

Бути самостійним

Жити в щасливій родині

8. Які умови для збереження здоров’я ти вважаєш найбільш важливими? Вибери 4

Регулярні заняття спортом

Гроші, щоб добре харчуватися і відпочивати

Хороший відпочинок

Знання про те, як піклуватися про здоров’я

Хороші природні умови

Можливість лікуватися у хорошого лікаря

Виконання правил ЗСЖ

9. Що з перерахованого є присутнім в твоєму розпорядку дня?

Відзнач цифрами: «1» – щоденно; «2» – кілька разів на тиждень; «3» – дуже рідко або ніколи.

ранкова зарядка, пробіжка

прогулянка на свіжому повітрі

сніданок

сон не менше 8 годин

обід

заняття спортом

вечеря

душ, ванна

10. Які заходи з охорони здоров’я проводяться в класі?

 «1» - проводяться цікаво;

«2» - проводяться нецікаво;

«3» - не проводяться:

Уроки з основ здоров’я

Спортивні змагання

Класні години про те, як піклуватися про здоров’я

Вікторини, конкурси, ігри

Показ фільмів про те, як піклуватися про здоров’я

Свята на тему здоров’я

Додаток В

Заняття №1

*«*Обираємо здоровий спосіб життя»

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров’я та стимулювати бажання дбати про нього.

ХІД ЗАНЯТТЯ

 Організація гуртків до заняття.

Усі сідайте тихо, діти!

Домовляймось – не шуміти,

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Про здоров’я урок починаємо!

 Мотивація навчальної діяльності.

1. Бесіда.

Складіть із літер Д З О Р В’ О Я слово. *(Здоров’я).*

Що таке здоров’я?

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

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

Повідомлення теми  та завдань занять.

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

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

 Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу.

Що допоможе вам зростати здоровими?

1. Конкурс «Хто більше?»

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

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

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

2. Слово керівника гуртка. Великі дірки

Народна мудрість каже: «Без здоров’я немає щастя», «Найбільше в світі багатство – це здоров’я».

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

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

А як же берегти своє здоров’я? *(Думки дітей).*

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

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

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

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

ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ

*(ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)*

Давайте з’ясуємо, що ж таке здоровий спосіб життя?

*Для розкриття поняття «здоровий спосіб життя», керівник гурткаможе використати відеоматеріали, наочність, розробити презентацію «Здоровий спосіб життя».*

Фізкультхвилинка.

Щось не хочеться сидіти,

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

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки. *(Марширувати на місці).*

Вище руки підніміть *(Підняти руки,прогнутися).*

І спокійно опустіть.

Конкурс «Гострий розум».

*(Кожна група по черзі відгадує загадку).*

Не золото, а найдорожче. *(Здоров’я).*

На базарі не знайдеш, на вагах не зважиш. *(Розум).*

Його хочеш – не купиш. А що хочеш – не продаси. *(Здоров’я, хвороби).*

Подорож стежинами «Країни Міцного Здоров’я».

Стежина «Режим дня».

Режим дня – це правильне чергування праці і відпочинку.

1) Завдання: якщо я чітко дотримуюся режиму дня, то:

 все виконую вчасно;

 завжди запізнююся;

 встигаю багато чого зробити;

 почуваюся бадьорим і веселим;

 ходжу похмурий і втомлений.

2) Гра «Режим дня».

*Діти отримують малюнки із серії «Режим дня» і розташовують їх у відповідності до свого «Режиму дня».*

*Висновок:*для того, щоб бути здоровим, слід дотримуватись режиму дня.

Стежина «Активного відпочинку».

1) Складання асоціативного куща.

Як ми з вами проводимо свій відпочинок ?

 Гра «Храм здоров’я». *(Технологія «Мозковий штурм»).*

Існують певні правила, яких повинна дотримуватися людина, щоб бути здоровою. Для здорового способу життя характерні корисні звички.

Які ви знаєте корисні звички ?*(Виступи дітей).*

Правила написані на аркушах необхідно прикріпити на стенд.

1) Вставай щодня в той самий час.

2) Чисть зуби двічі на день.

3) Регулярно вживай їжу.

4) Мий руки після туалету.

5) Регулярно виконуй фізичні вправи.

6) Виконуй обіцянки.

7) Будь ввічливим.

8) Частіше посміхайся.

9) Не будь жадібним і заздрісним.

10) Говори ввічливі слова.

Гра «Пізнай себе».

На окремих аркушах написати свої корисні і шкідливі звички, і вкласти в конверт, розміщений на дошці.

Інтерактивна вправа «Мозковий штурм».

А зараз уявіть собі, що може зруйнувати ваше здоров’я?

*Руйнують здоров’я такі чинники: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління; недотримання режиму дня, нераціональне харчування, вживання немитих овочів і фруктів.*

Чи можна відновити те, що зруйновано?

Що легше: запобігти руйнуванню чи відновити?

*Висновок:*зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо. Від нас самих залежить, який шлях ми оберемо. Тож будьмо здоровими!

Чи потрапляли ви самі в подібну ситуацію?

Чи була вирішена проблема? Як?

Яку б іншу лінію поведінки можна було б виробити?

Яким чином цей досвід може вплинути на ваше подальше життя?

Чи досягли ми очікуваних результатів?

Вислуховуються відповіді дітей. Пропонується робота із самооцінки та взаємного оцінювання.

Заняття №2

«Я обираю здоровий спосіб життя»

Мета:

1. Створити позитивну атмосферу в групі, актуалізувати тему здоров’я;

2. Допомогти учням глибше засвоїти поняття «здоров’я», та сприяти розвитку вміння володіти навичками здорового способу життя;

3. Формувати вміння звільнятись від напруженості, вільно володіти собою, адекватно ставитись до світу довкола.

Вступ

Ви – молоді, завзяті, кмітливі, сповнені сил та енергії. У вас багато мрій, бажань, планів на майбутнє. Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ. Ви прагнете все спробувати, все зрозуміти і бути зрозумілими. Ви рухаєтесь уперед, наближаючи своє майбутнє.

Ваше майбутнє ви тримаєте у власних руках і лише ви самі відповідальні за нього. Уже від ваших сьогоднішніх рішень залежить, якими ви будете.

Щороку дедалі більше свідомої молоді обирає здоровий спосіб життя, спрямовує зусилля на збереження і зміцнення свого здоров’я. Адже здоров’я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері до можливостей: прагнути і досягати, омріювати і здійснювати, розвивати себе.

Мода – це стиль, це спосіб життя. Ви – люди нового тисячоліття. Сучасна мода одна – здоров’я. Бути здоровим – красиво, модно, стильно. По-справжньому сучасний еталон краси – здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя.

Наша зустріч присвячена проблемі здоров’я, а саме виробленню власного відповідального ставлення до свого здоров’я і до впливу шкідливих звичок.

1. Вправа « Коло асоціацій зі словом «здоров’я» (6 хв)

Мета: активізувати учасників для виконання наступної вправи, створити позитивний настрій.

А зараз я пропоную кожному з вас по черзі назвати асоціацію до слова «здоров’я». Ви можете пропонувати будь-яке слово, яке перше з’являється у вас в думках, коли ви чуєте слово «здоров’я».

( викликаю одну дитину до дошки, яка записуватиме всі асоціації на фліп-чарті)

Здоров’я

Отже, ми з вами з’ясували з чим у кожного з вас асоціюється слово «здоров’я». Всі наші асоціації позитивні (посмішка, сонце, радість, успіх і т.д.)

Давайте подумаємо, що ж може негативно вплинути на наше здоров’я? Так, екологія, неправильне харчування, …… звички, азартні ігри і т.д.

І як під впливом цього негативу можуть змінитися наші позитивні асоціації ? (сонце перетворюється на хмару, посмішка на сльози, радість на смуток, успіх на негаразди).

« Здоров’я – це нічого, але все без здоров’я – ніщо». Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів.

Всесвітня організація охорони здоров’я дає таке визначення здоров’я:

Здоров’я – це стан повного фізичного,

духовного та соціального благополуччя.

а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов’язки, покладені на неї життям, і повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

А зараз я пропоную вам поглянути на екран і ознайомитись з інформацією про те, від яких основних факторів залежить здоров’я:

Спадковості – на 20%;

Рівня медицини – на 10 %;

Екології (стану довкілля) – на 20 %;

Способу життя – на 50 %;

Спосіб життя – це той чинник здоров’я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Так що половина здоров’я залежить від кожного з нас, тому своє здоров’я можна поліпшувати або псувати.

Вправа «Дорога життя до здоров’я»

Тренер. Щоб ваше життя було довгим, щасливим, без хвороб – вам потрібно бути здоровим. Яким способом можна бути здоровим, ви зараз напишете на слідочках. А зараз давайте утворимо з них дорогу, що веде до здорового способу життя.

Учні приклеюють свої стікери у вигляді дороги

Вправа «Скріпка»

Тренер дає кожному учню по одній скріпці, пропонуючи її розігнути і скласти якусь іншу фігурку. Потім тренер просить учнів скласти скріпку у початкову форму. Звичайно, зробити це нікому не вдається.

Тренер: отож, уявімо, що наше здоров’я – це скріпка. Ми робимо з ним все, що завгодно, а саме: куримо, вживаємо спиртні напої, можливо, хтось пробував і наркотичні речовини. Потім ми хочемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скріпку у початкову форму.

Вправа «Модель здоров’я» (35 хв.)

Мета: актуалізувати відчуття важливості здоров’я, розуміння складності його досягнення й збереження та необхідності дбайливого та відповідального ставлення до нього.

Хід вправи

За допомогою гри «Фруктовий сад» ведучий поєднує учасників у три групи. Для цього пропонується стати в коло і назвати дерева, що там ростуть: яблуня, черешня, груша, учасники називають по порядку дерева, а потім за їх назвою створюють групи.

Кожна з них отримує лист паперу і завдання - зобразити модель здоров’я. Кожна з груп зображує свій малюнок, куди вкладає певний зміст, а потім презентує перед усіма.

Обговорення вправи. Групи порівнюють свої роботи та дають відповіді на запитання:

* Які думки у вас виникли під час виконання роботи?
* Як ви думаєте, що найважливіше для вашого здоров’я?

Після презентації роботи, ведучий пропонує всім уявити собі ті шкідливі,

руйнівні фактори, які є в нашому житті, що впливають на здоров’я людини.

Отже, у нас є багато ідей щодо реалізації здорового способу життя і тільки від нас самих залежить, як його зберегти.

Ведучий пропонує учасникам розказати, що вони відчували, коли створювали модель здоров’я.

Потім групам пропонується помінятись аркушами паперу з малюнками «Модель здоров’я». Зіпсувати малюнок протилежної команди. Учні легко псують чужу роботу. Але на певному етапі розуміють, що з їхнім малюнком роблять те ж саме. Після закінчення роботи розглядаються «Моделі здоров’я», що зіпсовані.

Проблемні ситуації «Зроби вибір»

Мета: сформувати в учасників усвідомлення відповідальності за власну поведінку в ситуаціях ризикованих пропозицій; пошук шляхів вирішення в ситуаціях ризику.

Вправа «Притча про аристократа»

Аристократу весь час було мало свого багатства, через жадібність його ніхто не любив. І тут він почув від сусідів, що його бідного брата поважають і люблять у селі всі: і діти і старі, і що він знає відповіді на всі запитання. Аристократ попросив свого слугу привести бідняка, а сам вирішив узяти в руку горобця, а коли прийде бідняк, запитати у нього: «Що у моїх руках: живе чи мертве?». Якщо той відповість, що живе, то багатій стисне кулак і задавить горобця, а якщо скаже – мертве, то він розкриє долоню і випустить горобця. Та на таке його запитання бідний чоловік відповів «Все у твоїх руках!».

Отож, і в наших руках перебуває наше здоров’я. Яке воно буде зараз і майбутньому, залежить від нас. Ви вже дорослі і здатні мислити, тому перш ніж зробити щось невиправне, добре подумайте.

Заняття №3-4

«Бути здоровим – престижно!»

Мета: вдосконалювати знання дітей про здоров’я; формувати знання про здоровий спосіб життя; розглянути фактори, що впливають на здоров’я; навчити учнів визначати життєві цінності; розвивати в учнів уміння та навички свідомого вибору здорового способу життя та формувати відповідальне ставлення до власного здоров’я; виховувати бажання зміцнювати власне здоров’я та вести здоровий спосіб життя.

Хід заняття:

І. Привітання.

- Вітаю вас на нашому занятті-тренінгу, присвяченому зміцненню здоров’я.

- Зверніть, будь ласка, увагу на дошку, прочитайте тему нашого тренінгу.

- Чи престижно бути здоровим? На це питання ми спробуємо відповісти впродовж тренінгу.

ІІ. Знайомство.

- Представтесь, будь ласка і поділіться своїми емоціями. З яким настроєм ви прийшли на заняття?

ІІІ. Правила роботи групи.

- Щоб тренінгове заняття було успішним і результативним, необхідно виробити правила роботи групи. Подумайте і запропонуйте їх. (Діти називають.)

- Давайте тепер виберемо з усіх названих правил 3 -5 основних, необхідних нам сьогодні, яких ми дотримуватимемося впродовж заняття.

ІV. Очікування.

- Що ви очікуєте від сьогоднішнього заняття?

- А сформуємо ваші очікування у вигляді букету. Перед вами – горщик і квіточки. Напишіть очікування на квіточках і прикріпіть їх унизу дошки.(Діти прикріплюють квіточки.) Наприкінці заняття ми зможемо дізнатися, чи зможуть наші квіточки зацвісти – це залежить від того, чи здійсняться ваші очікування. Якщо так, то ми складемо букет радості й наші квіточки засяють.

V.Вправа «Визначення особистого розуміння поняття».

- Що таке здоров’я?

(Діти методом «Мікрофону» озвучують своє розуміння поняття «здоров’я».)

- Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

- Здорова людина – яка вона?

- Здорова людина – така, яка життєрадісно й охоче виконує свої обов’язки і повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності.

- Які складові здоров’я ви знаєте?

Звертаю увагу дітей на мультимедійну дошку.

Здоров’я:

Фізичне Соціальне Духовне Психічне

Проблемні запитання:

- Чи буде здоровою людина, якщо забрати хоча б одну зі складових здоров’я? Чому?

- Від чого залежить здоров’я людини?

VІ. Вправа «Коло здоров’я».

- Давайте за допомогою вправи визначимо чинники, що впливають на здоров’я.

 Перед вами плакат, у центрі якого намальоване коло. Порівняймо наше здоров’я із сонцем, що живить своїм теплом усе живе.

 Коло – це сонце. Щоб утворилося сонце, ми з вами вибудуємо промінці, на яких напишемо, що допомагає людині бути здоровою.

 (Діти на стікерах пишуть і прикріплюють промінці, оголошуючи написане – це, наприклад, загартування, повноцінне харчування, режим дня, особиста гігієна тощо.)

 - Що може загрожувати сонечку? (Хмарки.)

 Отже, на хмарках ви пишете, що може загрожувати здоров’ю. Які чинники негативно впливають на здоров’я?

 (Діти оголошують написане і прикріплюють на дошці – наприклад, нераціональне харчування, куріння. Вживання алкоголю та наркотиків, погана екологія тощо.)

 Закріпити і підтвердити ваші знання хочу віршем

Від чого залежить здоров’я твоє?

Від чого залежить здоров’я твоє?

З цієї проблеми статистика є:

Найбільший відсоток – 50

Припадає

На спосіб життя.

Хто про себе не дбає,

Недовго здоров’я міцним збереже,

Принаймні таким, яке маєте вже.

Спадковість – також

Фактор дуже важливий:

Хто дуже міцним уродився – щасливий!

Так, 20 відсотків здоров’я твого

Спадковість дає, п’яту частку всього.

Ще 20 відсотків,

Теж п’ята частина,

Яка має вплив

На здоров’я людини, -

Це стан екології: моря, грунтів,

Повітря, питної води – й поготів!

А 10 відсотків здоров’я людини

Відносить статистика на медицину.

Це значить, якщо ти

На щось захворів,

То можеш звернутися до лікарів.

Якщо ця хвороба була випадкова,

Вона відступає –

Ти знову здоровий.

Статистику цю

Зрозуміє й дитя:

Що найважливіший

Спосіб життя!

Режим відпочинку,

Режим харчування,

Твій рух, гігієна

І запобігання

Інфекціям різним.

Девіз: чистота

І тіла, і духу твого, доброта.

Упевнене «ні» різним звичкам

Шкідливим –

Це понад усе

Для здоров’я важливе!

- Діти, усі зрозуміли, що здоров’я кожної людини, насамперед, залежить від способу життя.

- Що таке спосіб життя?

VІІ. Повідомлення вихователя.

Спосіб життя

Кожна людина веде свій спосіб життя. Хтось звик рано лягати і рано вставати, а хтось, навпаки, любить посидіти за північ і поспати якомога довше вранці. Хтось веде активне життя й любить ходити в походи, а хтось сидить удома біля телевізора. Є театрали, які не пропускають жодної прем’єри, а є люди, які бувають у театрі один раз на кілька років. Хтось любить читати й має удома великі бібліотеки, а в когось немає жодної книжки. На всьому, що ми робимо лежить відбиток способу життя.

Спосіб життя формується непомітно, поволі. Ми можемо переймати спосіб життя людей, які нас оточують, або вибудовувати власний, але все, що ми робимо впродовж життя, так чи інакше впливає на наше здоров’я. Те, як ми працюємо й відпочиваємо, харчуємось і стежимо за своїм тілом, розвиваємо свій інтелект і проявляємо свої емоції впливає на стан різних складових нашого здоров’я. Хоч це й дивно, але багато хвороб з’являється через те, що людина сама робить усе для того, щоб захворіти! Куріння приводить до хвороб легенів та серцево-судинної системи. Переїдання завдає шкоди травній системі, спричиняє порушення обміну речовин. Малорухливий спосіб життя забезпечує гіподинамію, а нерегулярне «бутербродне» харчування – гастрит. Наркотики взагалі руйнують організм фізично й психічно, ведуть його не просто до хвороби, а до смерті.

 Спосіб життя змінюється з віком у зв’язку зі зміною потреб. Він має бути забезпечений енергетично, передбачати зміцнення здоров’я, мати свій розпорядок і ритм.

- Який спосіб життя необхідно вести, щоб зберегти власне здоров’я? (Здоровий.)

Як здоровий спосіб життя допомагає зберегти здоров’я

Зберігати здоров’я означає вести здоровий спосіб життя, що включає всі необхідні умови для нормального фізичного розвитку, особистого й інтелектуального зростання, комфортного емоційного стану.

Здоровий спосіб життя не передбачає якоїсь спеціальної підготовки, він розрахований на звичайну людину. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Здоровий спосіб життя включає біологічні й соціальні складові. До біологічних складових здорового способу життя належить: харчування, сонячне світло, тепло, рухова активність, ігри. До соціальних складових здорового способу життя належить: естетичність, моральність, інтелект, наявність вольового початку, здатність до самообмеження.

Звертаю увагу дітей на мультимедійну дошку.

В основі здорового способу життя є такі принципи:

* відмова від шкідливих звичок (куріння, алкоголізм, наркотики);
* раціональне харчування;
* оптимальний руховий режим;
* загартування організму;
* особиста гігієна;
* позитивні емоції;
* інтелектуальний розвиток;
* етичний і духовний розвиток;
* формування та розвиток вольового начала.

- Щоб зберегти своє здоров’я треба повсякчас працювати.

- Із чого починати? З вироблення звички діяти на благо своєму здоров’ю.

Запам’ятайте! Успіху досягає лише той, хто діє. Здоровим стає той, хто виконує своє рішення бути здоровим.

VІІІ. Вправа «Цінності».

- Що для вас найдорожче і найцінніше в житті? Чому? (Діти на трьох листочках пишуть по одній цінності. Після чого по колу називають їх.)

- Пронумеруйте ці цінності в міру важливості. Що стоїть у вас на першому, другому… місці?

Виконання вправи:

1.Уявіть, що за певних причин ви загубили цінність, написану на першому аркуші. Зіжмакайте і киньте на підлогу біля себе перший папірець.

(Діти викидають папірець.)

- Що ви відчули?

- Чи легко вам було позбутися цієї цінності?

2. Вдруге ви втратили цінність, записану під №2.

- Що ви відчули тепер?

3.Нарешті ви втратили й третю цінність.

- Як ви почуваєтеся?

Проблемне запитання

-Що відбувається з людьми, коли вони втрачають усі цінності життя?

4. Але раптом з’явилася можливість повернути якусь одну цінність. Виберіть, будь ласка, з трьох найважливішу, найдорожчу для вас цінність.

- Що ж ви вибрали?

- Отже, можна сказати, що головне для кожного з нас – здоров’я, життя, сім’я… Це ті цінності, без яких людина не почуватиметься здоровою, не зможе жити повноцінним життям. Усе це необхідно берегти, цінувати і любити.

ІХ. Малюнок «Здорова людина»

У народі кажуть: «У здоровому тілі – здоровий дух».

Намалюйте здорову людину. Аргументуйте, як вона виглядає. (Можна порівняти з рослиною чи твариною.)

(Парна робота учнів.)

Презентація результатів роботи.

Х. Вправа «Сходинки».

Групова робота

Завдання:

Для І групи – чому необхідно бути здоровим?

Для ІІ групи – чого може досягти людина, яка веде здоровий спосіб життя?

(Діти пишуть свої вислови і прикріплюють на кожну сходинку.)

- Давайте з вами піднімемося по сходинках.

(Презентація робіт.)

ХІ. Вправа «Закінчимо речення».

Учні продовжують речення: «Бути здоровим – престижно, тому що:

* я хочу…;
* я можу…;
* я мрію…;
* я буду…»

Тож проговоримо всі разом: «Я буду здоровим, бо це – необхідно і престижно».

- Зверніть увагу на вислови, написані на плакаті («Бережи одяг, поки новий, а здоров’я – поки молодий»; «У здоровому тілі – здоровий дух»). Давайте обговоримо ті вислови.

ХІІ. Поради в картинках для всіх.

На завершення надамо поради всім, хто хоче бути здоровим.

Перед вами – ілюстрації. Виберіть малюнок, сформулюйте відповідне правило й озвучте пораду для всіх, щоб бути здоровим (раціонально харчуйся, вживай вітаміни, вчасно лягай спати, дотримуйся особистої гігієни…).

ХІІІ. Підсумок очікування.

- Чи здійснилися ваші очікування?

- Чи засяяв наш букет?

- Чи покращився настрій?

- Чи допоможуть вам зберегти власне здоров’я сьогоднішні вправи?

- Чи сприятимуть ці знання у виборі способу життя?

(Учні прикріплюють квіти на букеті від своїх очікувань.)

ХІV. Вправа «Усмішка по колу».

Учні усміхаються сусіду і бажають йому бути здоровим.

Заняття №5

«Здоров’я — найбільше багатство»

Мета: розширення і поглиблення уявлення школярів про важли­вість здоров’я, формування активного розуміння поняття здорового способу життя, попередження виникнення шкідливих звичок.

Обладнання: кольоровий папір, фломастери, стікери круглої форми, стікери у вигляді хмаринок, плакат із зображенням сонця, інформаційний плакат, скринька, картки з назвами квітів, бланки анкети.

Хід роботи

 Без здоров ‘я немає щастя.

Народна мудрість

І. Вступ

1. Вправа «Знайомство»

Учні по черзі називають свої імена та розповідають якийсь позитивний факт про себе, розпочинаючи зі слів «Не хочу хвалитися, але я…»

1. Обговорення правил групової роботи

Вчитель повідомляє учасникам основні правила групової роботи:

* Брати активну участь.
* Дотримуватися регламенту.
* Слухати уважно, не перебивати.
* Не критикувати.
* Висловлювати тільки власну точку зору.
* Бути толерантним.

Учні обговорюють правила та, за потреби, додають свої.

1. Вправа «Очікування»

Учні отримують невеликі стікери круглої форми («золоті піщинки»), на яких необхідно написати, чого саме вони чекають від тренінгу. Потім кожен по черзі презентує свої записи, після чого прикріплює стікер на плакаті із зображенням пісочного годинника (у верхній частині годинника).

ІІ. Основна частина

1. Вправа-розминка «Пересадки»

Для того, щоб створити атмосферу доброзичливості, активізувати учнів та підготувати їх до подальшої роботи, вчитель пропонує учасникам, у яких, наприклад, є рідна сестра, помінятися місцями. Якщо у групі такі люди є, то вони міняються місцями. Далі вчитель  продовжує: «Встаньте і поміняйтеся місцями всі ті, …»

* у кого є рідний брат;
* у кого гарний настрій;
* у кого у вухах сережки;
* у кого карі очі;
* у кого оптимістичний характер;
* у кого поетичний талант;
* у кого день народження у березні;
* хто сьогодні робив ранкову зарядку;
* у кого є бажання працювати й надалі;
* хто любить співати.

Під час вправи учні рухаються по класу, розміщуючись у новому порядку.

1. Вправа «Сонце»

Учні працюють у групах, об’єднатися в які можна за допомогою гри «Квітник». Для цього учасники тренінгу по черзі витягують із заздалегідь підготованої скриньки картки з написами «Ромашка», «Волошка», «Тюльпан», після чого вчитель пропонує об’єднатися у групи згідно витягнутих карток. Потім учні отримують завдання визначити, що допомагає людині бути здоровою, з чого складається здоров’я, без чого не можна уявити собі здорової людини. Відповіді записують на смужках паперу жовтого кольору, після чого учасники тренінгу прикріплюють їх до плакату із символічним зображенням сонця.

1. Мозковий штурм «Що таке здоров’я?»

Учні продовжують працювати в групах. Протягом 2-3 хвилин вони повинні дати визначення поняттю «здоров’я». Відповіді записують на окремих аркушах паперу, потім вивішують на дошці та обговорюють результати.

1. Інформаційне повідомлення

Народна мудрість стверджує: «Здоров’я більше варте, як багатство», «Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють», «Вартість здоров’я знає лише той, хто його втратив», «Було б здоров’я, а все інше наживемо», «Без здоров’я немає щастя».

Той, хто веде здоровий спосіб життя, зазвичай спокійніший і більш врівноважений. А хто неуважний до свого здоров’я, той часто нервує, конфліктує, хворіє, не вірить в себе. А коли людина втрачає віру у власні сили, то перестає цінувати саму себе і навіть може заподіяти собі шкоду, наприклад, почати палити або вживати алкоголь.

1. Вправа «Що означає бути здоровим?»

Вчитель прикріплює до дошки плакат «Для мене бути здоровим озна­чає...». Учні визначають, чи згодні з кожним із тверджень, піднімаючи або опускаючи руку.

Для мене бути здоровим означає:

* Радіти спілкуванню.
* Дожити до глибокої старості.
* Часто відвідувати лікарів.
* Бути спокійним та врівноваженим.
* Мало спати.
* Вживати здорову їжу.
* Ніколи не хворіти ні на що серйозніше, ніж легка застуда.
* Мати нормальну вагу.
* Загартовуватись.
* Займатися спортом.
1. Вправа «Руйнівники здоров’я»

Учні отримують аркуші паперу у вигляді «хмаринок», на яких потрібно написати факто­ри, які шкодять здоров’ю. Потім «хмаринки» прикріплюються на наявний плакат із зображенням сонця (див. вправу 2). Після цього учні діляться враженнями, емоціями, висновками, які вони зро­били для себе.

1. Вправа «Допомога другу»

Учням пропонується завдання: допомогти другу, який має шкідливі звички:

* порадою;
* прикладом;
* розповіддю
* аргументами

Після виконання завдання необхідно обговорити його результати.

ІІІ. Заключна частина

1. Вправа «Повернення до очікувань»

Вчитель нагадує про «золоті піщинки» із очікуваннями від тренінгу, які учні наклеїли на верхню частину плакату із зображенням пісочного годинника на початку заняття. Якщо очікування справдилися, то ці «піщинки» мають впасти в нижню частину годинника, якщо ні – залишаються у верхній частині. Учні обдумують свою відповідь, а тоді по черзі виходять до плакату з годинником, знімають стікери, дають свою відповідь і прикріплюють «піщинки» у верхній чи нижній частині пісочного годинника.

1. Завершення. Вправа-розминка “Побажання”

Учні сідають у коло, після чого вчитель пропонує послідовно один за одним, по черзі обмінятися побажаннями. Наприклад, один учасник каже, звертаючись до іншого: ”Я бажаю тобі, щоб всі твої мрії збулися” тощо.

1. Підсумок вчителя: «Бережіть здоров’я, зміцнюйте і примножуйте його. Пам’ятайте, що здоров’я – ваше найбільше багатство, і лише від вас залежить, чи зумієте ви зберегти його на довгі роки».

Заняття №6

«Будемо здорові. Друзі та шкідники здоров’я»

Мета: Закріпити уявлення дітей про те, що найбільше багатство людини - здоров’я. Формувати потребу дбати про своє здоров’я, турботливо ставитися до свого тіла та організму, вміти його доглядати.

Розповісти, що джерелом зміцнення здоров’я і запобігання хворобам є здоровий спосіб життя та безпечна поведінка у довкіллі. Дати елементарну інформацію про наявність в організмі мікроістот (віруси, бактерії, мікроби), які шкодять здоров’ю та розвивати здатність встановлювати причинно-наслідкові зв’язки.

Обладнання:

Інформаційний бюлетень «Як правильно доглядати за зубами», зубна щітка, олівці, папір, мило, вода.

Хід заняття

І. Вступна частина

- Діти, сьогодні ми зібралися з вами, щоб поговорити про здоров’я. На яке слово схоже слово "здоров’я"? Правильно, слово " здоров’я" схоже на слово " здрастуй". Коли люди вітаються, вони бажають один одному здоров’я. Давайте привітаємося і ми.

Комунікативна гра " Здрастуй"!
Діти стають в круг і по черзі приспівують фразу, називаючи ім’я дитини, якій передають м’ячик : "Здрастуй, Соня"! і так далі.

ІІ. Основна частина

- Діти, а ви почуваєте себе здоровими? Послухайте себе. Що таке здоров’я?

- Здоров’я – це стан організму при якому нормально виконують свою функцію (працюють) всі його органи.

- Я відкрию вам маленький секрет. Наше здоров’я можна порівняти з сонечком, у якого багато промінців. Ці промінці живуть в кожній клітинці вашого організму. І якщо зіпсується хоч один із них, то виникає біль, або інші неприємні відчуття. Навіть, коли маленький зубчик заболить, то людина страждає. Про один такий випадок я зараз вам розповім.

Вірш Т. Лисенко «Хвора Киця»

- Діти, а що потрібно робити, щоб зубки не боліли ?

Зараз ми з вами послухаємо поради нашої медсестри і повчимося правильно чистити зубки. (Діти беруть свої щіточки, вчаться чистити зуби).

А тепер кожен із вас покаже свої зубки медсестрі, щоб з’ясувати чи здорові вони у вас. (Медсестра проводить огляд і дає рекомендації батькам, щоб звернулися до лікаря).

-Діти, а що шкодить нашому здоров’ю ? (ХВОРОБИ)

- А як можна від них врятуватися ?

Зараз ми послухаємо вірш Тетяни Лисенко про «Мікроби»

- Скажіть, чому захворіло поросятко ?

- Як воно себе почувало ?

- Хто його врятував ?

- Чому вчить нас історія про свинку ?

- Діти, а хто є помічниками для нашого здоров’я ? (Здорова їжа, дотримання режиму дня, повітря, сонце, вода, чистота, охайність, спорт, лікарі, сон, спокій, працьовитість, любов і дружба) .

ІІІ Фізкультхвилинка. «Зарядка для каченят»

ІV Рефлексія:

Малювання олівцями на тему «Друзі і шкідники здоров’я».

У супроводі медсестри діти йдуть до умивальників і вчаться правильно мити руки.

V. Підсумок. Створення вернісажу робіт.

Заняття №7-8

«Здоров’я – джерело життя»

Мета: підбити підсумки щодо поняття «здоров’я», визначити фактори, що впливають на здоров’я, показати значення здоров’я у житті кожної людини, важливість бережливого ставлення до свого життя і здоров’я.

Обладнання: ватман, маркери, пазли зі словами, аркуші білого паперу, паперові хмарки, паперові метелики, паперове сонце, плакати до вправ «Очікування», «Фактори впливу н здоров’я», плакат з визначенням поняття «здоров’я», скотч, ножиці, дошка.

Тривалість заняття: 1 година.

Хід заняття

1. Вітання

Мета: налаштувати учасників на роботу.

Обладнання: папір, фломастери.

Хід вправи

Учасникам пропонується намалювати на папері три речі, які роблять їх щасливими. Далі по колу кожен презентує свої малюнки. Малюнки вішаються на дошку.

Обговорення:

* Чи виникли у вас складності під час виконання вправи?
* Які емоції ви відчули?
1. Очікування

Мета: визначити очікування учасників від заняття.

Обладнання: плакат з квітковим полем, паперові метелики.

Учасники записують на метеликах, що вони очікують від заняття. Далі кожен по черзі проговорює написане та наклеює метеликів на ліву частину плакату.

1. Повторення правил роботи групи

Мета: підтримка дисципліни, активізація учасників.

1. Вправа «Пазл»

Мета: налаштувати учасників на роботу, згуртувати, ознайомити з темою заняття.

Обладнання: картки трьох кольорів, конверти з розрізаними словами («Здоров’я», «джерело», «життя»)

Учасники об’єднуються у три групи за кольором карток, кожна група отримує конверт. Кожна група повинна скласти пазли, щоб можна було прочитати слова. Далі з отриманих слів всі разом утворюють речення, яке є темою заняття.

Обговорення:

* Чи згодні ви з тим, що здоров’я – це джерело життя?
* Чому ви так думаєте?
1. Вправа «Сонце»

Мета: визначити поняття «Здоров’я»

Обладнання: плакат з сонцем з написом «Здоров’я».

Учасники обговорюють, що являє собою здоров’я, варіанти думок записують на променях сонця.

Тренер вивішує плакат з визначенням.

Водночас здоров’я є найви­щою цінністю людини. Але, на жаль, багато людей починають розуміти цінність здоров’я, втра­тивши його. Не випадково в усіх вітаннях до свят, дня народжен­ня, з приводу інших подій ми один одному бажаємо здоров’я і щастя. Ці два поняття нерозрив­но взаємопов’язані. Адже без здоров’я не може бути щасливого життя. Вже стало звичним, що молоді люди мало замислюються про цінність здоров’я, не шанують і не піклуються про нього, оскіль­ки воно в них є. Тіло і органи без­відмовно працюють, і часто ви навіть не уявляєте, як може бути інакше.

1. Фактори впливу на здоров’я

Мета: визначити чинники, від яких залежить здоров’я людини, показати значення способу життя для збереження здоров’я.

Обладнання: паперові хмарки

Кожен учасник отримує паперову хмарку, на якій повинен написати, що, на його думку, найбільше впливає на здоров’я людей. Далі хмарки розташовуються на плакаті «Сонце».

Обговорення:

* Яких факторів ви вказали найбільше?

Слово тренера.

У результаті численних дослід­жень учені дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров’я людини, котра проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, посухи), приблизно 20-22 % припадає на екологічні й соціальні чинники, 20-22 %- на спадковість і генетичні порушення, 8-10 % – на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров’я, а близько 50 % припадає наспосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров’я.

1. Вправа «Мої помилки»

Мета: формувати дбайливе ставлення до власного здоров’я.

Обладнання: аркуші паперу.

Учасники отримують аркуші паперу. Тренер пропонує пригадати ситуації, коли учасники недбало ставились до свого здоров’я. Далі учасники згинають листочки навпіл, у лівій колонці вони записують свої негативні дії по відношенню до власного здоров’я. У правій колонці пропонується записати шляхи вирішення проблеми (виправлення здоров’я).

Обговорення:

* Що ви відчували, коли виконували цю вправу?
* Що було легшим: псувати здоров’я чи шукати шляхи його виправлення?
* Чи вдалось вам знайти можливості для відшкодування всіх втрат?
* Чи завжди ми можемо відновити те, що втратили?
1. Підведення підсумків
* Що нового ви сьогодні дізнались?
* Що вам найбільше сподобалось?

Тренер підводить до висновку, що всі наші дії призводять до певних наслідків, але не все ми можемо потім відновити, тому здоров’я треба цінувати і берегти.

1. Робота над очікуваннями

Учасники підходять до плакату, в кого очікування справдились, той переміщує метелика на праву частину плакату.

1. Гра «Полювання на лева»

Мета: створити добрий настрій, зняти втому.

Учасники стають у коло один за одним. Психолог промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі учасники повторюють за ним:

– Ми йдемо полювати на лева! (Впевнений хід по колу.)

– Не боїмося ми нічого. (Заперечувальні рухи руками.)

– Ой, а це що? – Це болото! Чав! Чав! Чав! (Обережний хід з високо піднесеними колінами.)

– Ой, а це що? – Це море! Буль! Буль! Буль! (Рухи, що імітують плавання.)

Подолання шкільної тривожності п’ятикласників

– Ой, а це що? – Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння.)

– Ой, а це що! – Це дорога навпростець! (Впевнений хід.)

– Ой, а це хто такий великий? (Показують, який.) Такий пухнастий! (Показують рухами, ніби погладжуючи.)

– Ой, та це ж лев! (Показують, як злякалися. Далі рухи повторю-ються.)

– Побігли додому! Через поле! Туп, туп, туп!

– Через море! Буль, буль, буль!

– Через болото! Чав, чав, чав!

– Прибігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! (Показують жестами і мімікою.)

– Які ми хоробрі! (Показують мімікою.)

– Похвалимо себе! (Погладжують себе по голові).