МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0170-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

А.В. Ремеженя

Керівник доцент, к.п.н. Конох А.А.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

РЕМЕЖЕНІ АННІ ВОЛОДИМИРІВНІ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Особливості залучення учнів початкових класів до здорового способу життя засобами фізичного виховання

керівник роботи Конох Андрій Анатолійович к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 25.06.2021 року №942-с.

2. Строк подання студентом роботи 22 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Встановлено значний вплив діяльності з елементами туризму на формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку. Отримані у процесі дослідження дані застосування теоретичних знань про здоровий спосіб життя у повсякденній діяльності засвідчують значне поліпшення показників відбулося в експериментальній групі порівняно з контрольною і всередині групи як серед хлопчиків, так і серед дівчаток.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики залучення учнів початкових класів до здорового способу життя засобами фізичного виховання. 2. Визначити види туристичної діяльності учнів 1 класу, які формують у них уявлення про здоровий спосіб життя. 3. З’ясувати ступінь впливу туристичної діяльності в учнів 1 класу на рівень сформованості уявлень про здоровий спосіб життя.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 5 таблиць, 11 рисунків, 62 літературних джерела.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Конох А.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Конох А.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Конох А.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки | Конох А.А., к.п.н., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 21 вересня 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2020 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень-жовтень 2020 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень, 2020 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2020-травень 2021 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2021 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2021 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2021 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ремеженя

(підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Конох

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.О. Коваленко

(підпис)

ЗМІСТ

Реферат 5

Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7

Вступ 8

1 Огляд літератури 11

1.1 Особливості фізичного розвитку і зміцнення здоров’я дітей молодшого шкільного віку 11

1.2 Завдання і зміст роботи з формування здорового способу життя молодших школярів 18

1.3 Особливості організації туристичної діяльності дітей молодшого шкільного віку 28

2. Завдання, методи та організація дослідження 37

2.1 Завдання дослідження 37

2.2 Методи дослідження 37

2.3 Організація дослідження 39

3 Результати дослідження 41

Висновки 53

Перелік посилань 56

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 60 сторінок, 5 таблиць, 11 рисунків, 62 літературних джерела.

Об’єкт дослідження – туристична діяльність у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку.

Метою роботи було дослідження ефективності залучення учнів початкових класів до здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; визначення рівня сформованості у дітей уявлень про здоровий спосіб життя; методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Виховання навичок здорового способу життя здійснювалося у процесі реалізації програми для учнів 1 класу “Абетка туризму й охорони природи”: ознайомлення з “Книгою природи” (види туризму); “Що де росте і хто де живе” (роль рослин і тварин в житті людини); “Я і моє здоров’я”; “Збирайтеся в похід” (початкові знання щодо туристської техніки); “Без язика, а розмовляє” (початкова топографічна підготовка, елементи орієнтування); “Туристи – друзі природи”; “Сторінками “Книги природи”.

В ході дослідження з’ясовувався значний вплив діяльності з елементами туризму на формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

ЗАСОБИ ТУРИЗМУ, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

ABSTRACT

Thesis - 60 pages, 5 tables, 11 figures, 62 references.

The object of research is tourist activity in physical education of primary school students.

The aim of the work was to study the effectiveness of involving primary school students in a healthy lifestyle through physical education.

Research methods - analysis and generalization of scientific and methodological sources on the research topic; pedagogical observations; pedagogical experiment; determining the level of formation of children's ideas about a healthy lifestyle; methods of mathematical statistics in the processing of research results.

Education of healthy lifestyle skills was carried out in the process of implementing the program for 1st grade students «Alphabet of Tourism and Nature Protection»: acquaintance with the «Book of Nature» (types of tourism); «What grows where and who lives where» (the role of plants and animals in human life); «Me and my health»; «Go camping» (basic knowledge of tourist equipment); «Without language, but speaks» (initial topographic training, elements of orientation); «Tourists are friends of nature»; «Pages of the Book of Nature».

The study found a significant impact of activities with elements of tourism on the formation of a healthy lifestyle for primary school children.

TOURISM MEANS, PHYSICAL DEVELOPMENT, HEALTHY LIFESTYLE, PHYSICAL EDUCATION, YOUNGER SCHOOL AGE

# Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів

Д – дівчатка

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

КЕ – кінець експерименту

ПЕ – початок експерименту

Х - хлопчики

# ВСТУП

Сучасний етап розвитку освіти характеризується зростанням обсягу й інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності дітей, що призводить до зниження і без цього недостатнього рівня їхньої рухової активності. У зв’язку з цим доцільним є пошук такої форми організації фізичного виховання, в якій на тлі високого рівня рухової активності можливим стає розвиток пізнавальних здібностей і формування особистості дитини. З огляду на вищевикладене, не викликає сумніву, що вдосконалення фізичного виховання дітей потребує більш активного застосування засобів і форм туризму. Подібна увага до цього засобу фізичного виховання не є випадковою, насамперед тому, що туризм, як рухова діяльність людини на відкритому повітрі, дозволяє позитивно впливати на фізичний розвиток зростаючого організму, на зміцнення і збереження його здоров’я [].

В останні роки більшість показників здоров'я дітей України характеризуються проявами негативних тенденцій. Практика свідчить, що 30% сучасних учнів початкових класів мають хронічні захворювання, кількість яких збільшується до закінчення школи. Майже 90% випускників шкіл мають різні відхилення у стані здоров'я; у 80% спостерігається порушення постави, у 45% - короткозорість, у 40% - порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення. Після Чорнобильської трагедії загальний стан здоров'я дітей погіршився, під загрозою знаходиться майбутнє генофонду нації, ось чому сьогодні здорова дитина стає багатством не лише батьків, а й держави [, ].

Погіршення стану здоров'я дітей відбувається на фоні напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня багатьох сімей, недостатньої медичної допомоги, нездорового індивідуального способу життя. Низький рівень здоров'я дітей великою мірою також обумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе, свого майбутнього, для суспільства.

Слід зазначити, що фізичний розвиток удосконалюється за об’єктивними законами, найважливішим із яких є закон єдності організму і середовища. Безперечно суспільство може використовувати відповідні закони в необхідному для нього напрямку. Для дітей взаємодія із зовнішнім середовищем, це насамперед взаємодія з оточуючим їх природним і соціальним середовищем, яка полягає у створенні сприятливих умов для проведення занять з фізичної культури, а, отже, повноцінному фізичному розвитку, зміцненні здоров’я дітей. В навколишньому середовищі дитина має знаходити не тільки оточення і матеріал, але і джерело, яке б відкрило перед нею нові форми активності [1].

Не викликає сумніву той факт, що необхідною умовою нормального розвитку зростаючого організму є рухова активність дитини. Причому неабияке значення має рухова активність на повітрі. У зв’язку з цим процес фізичного виховання учнів 1 класу має здійснюватися в певному науково-зумовленому режимі, що передбачає рухову активність в умовах зниженої температури повітря. Доведено, що рухова активність саме в таких умовах сприяє підвищенню усталеності організму до змін навколишнього середовища. Саме тому в багатьох наукових дослідженнях ставиться і максимально вирішується питання максимального застосування ефекту раціонального об’єднання сил природи і різноманітної рухової активності дітей. Цей факт і визначив тему нашого дослідження “Особливості залучення учнів початкових класів до здорового способу життя засобами фізичного виховання ”.

Об’єкт дослідження – туристична діяльність у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку.

Суб’єкт дослідження – учні 1 класу.

Предмет дослідження – показники сформованості уявлень у дітей про здоровий спосіб життя.

Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні, що туристична діяльність значно збагатить і поліпшить процес виховання в учнів 1 класу навичок здорового способу життя.

Теоретична значущість дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні проблеми виховання здорового способу життя в учнів 1 класу засобами туристичної діяльності.

Практична значущість дослідження полягала з’ясуванні ролі туризму в формуванні здорового способу життя молодших школярів.

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Особливості фізичного розвитку і зміцнення здоров’я дітей молодшого шкільного віку

Основними шляхами реалізації пріоритетного напрямку збереження здоров’я дитини є конструювання змісту освіти та моделювання освітнього середовища; урахування біологічних та індивідуальних психологічних особливостей кожної дитини і рання діагностика стану здоров’я дитини і корекція розвитку; побудова освітнього процесу на гуманних принципах поваги і розуміння дитини, її стану і інтересів, позитивної мотивації діяльності, побудова взаємодії на успіх дитини, формування культури особистості дитини; зміна характеру та принципів взаємодії з сім’єю і соціумом по забезпеченню збереження здоров’я дітей [, ].

Здоров’я (фізичне, психічне, моральне) – це комплексний і разом з тим цілісний, багатогранний, динамічний стан, який розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і політичного середовища і дозволяючого людині в різному ступені здійснювати його біологічні і соціальні функції.

На реалізацію функцій здоров’я впливають багато зовнішніх і внутрішніх факторів, в тому числі соціокультурна, політична система, індивідуальна поведінка, індивідуальний потенціал здоров’я, схильності та здібності, фізіо-біологічне середовище існування [].

Науковці виокремлюють чотири стани організму:

* стан організму з достатніми функціональними (адаптаційними можливостями (резервами);
* донозолігічний стан, при якому функції організму реалізуються більш високим, ніж у нормі, порушенням рефлекторних систем;
* прелорбідний стан, який характеризується зниженням функціональних резервів;
* стан зриву адаптації, який характеризується різним зміненням функціональних можливостей організму, наявністю захворювань [, , ].

Другий і третій стани, внаслідок скомпенсованості не входять до поля зору лікарів. Це відбувається тому, що стан здоров’я часто характеризується лише за якісними, але не кількісними показниками, а тільки за ними можна оцінити резерви систем організму, ступінь адаптації, оцінити за рахунок яких систем.

Завдання забезпечення не тільки розвиненого, але і здорового дитинства актуальна і потребує впровадження нових технологій здоров’я, які дозволять отримати більш повну інформацію про дітей та дібрати ефективні засоби компенсації здоров’я [, ].

Визнаючи необхідність вікового та індивідуального підходу до дитини, сучасна педагогіка спирається на ідеї української етнопедагогіки, яка закумулювала психолого-педагогічні знання про вікові та індивідуальні особливості дітей. Народне дитинознавство дає психолого-педагогічну характеристику кожному року життя дитини.

Згідно з етнопедагогікою, кожен вік дитини потребує відповідного виховання, в якому найголовніше - співучасть в усіх здобутках розвитку. У народі кажуть, що людина, крім свого дитинства, стільки разів вчиться ходити, говорити, діяти самостійно, скільки у неї є дітей. Дитина в віці, коли відбувається особистісне становлення, має бути центром уваги батьків та інших членів сім’ї, які впливають на її розвиток. Народна мудрість наголошує на необхідності гуманного виховання: не втручання, не управління, а співучасть у розвитку дитини.

Ідеї народної педагогіки про необхідність врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей видатні педагоги і мислителі Я.-А. Коменський, Ж.-Ж.Руссо, Дж. Локк, С. Русова розвинули в педагогічну теорію природовідповідності, згідно з якою виховання дітей має бути адекватним особливостям їхнього розвитку [, , , ].

У психічному розвитку дитини простежуються періоди відносно помірних, поступових змін (дитина впродовж тривалого часу зберігає однакові психологічні риси) і різких, стрибкоподібних змін, пов’язаних із зникненням попередніх, появою нових психологічних рис. Л.С. Виготський назвав їх віковими кризами [].

У стабільному періоді розвиток відбувається поступово, шляхом малопомітних змін, які, відповідно до закону переходу кількісних змін у якісні, реалізуються стрибкоподібно - як новоутворення в організмі та психіці людини. Відносно коротким у часі критичним періодам властиві відчутні зміни фізичного і психічного розвитку. Вікові кризи виникають при переході від одного вікового періоду до іншого в результаті якісних перетворень у сфері соціальних відносин, діяльності та свідомості. У дитячому віці виокремлюють кризу першого року життя, кризу трьох років, кризу шести-семи років, підліткову кризу. Кризові періоди часто пов’язані з труднощами в налагодженні контакту з дитиною, оскільки новий етап розвитку вимагає зміни ставлення до неї, а дорослі здебільшого практикують звичний стиль виховання. Досвідчені, вдумливі батьки, педагоги у своїй взаємодії з дитиною виходять з того, що кризові періоди виникають неодмінно і не так важко дорослому у цей період спілкуватися з дитиною, як їй із собою та іншими людьми. Дорослі повинні весь час відкривати нові можливості дитини, створювати умови для її розвитку [, , ].

Оскільки психічні якості не виникають самі по собі, а формуються в процесі виховання, яке спирається на розвиток, то охарактеризувати дитину певного віку неможливо без урахування умов її виховання і навчання. Тому психологічна характеристика віку виявляє передусім ті психічні якості, які можна і необхідно сформувати у дитини.

Виховання учнів 1 класу ґрунтується на його загальних особливостях. Головними напрямами виховання є:

- фізичний розвиток дитини, охорона і зміцнення її здоров’я;

- розвиток діяльності, пізнавальної активності, формування різних видів мислення, пам’яті, уяви;

- вироблення моральної спрямованості особистості;

- навчання спілкування і стосунків з людьми;

- формування готовності до систематичного шкільного навчання [].

У ранньому періоді життя виховання справляє великий розвивальний вплив за умови максимального використання активності дитини, залучення її до діяльності, яка найповніше відображає її інтереси, ставлення до навколишнього світу [, ].

Для дитини першого року життя особливо важливе спілкування з дорослими, яке спонукає її звертати увагу на предмети, оволодівати першими звуками і словами, забезпечує психологічний комфорт. Маля починає орієнтуватися у навколишньому середовищі, в нього розвиваються основи наочно-дієвого мислення. На цьому етапі важливо забезпечити різноманітне спілкування з дитиною [].

У ранньому віці (1-3 роки) розвиваються мовлення, ходьба, з’являються перші уявлення про зв’язки в навколишньому світі. Граючись із предметами, дитина вивчає їх властивості, вчиться їх використовувати. У цей період першочерговим є розвиток предметно-маніпулятивної діяльності, через яку дитина пізнає світ, розвиває свідомість і самосвідомість. Дошкільний вік (3-6 років) пов’язаний з домінуванням ігрової діяльності. На нього припадають головні досягнення дитини у пізнавальному (формуються уявлення про зв'язки різних сфер дійсності, образне і початки логічного мислення, сенсорні та інтелектуальні здібності), емоційно-вольовому розвитку (окреслюються прийоми саморегуляції, самостійність поведінки, розвиваються усвідомлена дисциплінованість, ініціативність дій, здатність до спілкування, формуються почуття обов’язку, відповідальності тощо). На межі 6-7 років життя формуються передумови для успішного шкільного навчання [].

У вихованні дітей важливо створити сприятливі умови для розширення кола предметів і явищ, які вони пізнають, допомагати в ознайомленні з ними, для розвитку спілкування з дорослими й однолітками. Це особливо актуально перед вступом дитини до школи, оскільки полегшує її адаптацію у початковій школі. У вихованні дітей слід розвивати дослідництво, експериментування, самостійний пошук відповідей на різноманітні питання, цілеспрямованість поведінки і діяльності, заохочувати до довірливих стосунків і вчити усвідомлювати свою роль у спілкуванні [, ].

Учнів 1 класу ознайомлюють з моральними цінностями: вчать правильно поводитися, спрямовують їхню творчу активність, інтереси до різних видів діяльності, які у цей період набувають значного розвитку. У дітей на 6-7-му роках життя слід розвивати навички вільного спілкування. Загальні вікові особливості розвитку по-різному реалізуються в кожної дитини. Педагогіку, яка не орієнтується на індивідуальний темп розвитку дитини, індивідуально-психологічні відмінності дітей, називають “бездітною”.

Індивідуально-психологічні відмінності – стійкі особливості психічних процесів, за якими люди відрізняються один від одного. Індивідуальність характеризують природні задатки, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам’ять, уява, увага, мислення), інтереси і потреби, воля і почуття, здобутий у процесі розвитку досвід. Дітей однакового віку розрізняють за типологічними особливостями вищої нервової діяльності, фізичного і духовного розвитку, здібностями та інтересами. Знання педагогом темпу індивідуального розвитку дитини, її “психологічного портрету” на кожному етапі дитинства допомагає йому в конкретизації, спрямуванні педагогічних умов розвитку, оскільки, як зауважувала С. Русова, індивідуалізація є найважливішою вимогою справедливого виховання [].

Недостатнє врахування особливостей вищої нервової діяльності дітей породжує дисгармонію їхніх взаємин із навколишнім світом, людьми, собою. Актуальність цієї проблеми спричинена тим, що у ранньому дитячому віці формується акцентуація (лат. accentus — наголос) особистості – граничний вияв окремих психологічних якостей, рис характеру особистості. Залежно від домінування певних якостей, дитина сприймає світ і себе у світі, реагує на зовнішні впливи щодо себе. У несприятливих для неї ситуаціях можливі різноманітні відхилення в її поведінці, неврози. Це вимагає від педагога знання особливостей кожного типу акцентуації особистості, особистісних якостей дітей і відповідного спрямування своєї роботи [].

Діти демонстративного типу є абсолютним центром сім’ї, вимагають постійної уваги до себе і схвальних оцінок.

Нестійкий тип дитини формується за недостатньої уваги до її виховання, тому необхідно, щоб дитина більшість часу займалася цікавою і корисною справою, а спілкування з однолітками було змістовним і рівноправним.

Діти гіпертимного типу виявляють самостійність, невтомність. Слід визнавати і підтримувати ці переваги, поступово навчаючи аналізувати свої можливості, бачити помилки і прагнути виправити їх. Представники психоастенічного типу перебувають у постійному страху за себе, своє здоров’я, стосунки з іншими людьми, наслідки своєї поведінки. Тому педагогічна робота повинна бути спрямована на підвищення їхньої самооцінки і зміцнення зв’язків з навколишнім світом. При цьому слід спиратися на позитивні аспекти їхньої поведінки, забезпечувати формування повноцінної особистості.

В індивідуалізації виховання важливо враховувати особливості психічного розвитку дітей різних статей. Згідно з дослідженнями, у хлопчиків і дівчаток різна “стратегія мозку”, їхні емоції мають різну генетичну основу. Дівчатка частіше і яскравіше виражають співчуття іншій людині, у них вища опірність стресовим ситуаціям, гнучкість в адаптації до нових умов. Дещо раніше за хлопчиків вони починають говорити, мають більший запас слів, вживають більше іменників і прикметників, використовують складніші граматичні конструкції. Дівчатка надають перевагу процесу міжособистісного спілкування, а не результату, виразніше виявляють ставлення до дорослих і емоційніше реагують на їхні оцінки, охоче запрошують до гри хлопчиків. У початковій школі відмінників більше серед дівчаток, що зумовлене їхньою акуратністю, старанністю, схильністю до заучування і відтворення готових способів виконання завдань. Хлопчики краще орієнтуються у просторі, раніше починають відрізняти головне від другорядного, узагальнювати. Вони схильні до результативного спілкування, частіше використовують дієслова, рідко прагнуть до спільних з дівчатками ігор, самостійніші у виборі товаришів для спільної діяльності [, ].

Неоднаковими є реакції дітей різної статі на оцінювання їхньої діяльності. Хлопчикам важливо, що саме оцінюється в їхній діяльності, дівчаткам - хто їх оцінює і як. Тобто хлопчиків цікавить сутність оцінювання, дівчаток – емоційне спілкування з дорослими, для них важливо, яке вони створили враження. Дуже емоційно реагують дівчатка на позитивні і негативні оцінки. При цьому в них активізуються всі відділи мозку (зорові, слухові, асоціативні) незалежно від того, що в їхній діяльності оцінюють. Хлопчики реагують тільки на значущі для них оцінки.

Правильно організоване навчання учнів 1 класу передбачає використання диференційованих навчальних програм (завдань, змісту і методів навчальних впливів) з урахуванням темпів засвоєння матеріалу, адже саме у цому віці виявляються рівні можливостей дітей. Важливо при цьому знати, що середній рівень розвитку є не недоліком, а нормою. Батьки і педагоги, які намагаються “витягнути” дитину на високий рівень, травмують її постійними завищеними вимогами і незадоволенням.

Отже, не викликає сумніву, що без знання і врахування закономірностей вікового та індивідуального розвитку дітей неможлива ефективна педагогічна діяльність [].

## 1.2 Завдання і зміст роботи з формування здорового способу життя молодших школярів

Основним завданням охорони і зміцнення здоров’я дітей є:

* зміцнення здоров’я дітей;
* виховання потреби у здоровому образі життя;
* розвиток фізичних якостей і забезпечення нормального рівня фізичної підготовленості у відповідності з можливостями і станом здоров’я дитини;
* створення умов для реалізації потреб в руховій активності у повсякденному житті;
* виявлення інтересів, схильностей і здібностей дітей у руховій діяльності і реалізації їх через систему спортивно-оздоровчої роботи;
* залучення дітей до традицій великого спорту [40].

Для вирішення цих завдань необхідно сформувати план заходів, який має наступні етапи:

1. Діагностика.
2. Планування і організація фізкультурних заходів.
3. Лікувально-профілактична робота, загартування.
4. Організація рухової діяльності.
5. Виховання потреби у здоровому способі життя.

Здоров’я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини.

Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноме­ном глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт спожи­вання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. Виходячи з цього, зрозуміло, як складно визначити здоров'я в повному обсязі, якщо це взагалі можливо – історія розвитку науки про здоров'я налічує близько восьми десятків різноманітних визначень [56].

Загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров’я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ: «Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Фізичне здоров'явизначають такі чинники, як індивідуальні особ­ливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних , умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з пот­реб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, харак­теру, здібностей.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світо­гляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда. Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо [11].

Здоров’я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров’я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми вживання людства взагалі.

У свідомість освітян закладається розуміння здоров'я як багатовимірного компонента життя людини. Цінність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв’язку і взаємодії психічних, фізичних, соціальних та духовних сил організму. Гармонія психофізичних і соціальнодуховних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя [].

Здоров’я як цінність зумовлює новий погляд на ефективність змісту, методик, організацію навчального режиму і середовища тощо. Стан здоров’я учнів має стати обов’язковим критерієм якості шкільної освіти.

Зокрема, на думку І. Беха, дедалі більш значущим стає інший смисловий ряд, у якому це поняття узгоджується з такими поняттями, як можливості людини, її здатність пристосуватися до навколишнього світу, фізичні та психічні ресурси, якість життя, її потенціал, нарешті, її життєвий світ. Науковець вважає, що смислова позиція «здоров’я як цінність для» є такою, що тільки-но починає утверджуватися на світоглядному зрізі і тому не має усталеної освітньої тенденції методично-виховного рівня. По-іншому кажучи, доцільно організований виховний процес має в кінцевому підсумку сформувати у вихованця індивідуальну концепцію здоров’я.

Діагностика стану здоров’я та фізичного розвитку проводиться на початку і в кінці року. У її процесі оцінюються і порівнюються дані по захворюваності, групи здоров’я, рівню просування нервово-психічного розвитку дітей, виховання корисних звичок, набуття рухових навичок, рівень фізичного розвитку і фізичних якостей (сила, витривалість). На кожну дитини заводиться інформаційно-діагностична карта. Вихідні дані визначаються і відмічаються вчителем, медсестрами, лікарем, підсумки підбивають у кінці року. Це дозволяє своєчасно корегувати навчання з урахуванням індивідуальних особливостей дитини. Методика діагностики проста. На основі отриманої інформації від всіх спеціалістів визначаються спрямованість роботи в заданому спрямуванні [, ].

Планування фізкультурно-оздоровчих заходів ведеться спеціалістами з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей і здоров’я дітей [].

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров’я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі й тіла, що сприятиме збереженню умов психічного здоров’я і реалізації творчості дитини в майбутньому.

Проте дослідження, проведені Українським інститутом охорони дітей та підлітків МОЗ України та дані медичної статистики свідчать, що здоровими можна вважати 27% дітей дошкільного віку, 90% випускників школи мають відхилення у стані здоров’я, у 41% дітей шкільного віку – хронічні захворювання. Медична статистика вказує на те, що у 1 клас іде 15-16% хворих дітей, а до 15-17 років хворими стають 53-54% учнів [, ].

Здоров’я людини більш, ніж на 50 % залежить від її способу життя. Існують декілька підходів до визначення поняття «спосіб життя». Спосіб життя – це біосоціальна категорія, що визначає тип життєдіяльності в духовній і матеріальній сферах життя людини. У даному випадку це категорія, що відображає найбільш загальні і типові способи матеріальної й духовної життєдіяльності людей, узятих у єдності з природними і соціальними умовами.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту. Поняття «здоровий спосіб життя» характеризується багатогранністю та неоднорідністю. У ньому відображено фундаментальні біологічні, соціальні, психічні та духовні сторони буття людини у світі.

Крім пропаганди необхідно цілеспрямовано здійснювати виховання здорового способу життя, зокрема, в молодшому шкільному віці.

Виховання здорового способу життя – складний інтегративний процес, що включає комплекс виховних впливів на людину інших людей та оточуючих умов, які сприяють формуванню знань, поглядів, переконань, охоплюють емоційно-вольову сферу особистості, забезпечують усвідомлення нею відповідних цінностей суспільства, вдосконалюють поведінку, які в єдності створюють передумови для формування способу життя, який зберігає, зміцнює й формує здоров’я особистості [].

Основним критерієм культури здоров’я визначають стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини.

Робота з виховання здорового способу життяв учнів певного віку потребує врахування особливостей їх фізичного, фізіологічного та психічного розвитку.

Ефективність виховання і навчання|вчення| дітей і підлітків залежить від здоров'я. Здоров'я – важливий|поважний| чинник|фактор| працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму.

Ряд|лава| філософів (Дж.Локк, А.Сміт, К.Гельвеций, М.В. Ломоносов та ін.), психологів (Л.С.Виготський, В.М.Бехтерев та ін.), учених-медиків (М.М.Амосов, В.П.Казначєєв, Ю.П.Лісицин, М.М.Буянов, І.І.Брехман Б.Н.Чумаков та ін.), педагогів (Л.Г. Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов та ін.) намагалися|пробували| вирішити проблему здоров’я, формування здорового способу життя у дітей. Вони створили і залишили численні|багаточисельні| праці про збереження|зберігання| здоров'я, продовження життєвого потенціалу і довголіття.

Так, в|еликі філософи – мислителі стверджували, що саме людина головним чином повинна думати|вважати|, піклуватися про своє| здоров’я, про добробут і прагнути підтримати його. Від цього залежить людське щастя.

Можна виділити пріоритетні напрями у реалізації програми зміцнення здоров’я і фізичного розвитку дітей. Одне з основних напрямків – моніторинг стану здоров’я дітей, своєчасне виявлення відхилень для найбільш ефективної організації оздоровчих і профілактичних заходів. У зв’язку з цим здійснюється поетапне обстеження дітей:

Крім того, у навчальних закладах діагностика стану здоров’я дітей ведеться за методикою індивідуальної корекції порушення постави, по “експрес діагностиці на виявлення проблем дітей у початковій школі” С.А. Шмакова. На основі результатів моніторингу розробляється система лікувально-профілактичної роботи.

Систематичний аналіз результатів може показати, що щорічно відмічається три періоди підвищення захворюваності: осінній і весняний, міжсезоння і грип взимку [].

Самостійна рухова активність є одним з показників розвитку особистості та її культури. Сутність її полягає у здібності до самостійного розвитку власних фізичних можливостей у навколишньому світі за допомогою комплексу самостійно усвідомлених рухових дій, які забезпечують збереження свого здоров’я. У початковій школі бажано створити умови, які сприяють розвитку самостійної рухової активності: інтегрування рухової діяльності з іншими видами діяльності; насичення рухової діяльності народними рухливими іграми; зміна характеру особистої взаємодії; забезпечення взаємозв’язку між організованими і самостійними видами діяльності [].

Організація середовища та наповненість його різноманітним обладнанням дають можливість дитині реалізувати потребу в самостійних рухах. Потрібно, щоб у фізкультурному залі було все необхідне обладнання: тренажери, спортивний інвентар, фізкультурні комплекси [].

Насичення рухової діяльності народними рухливими іграми сприяє накопиченню рухового досвіду, розвитку способів самоорганізації. У самостійній руховій активності відбувається самовираження внутрішнього світу дитини за допомогою рухів, усвідомлення цінності свого здоров’я, самореалізація і самоконтроль здоров’я.

Щоб допомогти дитині знайти себе в русі, доцільно провести обстеження рухливої діяльності дітей, визначити їх спортивні інтереси і особливості; організувати спортивні свята і спартакіади [].

Науковці визначають ефективність проведення окремих форм організації фізичного виховання на повітрі впродовж року, можливість переносу всіх організованих форм фізичного виховання із приміщення на ділянку навчального закладу, організація рухової активності дітей у природних умовах. Результатом застосування вищезазначених досліджень було значне зниження випадків простудних захворювань і зменшення кількості дітей, які часто хворіють [20].

У Статуті|уставі| Всесвітньої|всесвітньої| Організації Охорони здоров'я визначено поняття здоров'я: «стан повного|цілковитого|, фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки|лише| відсутність хвороб і фізичних| дефектів».

У 1968 році ВОЗ прийняла наступне|слідуюче| формулювання: «Здоров’я - властивість людини виконувати свої біосоціальні функції в середовищі|середі|, що змінюється, з перевантаженнями і без втрат, за умови відсутності хвороб і дефектів. Здоров’я буває фізичним, психічним і етичним».|із|

Отже, здоров’я – це стан|достаток| повного|цілковитого|, фізичного, душевного і соціального благополуччя і здатність|здібність| пристосовуватися до постійно змінних умов зовнішнього і оточуючого середовища|середи||зберігання|, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів [51].

Сьогодні|нині| прийнято виділити декілька компонентів (видів) здоров’я []:

1. Соматичне здоров’я – поточний стан|достаток| органів і систем організму людини, - основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є|з'являються| пусковим механізмом розвитку людини, а по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

2. Фізичне здоров’я – рівень зростання|зросту| і розвитку органів і систем організму, - основу якого складають морфофізіологічні | і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

3. Психічне здоров’я – стан|достаток| психічної сфери, - основу якого складає стан|достаток| загального|спільного| душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан|достаток| обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, в також можливостями|спроможностями| їх задоволення.

4. Етичне здоров’я – комплекс характеристик мотиваційної і потребо| - інформативної сфери життєдіяльності, - основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві|товаристві|. Етичним здоров'ям опосередкована духовність людини, оскільки|тому що| воно пов'язане із загальнолюдськими істинами добра, любові|кохання| і краси|вроди|.

Ознаками здоров’я є|з'являються|:

- специфічна (імунна) і неспецифічна стійкість до дії шкідливих чинників|факторів|;

- показники зростання|зросту| і розвитку;

- функціональний стан|достаток| і резервні можливості|спроможності| організму;

- рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [7].

Згідно|згідно з|з висновком|укладенню| експертів ВОЗ, якщо прийняти рівень здоров’я за 100 %, то стан|достаток| здоров’я лише на 10 % залежить від діяльності системи охорона здоров'я, на 20 % - від спадкових|спадкоємних| чинників|факторів|, на 20 % - від стану|достатки| навколишнього середовища. А останні 50 % залежать від самої людини, від того способу життя, який він веде [].

Спосіб життя – тип життєдіяльності людей, обумовлений особливостями суспільно-економічній формації. Основними параметрами способу життя є|з'являються| праця (навчання для підростаючого покоління), побут, суспільно-політична і культурна діяльність людей, а також різні поведінкові звички і прояви|вияви|. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров’я, є|цебто| підстава|основа| говорити про реалізацію здорового способу життя, який можна розглядати|розглядувати| як поєднання видів діяльності, що забезпечує оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем. |із|

Спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

Рівень життя – це насамперед|передусім| економічна категорія, що представляє |уявляти| ступінь|міра| задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини. |вміст|

Під якістю життя розуміють ступінь|міру| комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія) [].

Стиль життя характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто|цебто| певний стандарт, під який підстроюється психологія і психофізіологія особи|особистості| (соціально-психологічна категорія).

Якнайповніше взаємозв’язок між способом життя і здоров’ям виражається|виказує| в понятті здоровий спосіб життя; це поняття покладене в основу валеології.

Раціональна рухова діяльність має включати фізичне і розумове навантаження на сприятливому емоційному тлі, що може бути створене природним оточенням. За останні роки опубліковані дані щодо біохімічного аспекту в механізмі впливу фізичного навантаження на системи регулювання [1]. Встановлено, що фізичні навантаження на повітрі сприяють збільшенню продукції нейропептидів – особливих речовин, що продукуються мозком і відіграють важливу роль у прояві психічних функцій; це в свою чергу сприятливо впливає на настрій, поліпшення сну, підвищення апетиту тощо. Ці механізми складають матеріальну основу для нормального психічного розвитку дитини [30]. Говорячи про користь рухової діяльності на повітрі, не можна не зазначити, що різноманітні фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, не однаковою мірою сприяють зміцненню здоров’я. Спеціальні дослідження активізували проблему “оздоровлювальної вартості фізичних вправ”. М’язові вправи можуть бути спрямовані на розвиток сили, швидкості витривалості, а для зміцнення здоров’я, вдосконалення рухової сфери і загартування учнів 1 класу неабиякого значення набувають вправи саме на витривалість [19].

Окрім цього, низка наукових досліджень підтвердила той факт, що розвиток витривалості забезпечує формування механізмів ефективної профілактики масових респіраторних і серцево-судинних захворювань. Доведено, що витривалість значно більше, ніж інші якості, пов’язана з фізичною працездатністю і тим самим зі здоров’ям людини. Результати наукових досліджень засвідчують, що застосування навантажень на витривалість, адекватних віковим можливостям дітей, підвищує рівень цієї якості, сприяє поліпшенню інших фізичних якостей, зокрема швидкості і сили, позитивно впливає на фізичний розвиток, рухову підготовленість, сприяє загартуванню організму дитини. Водночас розвиток загальної витривалості супроводжується підвищенням функціональних можливостей різних систем організму. Цьому завданню відповідають здебільшого вправи циклічного характеру, адже вони позитивно впливають на регуляцію діяльності основних фізіологічних систем [16]. У зв’язку з цим, стимулювання розвитку витривалості в дошкільні роки створює певні передумови у підготовці дитини до школи, зменшенню стомлюваності на уроках, а, отже, кращому засвоєнню знань.

З огляду на вищезазначене, важливим є висновок, що рухова діяльність дітей, організована на відкритому повітрі, підсилює оздоровлювальний ефект фізичних вправ, підвищує рухову активність. При цьому фізичні навантаження помірної інтенсивності, до яких належать циклічні види рухів, спрямовані на розвиток загальної витривалості і є оптимальними для дитячого організму [21].

На наш погляд, цим вимогам повною мірою можуть відповідати засоби і форми туризму, доступні для дітей. Між тим, далеко не кожну рухову діяльність дітей, організовану на повітрі з метою пізнання навколишнього світу і таку, що включає циклічні види рухів, можна назвати туризмом. Водночас аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що ще в 40-50 роках ХХ сторіччя в наукових дослідженнях, присвячених фізичному вихованню дітей, підкреслюється значення застосування прогулянок і екскурсій до найближчої природної зони для зміцнення здоров’я, підвищення опірності організму, з вдоволення потреби дітей у рухах. У більш пізній період проблема застосування природного оточення для фізичного розвитку дітей розглядалася дещо глибше. Так, поруч із оздоровлювальним впливом ігор і вправ в природних умов, досліджувався їх вплив на вдосконалення рухових функцій дітей. При цьому слід зазначити, що екскурсії і прогулянки, як форм и організації туризму, хоча і мали розповсюдження в молодшій школі, але не були відображені в програмних документах і методичній літератури з фізичного виховання [12].

Отже, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють і удосконалюють|вдосконалюють| резервні можливості|спроможності| організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. І виражає|виказує| орієнтованість діяльності особи|особистості| в напрямі формування, збереження|зберігання| і зміцнення як індивідуального, так і суспільного|громадського| здоров’я.

|направленні|

## 1.3 Особливості організації туристичної діяльності дітей молодшого шкільного віку

На підставі аналізу науково-методичної літератури ми з’ясували, що екскурсії і прогулянки передбачають перебування дітей на повітрі з метою підвищення опірності організму впливу зовнішнього середовища, задоволення потреби в рухах, а також вирішення виховних і пізнавальних завдань. Водночас відомо, що термін “туризм” – широке поняття, що інтегрує в собі всі можливі способи пересування (активні і пасивні), засоби пізнання і форми організації діяльності туристів.

Відомо, що туризм - це подорожі, захоплюючі походи по країні, відвідування міст, знайомство з місцями революційної, трудової й бойової слави нашого народу, унікальними природними комплексами, пам’ятниками історії й архітектури [33].

Але туризм буває різним. Є, наприклад, туризм екскурсійний. Учасники такої поїздки по путівці відправляються на автобусі, поїзді, літаку або теплоході по заздалегідь наміченому маршруті, зупиняючись у готелях або на турбазах, де їм готові нічліг, харчування. Екскурсії проводить досвідчений екскурсовод.

Є туризм спортивний. Тут туристи всі роблять самі: вибирають маршрут і спосіб пересування, забезпечують себе харчуванням і нічлігом, місцем відпочинку, намічають об'єкти огляду.

Спортивний туризм зміцнює здоров’я, розвиває силу, витривалість, спритність, мужність, наполегливість, дисциплінованість, виховує почуття колективізму, любов до природи, розширює кругозір. У подорожах туристи вивчають свій край, особливості природи й народні звичаї, проводять географічні спостереження, лекції й бесіди, роблять фотографії й замальовки, дають концерти художньої самодіяльності [, , ].

Туристські подорожі по тривалості діляться на походи вихідного дня (1-2 дня) і багатоденні подорожі (під час канікул або відпусток). По способі пересування туристські подорожі діляться на піші, лижні, водні, велосипедні, мотоциклетні й автомобільні. Звичайно, можуть бути подорожі й комбіновані : група йде спочатку пішки до річки, потім будує плоти й пливе по ріці. Або добирається до якого-небудь селища на велосипедах, залишає їх там на зберігання, а потім іде по кільцевому маршруті навколо озера пішки або на човнах і повертається знову на велосипедах, краще по новому шляху - це куди цікавіше [, , , , ].

Водні подорожі бувають водно-моторні, вітрильні й гребні. Можна подорожувати й на плотах - на звичайні або на надувні. І отут можливі різні комбінації : можна частина шляхи йти під вітрилом, а частина - на веслах. На байдарку й пліт можна теж поставити вітрило.

Гірський туризм відрізняється від інших видів не способом пересування, а складністю маршруту. У цьому його головна особливість. Підйоми, спуски, переправи через гірські ріки жадають від туриста особливої підготовки. У гірський туризм входять елементи альпінізму й скелелазіння.

Без спеціальної підготовки в гори ходити в жодному разі не можна : тут на кожному кроці людини чекають несподіванки. Не кожний легко переносить висоту. Підступно палюче сонце, небезпечні лавини або сніжні карнизи. Не менш небезпечний і спелеотуризм, або печерний туризм. Тут потрібні спеціальний одяг і спорядження, знання особливих прийомів спуска, підйому, лазанья по вузьких проходах, особливостей печер [, , , ].

Туристові потрібні спеціальні знання. Він повинен читати карту, уміти орієнтуватися по ній з компасом і по зоряному небу, угадувати погоду по явищах природи й поводженню тварин, надавати медичну допомогу, розбиратися в грибах і рослинах.

Турист - водник повинен вивчити лоцію - науку про будову річкового русла й плини. Турист - лижник повинен знати, що робити, якщо почалася пурга, як уберегтися від обмороження і як організувати нічліг на снігу. Навіть укласти рюкзаки - ціле мистецтво. Акуратно складені речі займуть менше місця, до спини кладуть м’які речі, у низ рюкзака - важкі предмети, зверху - предмети першої необхідності й тендітних речей [3, 60, 5].

Самодіяльні походи небезпечні: якщо туристські групи, ніде не зареєстровані, потраплять у лихо, ніхто навіть і не довідається про це.

Якщо ви вирішили стати туристами, звернетеся в туристичні секції, які організуються на підприємствах, в установах, у навчальних закладах і входять у колективи фізкультури добровільних спортивних суспільств. У таку секцію можна прийти групою. У вашому районі або місті обов’язково є районна або міська рада по туризму й екскурсіям. Під керівництвом цих рад працюють клуби туристів. Тут вам також нададуть необхідну допомогу [].

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, зумовлену анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями, а також тим, що приходячи до школи, учні потрапляють у нові, незвичні умови, до яких їм необхідно адаптуватись. Молодший шкільний вік найбільш відповідальний у порівнянні з наступними етапами фізичного розвитку школяра, саме цей вік вважається фундаментом, на якому ґрунтується подальший фізичний розвиток, активно розвиваються інтереси, звички, формується характер [].

З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і одночасно обмежується їх рухова активність та можливість перебувати на свіжому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності. Раціонально організовані заходи з фізичного виховання у режимі дня розширюють функціональні можливості організму дитини, підвищують продуктивність розумової праці, зменшують втомлюваність.

Важливим завданням початкової школи є зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку учня. Успішне розв'язання цих завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо воно стає частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї. Школа, як один із осередків виховання дітей, повинна своєчасно і гнучко реагувати на процеси, що відбуваються у суспільстві і допомагати сім'ї та маленьким громадянам країни краще пізнати перевагу фізичного виховання в житті [].

Вирішення завдань фізичного виховання молодших школярів у школі передбачено організацією щоденних занять учнів фізичною культурою (на уроках, гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки тощо). Документи планування з фізичної культури в школі складають цілісну систему. Реалізація їх змісту в навчально-виховній роботі забезпечує вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

* збереження і зміцнення здоров'я, загартування, підвищення  
  працездатності учнів;
* виховання у школярів загальнолюдських цінностей, формування  
  потреби до здорового способу життя;
* виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами,  
  прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до суспільно  
  корисної праці і захисту Батьківщини;
* набуття необхідного рівня знань у галузі медицини, гігієни,  
  фізичної культури і спорту;
* набуття життєво важливих рухових навичок та вмінь;
* розвиток фізичних якостей.

Всю свою діяльність з формування здорового способу життя педагог у позаурочний час проводить з урахуванням|з врахуванням| вікових і індивідуальних морфофізіологічних і психологічних особливостей дітей і дорослих []. |

При цьому особливу увагу слід приділяти|уділяти| таким віковим етапам, як дошкільний, підлітковий|підліток| і юнацький, коли має місце особливо інтенсивне зростання|зріст| і перебудова функціонального стану|достатку| всіх систем життєдіяльності організму, що розвивається. Обов’язковими також є|з'являються| науково обґрунтовані уявлення про стадії статевого розвитку дівчаток і хлопчиків. Істотне|суттєве| значення має і правильна оцінка психологічної ситуації в сім'ї, групі дитячого садка, класі школи, неформальному об’єднанні і клубі підлітків [, , ].

Отже одним із засобів покращення рухової активності дитини та залучення родини до здорового способу життя є туризм.

Для дитини молодшого шкільного віку заняття туризмом доречно розпочинати з такої форми як “прогулянка-похід”, оскільки, по-перше, без доповнень вказує на специфіку змісту і завдань, що вирішуються під час застосування цієї форми організації дітей, по-друге, враховує вік дітей.

Уточнивши поняття дитячого туризму, з’ясуємо його місце в освітньому процесі. Дані, отримані в методичній літературі, дають змогу стверджувати, що сьогодні туризм в системі фізичного виховання молодшої школи застосовується в таких формах, як фізкультурно-оздоровлювальна робота й активний відпочинок [9].

У фізкультурно-оздоровлювальній роботі туризм це – ранкові і вечірні прогулянки на території навчального закладу і за її межами. При цьому, на думку науковців, організації рухової діяльності дітей приділяється небагато часу. Рухливі ігри, що використовуються під час прогулянок, досить часто одноманітні за тематикою, відсутні ігри-естафети, спортивні вправи і вправи з використанням природних об’єктів. До змісту екскурсій включаються рухові завдання малої інтенсивності [12].

Вирішення завдань фізичного виховання здійснюється також і в формі активного відпочинку, в якому до туризму належать дальні пішохідні прогулянки, туристські естафети, туристські смуги перешкод під час фізкультурних розваг і свят. Отже, прогулянки-походи і туристські прогулянки відрізняються від звичайних прогулянок цілеспрямованим розвитком фізичних якостей, активною руховою активністю дітей, при цьому біля 30% часу мають складати циклічні рухи – ходьба, біг. Окрім цього слід зазначити, що головною метою всіх доступних для дітей форм туризму є оздоровлення дітей [30].

Зазначене вище дає змогу дати визначити поняття туризм для молоших школярів, під яким розуміється організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров’я і фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу і здійснювана в ігровій діяльності. На підставі цих положень можна стверджувати, що в системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров’я і вдосконалення рухової сфери дітей. Багатоманітність форм туризму в дошкільних навчальних закладах представлена в трьох найбільш доступних для дітей видах, а саме: екскурсіях, прогулянках, прогулянках-походах, що здійснюються в основному у фізкультурно-оздоровлювальній роботі й активному відпочинку дітей [21].

Отже, загальна підготовка туриста в освітньому процесі початкової школи умовно розподіляється на чотири напрями, а саме:

- теоретична підготовка юних туристів (формування у дітей знань у галузі фізичної культури, туризму, краєзнавча, топографічна підготовка, навчання орієнтування на місцевості);

- формування особистісних якостей дітей, дружніх стосунків між ними (виконання дітьми туристських ролей, моделюванні вчителем педагогічних ситуацій);

- технічна і теоретична підготовка дітей до туристичної діяльності (оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок, участь у виборі місця бівуаку, його організації за допомогою дорослих, раціональне подолання природних перешкод);

- фізична підготовка дітей до туристичної діяльності (загальна – розвиток фізичних якостей, спеціальна – формування вмінь і навичок пішохідних прогулянок) [25].

Саме ці положення дають педагогу можливість визначити засоби туризму, застосування яких є доцільним у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми.

Перш за все, педагог має пам’ятати, що під час добору засобів туризму слід ураховувати вікові запити дитини-дошкільника, а також можливості сприяння цих засобів вирішенню завдань розвитку, навчання і виховання дітей.

Отже, до основних засобів туризму у роботі з дітьми належать:

- фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод і оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок;

- спеціальні рухові завдання для розвитку орієнтування у просторі;

- рухливі ігри з пошуковими ситуаціями в приміщення і на місцевості;

- доступні для дітей туристські вправи прикладного багатоборства (в’язання вузлів, укладання рюкзака тощо);

- безпосередньо туристська діяльність, через яку формуються моральні якості дітей, пізнається навколишній світ [33].

Досить важливим для педагога є те, що вищезазначені засоби можуть бути використані не тільки під час туристської, але й під час інших видів діяльності.

Отже, засоби туризму можуть використовуватися педагогом під час організації:

- освітнього процесу (на заняттях пізнавального характеру у приміщенні або на свіжому повітрі – бесіди, дидактичні ігри, конкурсні ігрові завдання; на заняттях з фізичної культури на свіжому повітрі – сюжетні заняття, заняття – тренування, заняття-змагання тощо);

- фізкультурно-оздоровчої роботи впродовж дня (фізичні вправи природно-прикладного характеру, що формують навики, необхідні у повсякденному житті; топографічні прогулянки; рухливі ігри з включенням пошукових ситуацій, ігрові з використанням природних і соціальних об’єктів);

- активного відпочинку (туристські розваги, свята, Дні здоров’я, туристські зльоти) [33].

Неабиякого значення тут набуває налагоджування взаємовідносин між сімейною й офіційною системами виховання. Поєднання цих систем передбачає інтеграцію різноманітних форм залучення дітей до цінностей культури, як вічного джерела збереження і розвитку духовності народу. Діти молодшого шкільного віку допитливі, активні і безпосередні, їхньою провідною діяльністю є гра [27, 13, 14]. Саме тому батькам доцільно пропонувати залучення дітей до різноманітних видів ігрової діяльності. Тут можуть бути використані спортивні, інтелектуальні, народні ігри. Існує безліч ігор-вправ з елементами туризму, головне призначення яких – відтворення предметних дій, а також рольові ігри, в яких на перший план висувається відтворення суспільних стосунків і трудових функцій.

Безперечно, гра є найефективнішим методом розвитку, навчання і виховання дітей. За допомогою гри школярем не тільки пізнається навколишній світ, але й у нього виховується творча ініціатива, пробуджується допитливість, активізується мислення тощо. Завдяки грі діти легко залучаються до різноманітних дій, учаться взаємодіяти з оточуючими. Для в учнів 1 класу неабиякого значення набувають ігри, наповнені романтико-героїчним змістом, пов’язаним з туристськими походами. Саме в цьому віці гра стає потужним засобом самовиховання і самовдосконалення [59].

На наш погляд, найбільш цікавими і привабливими для дітей можуть бути організовані спільно батьками і педагогом ігротеки, святкові ранки, казкові подорожі, конкурси малюнків, присвячені туризму, а також нетривалі походи, фізкультурно-оздоровчі заходи туристської тематики тощо.

Отже,освітньо-оздоровлювальнаробота з використанням елементів туризму є досить різноманітною і багатогранною. Різні підходи до застосування засобів туризму сприяють можливості творчого підходу педагогів щодо вирішення проблеми оздоровлення дітей, формування, розвитку і збереження їхнього фізичного, психічного, соціального і духовного здоров’я.

# 2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою роботи було дослідження ефективності залучення учнів початкових класів до здорового способу життя засобами фізичного виховання.

## 2.1 Завдання дослідження

Виходячи із мети дослідження, перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики залучення учнів початкових класів до здорового способу життя засобами фізичного виховання.

2. Визначити види туристичної діяльності учнів 1 класу, які формують у них уявлення про здоровий спосіб життя.

3. З’ясувати ступінь впливу туристичної діяльності в учнів 1 класу на рівень сформованості уявлень про здоровий спосіб життя.

## 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Визначення рівня сформованості у дітей уявлень про здоровий спосіб життя.
5. Методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Згідно з методикою С.В. Гурьєва [], нами були визначені показники сформованості знань, умінь і навичок здорового способу життя у учнів 1 класу:

1. Знання про методи збереження і зміцнення власного здоров’я.
2. Знання основних термінів фізичної культури, туристський термінів.
3. Знання будови власного тіла, призначення внутрішніх органів.
4. Знання того, що корисно, а що шкідливо для організму.
5. Вміння і навички застосування теоретичних знань про здоровий спосіб життя у повсякденній діяльності.

Окрім цього, були використані умовні рівні сфор­мованості| знань основ| здоро­вого| способу життя у дітей молодшого шкільного віку/|

Достатній рівень передбачає, що діти мають повне уявлення про навколишній світ, уміють відображати зв'язок між його об'єктами, узагальнювати, диференціювати, порівнювати, використовують раніше отримані знання, правильно виконують завдання. Цей рівень характеризується також наявністю достатньо повних, точних, узагальнених і усвідомлених знань про здоровий спосіб життя; умінням самостійно, повно аналізувати життєву ситуацію, виділяти її істотні ознаки і висувати на цій основі адекватне завдання в своїй діяльності, при цьому дана операція протікає іноді в згорнутому, розумовому плані. Діти уміють планувати свою діяльність. Відповіді дітей на питання, пов'язані із здоровим чином життя, чіткі, ясні, повні, аргументовані.

Необхідний рівень наявний у дітей, які мають неповне, але достатнє уявлення про навколишній світ, уміють використовувати знання, які були отримані самостійно, допускають неістотні помилки і неточності при виконанні завдань на порівняння, аналіз, прогнозування. Дітям важко при самостійному вирішенні проблемних завдань і нерідко потребують допомоги. Планувати порядок роботи, мотивувати свої думки і дії вони не уміють, хоча і виконують роботу в логічній послідовності, упевнено, самостійно. У ряді дій ними допускаються неточності, але деякі з дій при цьому виконуються достатньо раціонально. Відповіді на питання, пов'язані із здоровим способом життя, у таких дітей недостатньо розгорнені і слабо аргументовані.

Недостатній рівень притаманний дітям, які мають неповне уявлення про навколишній світ, їм важко використовувати знання, які були отримані самостійно, потребують постійної допомоги при вирішенні проблемних завдань і навіть за наявності допомоги не можуть правильно вирішити їх, зробити виводи, слабо володіють прийомами інтелектуальної роботи. Не уміють диференціювати свою діяльність в плані вибору способів дії, важко при вибиранні засобів для вирішення того або іншого завдання. Відповіді на питання, пов'язані із здоровим способом життя, у таких дітей слабкі, невпевнені і неаргументовані.

## 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося у 2020-2021 навчальному році у Марганецькій спеціалізованій загальноосвітній школі №9 з поглибленим вивченням окремих предметів. Всього було обстежено 67 дітей 1 класу. Із них 17 хлопчиків і 18 дівчаток склали експериментальну групу і 15 хлопчиків і 17 дівчаток – контрольну групу.

В експериментальній групі виховання навичок здорового способу життя здійснювалося також у процесі реалізації парціальної програми Л.Ю. Куприної “Екологія, туризм, рекреація”, яка розрахована на залучення до туристичної діяльності дітей від 3 до 17 років. Програма для учнів 1 класу носить назву “Абетка туризму й охорони природи”. Весь зміст програми розділений на такі блоки:

* Ознайомлення з “Книгою природи” (види туризму, роль туризму у формуванні навичок здорового способу життя);
* “Що де росте і хто де живе” (роль рослин і тварин в житті людини);
* “Я і моє здоров’я” (санітарно-гігієнічні й еколого-гігієнічні знання і вміння);
* “Збирайтеся в похід” (початкові знання щодо туристської техніки і туристського побуту, норми пересування у навколишньому середовищі);
* “Без язика, а розмовляє” (початкова топографічна підготовка, елементи орієнтування);
* “Туристи – друзі природи” (норми і правила туристського природокористування);
* “Сторінками “Книги природи” (навички і вміння вивчення природи).

Формами організації дітей були екскурсії на екологічну тропу, уроки доброти, трудові десанти, екскурсії, цільові прогулянки, походи вихідного дня, тощо.

# 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В ході дослідження з’ясовувався вплив діяльності з елементами туризму на формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

Було проведено дослідження впливу туризму на рівень сформованості знань щодо методів збереження і зміцнення власного здоров’я у учнів 1 класу. Отримані показники засвідчили, що на початку експерименту розподіл дітей контрольної й експериментальної груп за рівнем знань був схожим. Так, у контрольній групі до достатнього рівня належали 13,33% хлопчиків і 17,65% дівчаток, в експериментальній групі відповідно 17,65% і 11,11%. В обох групах більшість дітей належала до необхідного рівня (контрольна група – 60,00% хлопчиків і 52,94% дівчаток, експериментальна – 64,71% хлопчиків і 66,67% дівчаток).

#### Таблиця 3.1

Рівні сформованості знань щодо методів збереження і зміцнення власного здоров’я у в учнів 1 класу(%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рівні | Стать | Контрольна група | | Експериментальна група | |
| ПЕ | КЕ | ПЕ | КЕ |
| 1. | Достатній | Х | 13,33 | 20,00 | 17,65 | 35,29 |
| Д | 17,65 | 23,53 | 11,11 | 22,22 |
| 2. | Необхідний | Х | 60,00 | 66,67 | 64,71 | 64,71 |
| Д | 52,94 | 64,71 | 66,67 | 77,78 |
| 3. | Недостатній | Х | 26,67 | 13,33 | 17,65 | 0,00 |
| Д | 29,41 | 11,76 | 22,22 | 0,00 |

##### Рис. 3.1 Рівні сформованості знань щодо методів збереження і зміцнення власного здоров’я у в учнів 1 класу КГ (%)

##### Рис. 3.2 Рівні сформованості знань щодо методів збереження і зміцнення власного здоров’я у в учнів 1 класу ЕГ (%)

Дані, отримані наприкінці експерименту, надали змогу стверджувати про значне збільшення кількості дітей з достатнім рівнем і зменшення кількості дітей із недостатнім рівнем в експериментальній групі (високий рівень – 35,29% хлопчиків і 22,22% дівчаток, низький рівень – відсутній).

Результати, отримані під час аналізу рівня сформованості знань основних термінів фізичної культури, туристських термінів, засвідчив, що на початку експерименту у дітей був невисокий ступінь обізнаності. В обох групах були відсутні діти з достатнім рівнем знань. Діти в обох групах орієнтовно в рівній кількості показали необхідний і недостатній рівні знань (необхідний рівень: контрольна група – 53,33% хлопчиків і 52,94% дівчаток, експериментальна група – 52,94% хлопчиків і 55,56% дівчаток, недостатній рівень: контрольна група – 46,67% хлопчиків і 47,06% дівчаток, експериментальна група – 47,06% хлопчиків і 44,44% дівчаток).

#### Таблиця 3.2

Рівні сформованості знань основних термінів фізичної культури, туристських термінів (%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Рівні | Стать | Контрольна група | | Експериментальна група | |
| ПЕ | КЕ | ПЕ | КЕ |
| 1. | Достатній | Х | 0,00 | 6,67 | 0,00 | 23,53 |
| Д | 0,00 | 5,88 | 0,00 | 22,22 |
| 2. | Необхідний | Х | 53,33 | 66,67 | 52,94 | 64,71 |
| Д | 52,94 | 64,71 | 55,56 | 61,11 |
| 3. | Недостатній | Х | 46,67 | 26,67 | 47,06 | 11,76 |
| Д | 47,06 | 29,41 | 44,44 | 16,67 |

##### Рис. 3.3 Рівні сформованості знань основних термінів фізичної культури, туристських термінів КГ (%)

##### Рис. 3.4 Рівні сформованості знань основних термінів фізичної культури, туристських термінів ЕГ (%)

Наприкінці експерименту кількість дітей із достатнім рівнем в експериментальній групі значно перевищила кількість дітей у контрольній (контрольна група – 6,67% хлопчиків і 5,88% дівчаток, експериментальна – 23,53% хлопчиків і 22,22% дівчаток).

Кількість дітей із необхідним рівнем орієнтовно однакова в контрольній і експериментальній групах (контрольна – 66,67% хлопчиків і 64,71% дівчаток, експериментальна група – 64,71% хлопчиків і 61,11% дівчаток). Значно кращими в експериментальній групі були показники і щодо недостатнього рівня.

Аналізуючи рівні сформованості знань про будову власного тіла, призначення внутрішніх органів, дійшли висновку, що як в контрольній, так і в експериментальній групах різниця між показниками на початок і кінець експерименту є несуттєвою.

Особливо це стосується достатнього і необхідного рівня (контрольна група: початок експерименту, достатній рівень – 20,00% хлопчики і 17,65% дівчатка, необхідний рівень – 60,00% хлопчиків і 58,82% дівчаток, кінець експерименту, достатній рівень – 26,67% хлопчиків і 23,53% дівчаток, необхідний рівень – 66,67% хлопчиків і 64,71% дівчаток, експериментальна група: початок експерименту, достатній рівень – 17,65% хлопчики і 22,22% дівчатка, необхідний рівень – 47,06% хлопчиків і 50,00% дівчаток, кінець експерименту, достатній рівень – 35,29% хлопчиків і 33,33% дівчаток, необхідний рівень – 52,94% хлопчиків і 61,11% дівчаток.

Кількість дітей, що мали недостатній рівень знань на початку експерименту, значно знизилася як у контрольній, так і експериментальній групах (контрольна група, хлопчики – 20,00% на початку, 6,67% наприкінці, дівчатка відповідно 23,53% і 11,76%, експериментальна група, хлопчики – 35,29%% на початку, 11,76% наприкінці, дівчатка відповідно 27,78% і 5,56%.

Дані таблиці 3.4 дають змогу проаналізувати обізнаність дітей щодо корисних і шкідливих для організму факторів.

#### Таблиця 3.3

Рівні сформованості знань про будову власного тіла, призначення внутрішніх органів (%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Рівні | Стать | Контрольна група | | Експериментальна група | |
| ПЕ | КЕ | ПЕ | КЕ |
| 1. | Достатній | Х | 20,00 | 26,67 | 17,65 | 35,29 |
| Д | 17,65 | 23,53 | 22,22 | 33,33 |
| 2. | Необхідний | Х | 60,00 | 66,67 | 47,06 | 52,94 |
| Д | 58,82 | 64,71 | 50,00 | 61,11 |
| 3. | Недостатній | Х | 20,00 | 6,67 | 35,29 | 11,76 |
| Д | 23,53 | 11,76 | 27,78 | 5,56 |

На початку експерименту розподіл дітей контрольної й експериментальної груп за рінями знань був орієнтовно однаковим. Так, на достатньому рівні в контрольній групі знаходилося 6,67% хлопчиків і 5,88% дівчаток, на необхідному – 46,67% хлопчиків і 41,18% дівчаток, на недостатньому – 46,67% хлопчиків і 52,94% дівчаток. В експериментальній групі ці дані були такими: достатній рівень – 5,88% хлопчиків і 5,56% дівчаток, необхідний – 47,06% хлопчиків і 50,00% дівчаток, недостатній – 47,06% хлопчиків і 44,44% дівчаток. Наприкінці експерименту в експериментальній групі кількість дітей на достатньому рівні значно збільшилась порівняно з контрольною і з початком експерименту (кінець експерименту: контрольна група – 13,33% хлопчиків і 17,65% дівчаток, експериментальна група – 29,41% хлопчиків і 27,78% дівчаток). Окрім цього більш значні зміни відбулися в експериментальній групі і на необхідному рівні, особливо це стосується хлопчиків .

##### Рис. 3.5 Рівні сформованості знань про будову власного тіла, призначення внутрішніх органів КГ (%)

##### Рис. 3.6 Рівні сформованості знань про будову власного тіла, призначення внутрішніх органів ЕГ (%)

Порівняно з контрольною, в експериментальній групі значно знизилася кількість дітей з недостатнім рівнем знань.

#### Таблиця 3.4

Рівні сформованості знань про фактори, що є корисними і шкідливими для організму (%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Рівні | Стать | Контрольна група | | Експериментальна група | |
| ПЕ | КЕ | ПЕ | КЕ |
| 1. | Достатній | Х | 6,67 | 13,33 | 5,88 | 29,41 |
| Д | 5,88 | 17,65 | 5,56 | 27,78 |
| 2. | Необхідний | Х | 46,67 | 60,00 | 47,06 | 58,82 |
| Д | 41,18 | 52,94 | 50,00 | 61,11 |
| 3. | Недостатній | Х | 46,67 | 26,67 | 47,06 | 11,76 |
| Д | 52,94 | 29,41 | 44,44 | 11,11 |

Неабияке значення у процесі формування здорового способу життя дітей має навчання їх застосування теоретичних знань про здоровий спосіб життя у повсякденній діяльності.

Отримані у процесі дослідження цього питання дані засвідчують орієнтовно однаковий у контрольній і експериментальній групах розподіл дітей на рівні на початку експерименту. Контрольна група: достатній рівень – 6,67% хлопчиків і 11,76% дівчаток, необхідний – 60,00% хлопчиків і 52,94% дівчаток, недостатній – 33,33% хлопчиків і 41,18% дівчаток. Експериментальна група: достатній рівень – 5,88% хлопчиків і 5,56% дівчаток, необхідний рівень – 58,82% хлопчиків і 55,56% дівчаток, недостатній – 35,29% хлопчиків і 38,89% дівчаток.

##### Рис. 3.7 Рівні сформованості знань про фактори, що є корисними і шкідливими для організму КГ (%)

##### Рис. 3.8 Рівні сформованості знань про фактори, що є корисними і шкідливими для організму ЕГ (%)

Наприкінці дослідження значне поліпшення показників відбулося в експериментальній групі порівняно з контрольною і всередині групи як серед хлопчиків, так і серед дівчаток (достатній рівень: 20,00% хлопчиків контрольної і 29,41% хлопчиків експериментальної груп, 23,53% дівчаток контрольної і 33,33% дівчаток експериментальної груп).

#### Таблиця 3.5

Рівні сформованості вмінь і навичок застосування теоретичних знань про здоровий спосіб життя у повсякденній діяльності (%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Рівні | Стать | Контрольна група | | Експериментальна група | |
| ПЕ | КЕ | ПЕ | КЕ |
| 1. | Достатній | Х | 6,67 | 20,00 | 5,88 | 29,41 |
| Д | 11,76 | 23,53 | 5,56 | 33,33 |
| 2. | Необхідний | Х | 60,00 | 60,00 | 58,82 | 64,71 |
| Д | 52,94 | 52,94 | 55,56 | 61,11 |
| 3. | Недостатній | Х | 33,33 | 20,00 | 35,29 | 5,88 |
| Д | 41,18 | 23,53 | 38,89 | 5,56 |

Рис. 3.9. Рівні сформованості вмінь і навичок застосування теоретичних знань про ЗСЖ у повсякденній діяльності КГ (%)

##### Рис. 3.10 Рівні сформованості вмінь і навичок застосування теоретичних знань про ЗСЖ у повсякденній діяльності ЕГ (%)

##### Рис. 3.11 Рівні сформованості вмінь і навичок застосування теоретичних знань про ЗСЖ у повсякденній діяльності наприкінці дослідження (%)

Отримані у процесі дослідження дані застосування теоретичних знань про здоровий спосіб життя у повсякденній діяльності засвідчують орієнтовно однаковий у контрольній і експериментальній групах розподіл дітей на рівні на початку експерименту. Наприкінці дослідження значне поліпшення показників відбулося в експериментальній групі порівняно з контрольною і всередині групи як серед хлопчиків, так і серед дівчаток

# ВИСНОВКИ

1. Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров’я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі й тіла, що сприятиме збереженню умов психічного здоров’я і реалізації творчості дитини в майбутньому.

Визначено, що важливість виховання здорового способу життя у молодших школярів обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навики і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у віці 6-9 років закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховання здорового способу життя. Діти молодшого шкільного віку вже здатні розуміти й усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя.

2. Визначено види туристичної діяльності учнів 1 класу, які формують у них уявлення про здоровий спосіб життя. Формами організації дітей були екскурсії на екологічну тропу, уроки доброти, трудові десанти, екскурсії, цільові прогулянки, походи вихідного дня, тощо. Освітньо-оздоровлювальнаробота з використанням елементів туризму є досить різноманітною і багатогранною. Різні підходи до застосування засобів туризму сприяють можливості творчого підходу педагогів щодо вирішення проблеми оздоровлення дітей, формування, розвитку і збереження їхнього фізичного, психічного, соціального і духовного здоров’я.

3. З’ясовано ступінь впливу туристичної діяльності в учнів 1 класу на рівень сформованості уявлень про здоровий спосіб життя.

1.Вивчення обізнаності дітей щодо методів збереження і зміцнення власного здоров’я засвідчило, що на початку експерименту розподіл дітей контрольної й експериментальної груп за рівнем знань був схожим. Дані, отримані наприкінці експерименту, надали змогу стверджувати про значне збільшення кількості дітей з достатнім рівнем і зменшення кількості дітей із недостатнім рівнем в експериментальній групі (високий рівень – 35,29% хлопчиків і 22,22% дівчаток, низький рівень – відсутній).

2. Результати, отримані під час аналізу рівня сформованості знань основних термінів фізичної культури, туристських термінів, засвідчив, що на початку експерименту у дітей був невисокий ступінь обізнаності . В обох групах були відсутні діти з достатнім рівнем знань. Наприкінці експерименту кількість дітей із достатнім рівнем в експериментальній групі значно перевищила кількість дітей у контрольній (контрольна група – 6,67% хлопчиків і 5,88% дівчаток, експериментальна – 23,53% хлопчиків і 22,22% дівчаток). Кількість дітей із необхідним рівнем орієнтовно однакова в контрольній і експериментальній групах (контрольна – 66,67% хлопчиків і 64,71% дівчаток, експериментальна група – 64,71% хлопчиків і 61,11% дівчаток). Значно кращими в експериментальній групі були показники і щодо недостатнього рівня.

3. Аналізуючи рівні сформованості знань про будову власного тіла, призначення внутрішніх органів, дійшли висновку, що як в контрольній, так і в експериментальній групах різниця між показниками на початок і кінець експерименту є несуттєвою. Особливо це стосується достатнього і необхідного рівня (контрольна група: початок експерименту, достатній рівень – 20,00% хлопчики і 17,65% дівчатка, необхідний рівень – 60,00% хлопчиків і 58,82% дівчаток, кінець експерименту, достатній рівень – 26,67% хлопчиків і 23,53% дівчаток, необхідний рівень – 66,67% хлопчиків і 64,71% дівчаток, експериментальна група: початок експерименту, достатній рівень – 17,65% хлопчики і 22,22% дівчатка, необхідний рівень – 47,06% хлопчиків і 50,00% дівчаток, кінець експерименту, достатній рівень – 35,29% хлопчиків і 33,33% дівчаток, необхідний рівень – 52,94% хлопчиків і 61,11% дівчаток. Кількість дітей, що мали недостатній рівень знань на початку експерименту, значно знизилася як у контрольній, так і експериментальній групах (контрольна група, хлопчики – 20,00% на початку, 6,67% наприкінці, дівчатка відповідно 23,53% і 11,76%, експериментальна група, хлопчики – 35,29%% на початку, 11,76% наприкінці, дівчатка відповідно 27,78% і 5,56%.

4. Аналіз обізнаності дітей щодо корисних і шкідливих для організму факторів, засвідчив, що на початку експерименту розподіл дітей контрольної й експериментальної груп за рінями знань був орієнтовно однаковим. В експериментальній групі кількість дітей на достатньому рівні значно збільшилась порівняно з контрольною і з початком експерименту (кінець експерименту: контрольна група – 13,33% хлопчиків і 17,65% дівчаток, експериментальна група – 29,41% хлопчиків і 27,78% дівчаток). Окрім цього більш значні зміни відбулися в експериментальній групі і на необхідному рівні, особливо це стосується хлопчиків . Порівняно з контрольною, в експериментальній групі значно знизилася кількість дітей з недостатнім рівнем знань.

5. Отримані у процесі дослідження дані застосування теоретичних знань про здоровий спосіб життя у повсякденній діяльності засвідчують орієнтовно однаковий у контрольній і експериментальній групах розподіл дітей на рівні на початку експерименту. Зафіксовано значне поліпшення показників відбулося в експериментальній групі порівняно з контрольною і всередині групи як серед хлопчиків, так і серед дівчаток (достатній рівень: 20,00% хлопчиків контрольної і 29,41% хлопчиків експериментальної груп, 23,53% дівчаток контрольної і 33,33% дівчаток експериментальної груп).

# ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдульманов Л.В. Движение как способ жизни ребёнка. В кн.: Ребёнок в мире культуры Под ред. Р.М. Чумичёвой. Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1988. С. 191.
2. Арнольд О.Р. Психология на здоровье!. М . : Изд во ЭКСМО Пресс, 2001. 288 с.
3. Архангельськая О.А. Как вибрать туристический маршрут. М . :Просвещение, 1967. 136 с.
4. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів. Наукові записки Вип. 54. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. С. 23-26.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М. : Наука, 1981. І76 с.
6. Берман А.Е. Юний турист. М . :Наука, 1977. 211 с.
7. Бєлєнька Г. В. Здоров’я людини від родини. Київ : СПД Богданова А.М., 2006. 220 с.
8. Бобрицька В. І. Здоров’язбережувальний урок: ідеї та знахідки. *Освіта*. 2011 р. №22 (5457). С. 8.
9. Бобрицька В. І. Освітня політика у сфері охорони здоров’я дітей та молоді в Україні. *Педагогічна освіта: теорія та практика. Педагогіка і психологія*. 2012. №18 (2). С. 35-39.
10. Бобрицька В. І.Формування здоров’я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної української освіти: монографія. Полтава: ФОП Рибалка Д.Л., 2010. 200 с.
11. Бортник Л. Проблема збереження здоров’я учнів як основний чинник вирішення науково методичної проблеми школи. *Школа*. 2008. №9.
12. Бочарова Н.И. Организация краеведческо туристской деятельности школьников: Метод. рек. М . : ЦЦЮТРФ, 1992. 44 с.
13. Буковская Г.В. Игры, занятия по формированию экологической культуры ребенка. М.: ВЛАДОС, 2002. 192 с.
14. Булыгина И.И. Игра как наиболее эффективное воспитательное средство тураниматорской работы при организации детского досуга Актуальные проблемы туризма. М.: РМАТ, 1999. С.2.
15. Васильева О. С. Исследование представлений о здоровом способе жизни. Психологический вестник. Ростов на Дону : Издательство РГПУ, 1998. Вып. 3. С. 420-428.
16. Волков В.Ю. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. С. 48.
17. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М. : Педагогика, 1991. 479 с.
18. Гигиена детей и подростков Под ред. Г. Н. Сердюковской. М . : Просвещение, 1989. С.38-85.
19. Глазырина Л.Д. Физическое воспитание ребенка. М.: Владос, 2001. 176 с.
20. Гурьев С. В.. Комплексный подход к формированию здорового образа жизни детей Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : материалы III Международной научно практической заочной студенческой конференции, 22 марта 2017 г., [г. Екатеринбург] Рос. гос. проф. пед. ун т. Екатеринбург : РГППУ, 2017. С. 25-34.
21. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фондикіна Л.О.Основи програмування фізкультурно оздоровчих занять з дитячим контингентом. . Тернопіль: Астон, 2013. 144 с.
22. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров’я малюка. Запоріжжя, 1997. 78 с.
23. Денисенко Н.Ф. Перші кроки до формування, збереження і зміцнення здоров’я підростаючого покоління: Методичні рекомендації вчителям загальноосвітніх шкіл і вихователям дошкільних навчальних закладів у проведенні уроку й заняття здоров’я. Запоріжжя, 2002. С. 3-8.
24. Дубинский Р.А. Способ повышения адаптационного уровня детей. Методические рекомендации Минздрава и медицинской промышленности РФ. М . : Просвещение, 1996. 21 с.
25. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання и виховання школярів. К.: Оріяни, 2001. 152 с.
26. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. *Дошкольное воспитание*. 2001. №12. С. 10-23.
27. Змановский Ю.Ф.Учеба и здоровье *Дошкольное воспитание*. 1988 №10 С.96-100.
28. Истоки: Базисная программа развития ребёнка Под ред. Т.И. Алиева, Т.В. Антонова, Е.П. Арнаутова и др. М.: Карапуз, 1997. 288 с.
29. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис… канд. психол. наук : 19.00.07 «Методика психологічної роботи». Рівне, 2001. 20 с.
30. Кевкало Т.Г. Оптимізація рухової активності в регламентуванні туристичних заходів серед дітей і підлітків. Матеріали Всеукраїнської наук. практ. конф. 19 20 квітня 2001р. Переяслав Хмельницький. С. 84-87.
31. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів. К . : Рад. школа, 1977. 128 с.
32. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. Т. 2. М. : Педагогика, 1982. 576 с.
33. Коцан І.Я. Шкільний туризм. К . : Муар, 1998. 206 с.
34. Коцур Н.І. Медичне забезпечення туристичних походів. Переяслав Хмельницький, 2002. 37 с.
35. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. М.: Линка Пресс, 2000. С. 177-188.
36. Куприн Л.М. Умей ориентироваться на местности. М . : Просвещение, 1972. 113 с.
37. Локк Дж. Избранные философские произведения : [в 2 т.] Т. 1. М. : Соцэкгиз, 1960. 734 с.
38. Ляшенко Г.І. Фізіологічні особливості дітей. К.: Радянська школа, 1982. 250 с.
39. Маковецька Н. В. Умови ефективної організації освітньо оздоровлювальної діяльності в дошкільному навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*: *матеріали ІІІ Міжнародної науково методичної конференції “Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту”*. К.: Вид во НПУ імені М.П. Драгоманова,2011. Серія 15. С.7-11.
40. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС Персс, 2003. С. 225 -235.
41. Наравцевич З.А. Участнику туристического похода. М . :Физическая культура, 1977. 298 с.
42. Нікішин П.Ф., Коструб А.А.Туризм і здоров’я. К . : Здоров’я, 1991. 91с.
43. Остапец А.А. Концептуальные положення программы «Школа окружающий мир» Краведческо туристическая работа со школьникам . М. : Наука, 1995. С. 7-9.
44. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 7 лет. М.: Владос, 2001. 112 с.
45. Потресов А.С. Спутник юного туриста. М.: Просвещение, 1967. 160 с.
46. Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия Сост. К.В. Сельченок. Мн., М.: Харвест АСТ, 2001. С.12-32.
47. Психология здоровья Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 127 с.
48. Пушкарьова Т. Здоров’язберігаючий потенціал навчальних технологій. *Початкова школа*. 2006. №10. С. 32-33.
49. Русова Софія. Мемуари. Щоденник. К.: Полиграфкнига, 2004. 544 с.
50. Руссо Ж. Ж. Педагогические сочинения : в 2 т. Т. 1 : Эмиль, или О воспитании. Под ред. Г. Н. Джимбладзе. М. : Педагогика, 1981. 656 с.
51. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими. К.: Шкільний світ, 2007. 78 с.
52. Сермеєв Б.В. Физическое воспитание в семье. К . : Здоров'я, 1986. 291 с.
53. Скориніна Г.В. Юний турист. *Початкова освіта*. 1999. № 6. С. 61-64.
54. Ступкевич О. Навчання здорового способу життя. К. : *Школа*. 2009. №12. С. 14-16.
55. Тихвинский С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка. Ленинград : Знание, 1988. 138  с.
56. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищ. кваліфікації О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін. Київ : Укр. Інститут соціальних досліджень, 2000. 232 с.
57. Цвек С.В. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. К . : Здоров'я, 1975. 246 с.
58. Челах Г. Про здійснення моніторингу оздоровчої функції освіти. *Завуч*. 2006. №8.
59. Шмаков С.А. Игры учащихся феномен культуры. М.: Новая школа, 1994. 289 с.
60. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 1972. 135 с.
61. Юньев И.С. Краеведение и туризм. М . : Просвещение, 1974. т. 4. С. 419-459.
62. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет . М.: ВЛАДОС, 2003. 320 с.