

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Б. Т. Долинський

***ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ
ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ***

Навчальний посібник

Рекомендовано вченою радою Південного наукового центру АПН України

Одеса

2010

ББК 74.200

Рекомендовано до друку вченою радою Південного наукового центру АПН України (протокол № 3 від «17» березня 2010 року).

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, професор Б. Г. Шеремет;
кандидат педагогічних наук, доцент С. П. Гвоздй.

Долинський Б.Т. Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи: [навчальний посібник] / Долинський Борис Тимофійович. – Одеса : вид-во вид. М. П. Черкасов, 2010. – 187 с.

ISBN 978-617-590-001-7

Посібник містить тексти лекцій спецкурсів «Основи культури здоров'я» та «Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи», завдання для самостійної роботи, що сприятимуть розширенню кола знань, умінь і навичок майбутніх учителів початкової школи щодо організації діяльності, спрямованої на формування культури і збереження здоров'я свого і молодших школярів, а також методичні рекомендації, які знадобляться студентам-практикантам під час проходження педагогічної практики.

Призначений для студентів факультету початкового навчання вищих педагогічних закладів освіти.

ББК 74.200

ISBN 978-617-590-001-7

© Б. Т. Долинський, 2010

© Вид-во М. П. Черкасов

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я	5
Методологічні засади формування культури здоров'я особистості.....	5
Освіта в галузі здоров'я.....	17
Культура здоров'я – запорука активної життєдіяльності особистості....	24
Здоров'я особистості як найвища цінність нації.....	29
Здоровий образ життя.....	35
Складові індивідуального здоров'я особистості.....	40
Професійне здоров'я учителя початкової школи.....	45
РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	50
Здоров'язберігаюче освітньо-виховне середовище навчального закладу.....	50
Особливості психологічного і фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	57
Класифікація здоров'язберігаючих навичок молодших школярів.....	63
Здоров'язберігаючі технології у початковій школі.....	73
Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи.....	78
Навчально-виховна діяльність.....	79
Фізкультурно-оздоровча діяльність.....	84
Ігрова діяльність.....	87
Спортивно-ігрова діяльність.....	90
Дозвіллєва діяльність.....	94
Екологічна діяльність.....	97
РОЗДІЛ 3. ПОРТФОЛІО СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА	101
Анкета «Ваше ставлення до здоров'я».....	101
Тест для визначення рівня знань молоді про здоров'я.....	105
Питальник «Мої дії щодо власного здоров'язбереження».....	108
Визначення ступеня здоров'я.....	116
Тест самооцінки здоров'я.....	117
Індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять молоді.....	119
Анкета оцінки способу життя.....	122
Прислів'я про здоров'я.....	125
Афоризми видатних людей.....	131
Рекомендації студентам-практикантам щодо створення здоров'язберігаючого клімату в класі.....	135
Фізкультхвилинки та ігри на уроках.....	136
Розробка уроку з теми «У здоровому тілі – здоровий дух».....	140

Розробка уроку з теми «Працездатність учня. Активний відпочинок»...	143
Уроки етики в початковій школі:	146
Подружися з розпорядком дня.....	146
Чого навчає Королева Чистоти?.....	148
Твій зовнішній вигляд.....	149
Твої друзі – Чистота і Охайність.....	151
Виховний захід «Шкідливим звичкам немає місця серед нас».....	153
Виховний захід «Здоров'я дітей – здоров'я нації».....	157
КВК на тему «Здоров'я».....	163
Програма батьківського лекторію з проблем збереження і зміцнення здоров'я дітей.....	165
Теми рефератів.....	171
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	172

ПЕРЕДМОВА

Сучасні демократичні перетворення у країні, інтеграція України в європейський освітній простір, погіршення здоров'я молодого покоління, слабка фізична підготовленість школярів ставлять нові вимоги до професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі задля підвищення їхньої грамотності в галузі збереження і зміцнення духовно-морального, соціального, фізичного та психічного здоров'я молодших школярів, пропагуванні здорового образу життя, фізичного виховання і спорту.

В умовах сьогодення однією з головних задач сучасного суспільства є створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освіченого культурного компетентного педагога, але й зберігала б та розвивала його здоров'я. Саме система освіти повинна взяти на себе основну відповідальність за вирішення найважливішого завдання виховання культури здоров'я підростаючого покоління, починаючи з молодшого шкільного віку.

Особливої актуальності у зв'язку з цим набуває завдання підготовки майбутніх учителів початкової школи до здоров'язберігаючої діяльності, формування вмінь і навичок здоров'язбереження у молодших школярів.

Пропонований навчальний посібник розкриває лише деякі проблеми з питань формування культури здоров'я, здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкової школи, умінь і навичок її здійснення, застосування здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі початкової ланки освіти і підготовки студентів до організації навчально-виховної та позакласної діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. У посібнику також запропоновано завдання для самостійної роботи, тести на визначення ставлення до власного здоров'я, методичні рекомендації щодо розробки уроків та виховних заходів щодо здоров'язбереження, які стануть у пригоді студентам-практикантам і можуть бути доповнені під час проходження педагогічної практики.

Навчальний посібник призначений для студентів факультетів початкового навчання, викладачів вищих педагогічних навчальних закладів, учителів початкової школи.

Автори сподіваються на творче використання читачами одержаної інформації і з вдячністю приймуть пропозиції та критичні зауваження до цього посібника.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Методологічні засади формування культури здоров'я особистості

Загальна методологія як вищий рівень – це філософське вчення про методи пізнання і перетворення дійсності, в якому природа пізнавального процесу та його результатів, організація когнітивних зусиль дослідників пояснюються у світлі найбільш загальних зв'язків і відносин, якими характеризуються всі галузі реального світу, увесь світ у його цілісності.

Виокремлюється також загальнонаукова методологія, що складається з таких прийомів, операцій, методів, які вже описані наукою і застосовуються до всіх галузей наук. У загальнонауковій методології розглядаються логічні прийоми загального характеру, закладені у фундаменті людського мислення: аналіз і синтез, абстрагування й узагальнення, індукція та дедукція, пояснення і розуміння, опис та визначення.

Існує декілька підходів визначення методології:

1) сукупність тих загальних правил, принципів і методів, що використовуються в науковому дослідженні в тій чи іншій галузі науки незалежно від того, з яким ступенем точності вони сформульовані і чи взагалі сформульовані, або система теоретичних знань, які виконують роль керівних принципів, знаряддя дослідження й конкретних засобів реалізації вимог наукового аналізу;

2) система знань про основи і структуру наукової теорії, про способи отримання знань, теорія конструктивного росту наукового знання, дослідження пізнавального процесу, спеціальне філософське вчення про загальні підстави наукового знання, принципи, форми і методи науково-дослідницької діяльності;

3) розробка метатеорій для удосконалення теорії, оволодіння методикою її побудови і розвитку, вивчення її структури, логічного апарату, аналіз діяльності зі створення знань, виявлення закономірностей цієї діяльності, вивчення засобів і методів, за допомогою яких в науці створюється нове знання, дослідження процесів збагачення, розвитку змісту наукового знання, вироблення норм, способів, прийомів дослідження¹.

Методологія може бути дескриптивною, тобто описовою, й вивчати, як реально досягти результату, або нормативною й указувати, як необхідно діяти. Відтак, методологія дає відповідь на запитання, як досягти певного результату в пізнавальній або практичній діяльності та що для цього потрібно зробити, керуючись певною системою цінностей, вироблених людством. Методологія педагогіки – це вчення про пізнання педагогічної дійсності, яке складається з системи знань про основи і структуру педагогічної науки, основні підходи та способи отримання наукового знання. Зазначена система знань становить

¹ Кабанов П.Г. Проблема методологической культуры в философии и педагогике. – [Электронный текст]

результат методологічних досліджень, предметом вивчення яких є процес і результати наукового відображення педагогічної дійсності¹.

Отже, методологія – це вдосконалення теорії, оволодіння методикою її побудови, вивчення її структури, логічного апарату, аналіз діяльності зі створення знань, виявлення закономірностей цієї діяльності, система принципів і способів побудови теоретичної й практичної діяльності сукупність пізнавальних принципів, засобів, методів, вироблення норм, способів, прийомів дослідження у певній ситуації.

Діяльнісний підхід. Оскільки все життя людини протікає в різних видах діяльності – від спілкування і пізнання до специфічно професійної – розглянемо сутність самого поняття «діяльність».

Поняття «діяльність» було введено у філософію на початку XVIII ст. І. Кантом, більш повне визначення діяльності як філософської категорії було подано в XIX ст. Г. Гегелем і Л. Фейєрбахом. Філософи трактують діяльність як специфічно людський спосіб ставлення до світу, як процес, у ході якого людина відтворює і творчо перетворює його. Зокрема, Г.Гегель наголошував на тому, що діяльність є характеристикою абсолютного духу, який всюди проникає, вона породжується потребою духу в самозміні та самовдосконаленні. Отже, головну роль Г.Гегель надає духовній діяльності, зауважуючи, що найвищою формою її є рефлексія, тобто самосвідомість.

Зауважимо, що з позиції діалектико-матеріалістичного підходу в діяльності насамперед наголошується на єдності предметного й чуттєвого. З одного боку, людина, виступаючи суб'єктом діяльності, планує, організовує й коригує її, з іншого – діяльність формує людину як її суб'єкта, особистості.

З позиції філософії діяльність трактується як специфічно людський спосіб ставлення до світу, як процес, у ході якого людина відтворює і творчо перетворює природу, при цьому вона сама робить себе дієвим суб'єктом, а явища природи, які вона досліджує, об'єктом своєї діяльності. Тобто філософи розглядають діяльність як цілісний процес, що охоплює і спілкування; вона має суспільний характер і визначається суспільними умовами, в яких перебуває людина. На їхню думку, специфічною особливістю людської діяльності є її свідоме перетворення довкілля.

У філософській концепції діяльності розглядається два її боки – «опредмечування» і «розредмечування» як протилежність, єдність і взаємообумовленість різних аспектів людської діяльності. Так, якщо відбувається опредмечування, здібності людини переходять у предмет і втілюються у ньому, завдяки чому предмет стає соціальним, культурним (трудова діяльність). У наступних видах діяльності відбувається її розпредмечування, розкриття суттєвих людських сил, виведення їх з об'єктів самої діяльності (пізнавальна діяльність). Саме такий філософський підхід є стрижневим для аналізу будь-якої людської діяльності (навчальної, ігрової,

¹ Котик Т.М. Українська дошкільна лінгводидактика: історія, здобутки, перспективи. – Одеса: СВД М.П.Черкасов, 2004

спортивної, професійної і т. ін.)¹.

Будь-яка діяльність є формою здійснення активності суб'єкта цієї діяльності, що спрямована на перетворення певних об'єктів. Активність суб'єкта ґрунтується на потребах, на підставі яких актуалізуються певні мотиви. З огляду на це людина формулює певні цілі, «тобто прогнозує те, що має статися з об'єктом під впливом її діяльності». Підсумком діяльності є отримання якогось результату.

Діяльність – це форма активності. Активність спонукається потребою, тобто станом потреби у визначених умовах нормального функціонування людини. Потреба не переживається як така – вона виявляється як переживання дискомфорту, незадоволеності, напруження і виявляється в пошуковій активності. Саме в ході таких пошуків і відбувається зустріч потреби з її предметом, фіксація на предметі, що може її задовольнити. Відтоді активність стає цілеспрямованою, а потреба – предметною: як потреба в чомусь конкретному, а не взагалі, і стає мотивом, що може усвідомлюватися. Отже, однією із суттєвих характеристик людської діяльності є її цілеспрямованість.

Відтак, джерелом діяльності людини є потреби. Найбільш відомий підхід до визначення потреб є підхід американського психолога А.Маслоу, що «побудував своєрідну» піраміду, в основі якої лежать органічні фізіологічні потреби (голод, спрага, потреба в одязі, температурний режим, світло і т. ін.). Над цієї системою вибудовуються інші: потреба в безпеці (прагнення відчувати себе захищеним, позбутися страху); потреби в належності (до певного людського товариства, соціальної групи), любові (прагнення перебувати серед людей, бути визнаним і прийнятим ними); потреба в повазі, визнанні (прагнення до компетентності, досягнення успіхів, схвалення, авторитету); пізнавальні (прагнення багато знати, вміти, розуміти, досліджувати); естетичні (прагнення до гармонії, симетрії, ладу, краси); у самоактуалізації (прагнення до реалізації своїх здібностей, втілення творчого потенціалу, розвитку власної особистості).

Психологи виокремлюють дві основні характеристики діяльності, а саме: предметність і суб'єктивність. У розвиненій формі предметність діяльності властива тільки людині. Вона виявляється в соціальній зумовленості діяльності людини, у її зв'язку зі значеннями, фіксованими у схемах діями, у поняттях мовлення, у цінностях і соціальних нормах.

Суб'єктивність діяльності виражається в таких аспектах активності суб'єкта, як обумовленість психічного образу минулим досвідом, потребами, настановами, емоціями, цілями і мотивами, що визначають спрямованість і вибірковість діяльності, її значенні «для себе», яка надається мотивами різним подіям, вчинкам і діям.

Для навчальної чи професійної діяльності суб'єкта суттєвим може бути тільки те, що актуально усвідомлюється, тільки той зміст, який виступає предметом цілеспрямованої активності особистості, тобто посідає структурне місце безпосередньої мети внутрішньої чи зовнішньої дії в системі конкретної

¹ Философский словарь [под ред. И.Т.Фролова]. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Политиздат, 1991.

діяльності.

Діяльність повинна бути організована в такий спосіб, щоб її виконання особистістю розкривало для неї ті чи інші сторони суспільних відносин, забезпечувало б розвиток життя особистості в системі суспільних відносин та їх відбиття в її свідомості. У тому разі, якщо діяльність індивіда організовано так, щоб, здійснюючи її, він мав можливість більш повно включитися в систему суспільних відносин, зробити «певний крок» на шляху свого руху в цій системі, то внаслідок цього можна розраховувати на формування в нього певних суспільно значущих властивостей. Для кожного життєвого періоду характерна відповідна провідна діяльність, що забезпечує формування то мотиваційно-потребнісної, то операційно-технічної сторін розвитку. Протиріччя між цими сторонами виступають рушійними силами розвитку¹.

Серед розмаїття видів специфічно людських діяльностей особливе місце посідає професійна діяльність, що пов'язана з конкретною професією людини. Професійна діяльність визначається як трудова діяльність, властива професіоналу, спеціалісту, який володіє достатнім мінімумом знань, умінь, навичок, для того, щоб ця діяльність була ефективною; специфічна форма цілеспрямованої активності в конкретній трудовій галузі, що обумовлена потребами життєдіяльності в суспільстві, яка спрямована на реалізацію цих потреб, зміст якої складає доцільна його зміна і перетворення. Професія потребує певної підготовки і є зазвичай джерелом існування, відображає стійкий розподіл праці за основними напрямками виробництва, службової діяльності.

Ученими (Б.Ананьєв, О.Леонтьєв, О.Смирнов та ін.) визначено основні компоненти психологічної структури професійної діяльності, як-от: мета діяльності; умови, за яких протікає діяльність; особливості і специфіка предмета (об'єкта) і знарядь взаємодії; шляхи і засоби досягнення мети діяльності. Відтак, професія як один із видів діяльності має таку саму структуру, як і інші види діяльності, а саме: мету, предмет, що задаються зовні, завдання, уявлення про результат праці, систему професійних, службових обов'язків, систему вправ, виробниче середовище, предметні і соціальні умови праці, відповідні професійні дії та операції.

Суб'єкту притаманна свідомість і самосвідомість, він характеризується здібністю до саморегуляції, самовизначення, самореалізації наявних знань і вмінь відповідно поставленої мети і завдань обраної професії чи його життєвого шляху. Самореалізація та самовизначення суб'єкта можливе тільки у процесі діяльності, в ході якої виявляються психічні якості (потреби, переживання, задуми, подолання перешкод і т. ін.), що дозволяють досягти поставленої мети. Відтак, саме діяльність виступає важливою формою вияву активності суб'єкта, провідним способом його існування, життєдіяльності.

Особистісний підхід. У психології особистість – це: людина як суб'єкт

¹ Радул В.В. Соціалізація і розвиток особистості в просторі її існування: зб. наук. пр.: Науково-методичний бюлетень кафедри педагогіки: проблеми особистості / За ред. докт. пед. н, проф. В.В.Радула]. – Кіровоград: ТОВ «ІМЕКС-ЛТД», 2006.

соціальних відношень і свідомої діяльності; системна якість індивіда, що визначається входженням у різні соціальні зв'язки, які формуються у спільній діяльності і спілкування; людина як соціальна істота, суб'єкт пізнання та праці; «особа – в широкому розумінні – конкретна, цілісна людська індивідуальність в єдності її природних і соціальних якостей; у вужчому, філософському розумінні – індивід як суб'єкт соціальної діяльності, властивості якого детерміновані конкретно-історичними умовами життя суспільства».

Особистість характеризує система обумовлених життям у суспільстві відношень, суб'єктом яких вона виступає. При цьому, особистість розглядається як цілісна істота, що активно взаємодіє з довкіллям, а його пізнання здійснюється в єдності з переживанням, тобто чуттєвої сутності її носія – індивіда й умов соціального середовища (Б.Ананьєв, О.Леонтьєв). За О.Леонтьєвим, виникнення особистості як системної якості зумовлено тим, що індивід у спільній діяльності з іншими індивідами змінює світ, завдяки чого перетворює себе і стає особистістю.

Основними характеристиками особистості є: активність, тобто прагнення суб'єкта виходити за межі власних можливостей, розширювати сферу своєї діяльності, діяти за межами вимог ситуації і прийнятих ролей; спрямованість, тобто усталена домінуюча система мотивів, інтересів, переконань, ідеалів, і т. ін., в яких виявляють себе потреби людини; динамічні смислові системи (Л.Виготський), що зумовлюють її свідомість і поведінку, визначають ступінь усвідомленості свого ставлення до дійсності; відношення (В.Мясищев), настанови (Д.Узнадзе), диспозиції (В.Ядов).

Крім того, особистості притаманна самосвідомість, що виступає як її «Я» (образ – «Я», «Я» - концепція), система уявлень про себе, що формується у процесі діяльності і спілкування, яка потім виявляється в її самооцінках, рівнях, домаганнях, самоповазі і т. ін. Образ – «Я» допомагає людині зрозуміти себе теперішню, якою вона є сьогодні, і в майбутньому, якою вона могла б стати в майбутньому, якщо виникло б таке бажання. Співвідношення образу – «Я» з реальними умовами життєдіяльності людини дозволяє особистості змінювати свою поведінку та здійснювати, реалізовувати мету щодо самонавчання і самовиховання.

Системний підхід. Системний підхід – це напрям у спеціальній методології науки, завданням якого є розробка методів дослідження й конструювання складних за організацією об'єктів як систем. У педагогіці системний підхід спрямований на розкриття цілісності педагогічних об'єктів, виявлення в них різноманітних типів зв'язків та зведення їх в єдину теоретичну картину.

Можливості системного підходу стають дійсно відчутними, якщо вдасться забезпечити єдність предметного, функціонального та історичного аспектів розгляду процесу професійної підготовки майбутнього вчителя початкової школи. При цьому, предметний аспект орієнтує на усвідомлення складу компонентів і характеру взаємозв'язку між ними. Функціональний аспект дослідження системи полягає у тому, що вона береться як автономна

підсистема певної більш ширшої і більш складної системи (мета системи) з позицій її функцій та їх розвитку. Історичний аспект відповідає вимогам єдності логічного й історичного методів дослідження.

У педагогіці доволі часто в різних контекстах вживається поняття «система» (система навчання, система виховання, методів тощо). Проте, під час використання цього терміна в нього часто не вкладається первісний істинний сенс. «Системою, – зазначав П.Анохін, – можна назвати тільки такий комплекс вибірково залучених компонентів, взаємодія і взаємовідносини яких спрямовано на отримання сфокусованого корисного результату»¹.

Одним із перших до визначення сутності педагогічних систем звернувся В.Беспалько. В його розумінні педагогічна система – це «упорядкована сукупність засобів і методів реалізації алгоритмів управління педагогічним процесом». Педагогічна система – «система управління педагогічним процесом, що складається з діалектичної суми дидактичного і виховного процесів». Педагогічна система створюється й функціонує з метою забезпечення оптимального протікання педагогічного процесу.

Термін «педагогічна система» вживається доволі неоднозначно. В багатьох випадках під нього підводяться окремі складові частини педагогічного процесу, сукупність організаційних форм тощо. Наприклад, гуртки, секції, клуби, трудові об'єднання школярів, дитячо-юнацькі громадські організації та ін. Широке розповсюдження і також з неоднозначним сенсом поряд з поняттям «педагогічна система» в педагогічній теорії, особливо в останні роки, з появою так званих авторських шкіл, мають поняття «виховна система» і «дидактична система». При цьому традиційні поняття «система виховання» та «система навчання» не тотожні їм, хоча часто можна бачити змішення цих різних за сенсом понять. Якщо «система виховання» і «система навчання» її утворюють, то виховна й дидактична системи виступають як засоби ефективного вирішення школою своїх завдань².

Цілісний підхід. Філософи (О.Авер'янов, В.Афанасьєв, В.Тюхтін та ін.) розуміють цілісність як систему, що є сукупністю об'єктів, взаємодія яких викликає виникнення нових інтегративних якостей, що не притаманні окремим її компонентом. Цілісність виявляється у взаємозалежності частин, що виступають не у вигляді лінійного причинного ряду, а у вигляді своєрідного замкнутого кола (водночас і незавершеного), що має властивості органічно-діалектичного розвитку, в середині якого кожен елемент зв'язку є умовою і причиною іншого, що дає в результаті нові як інтегральні, так і неінтегральні властивості. Передусім звертається увага на узагальнювальну функцію поняття «цілісність». Згідно з нею, на перше місце в наборі характеристик цілісних об'єктів слід поставити властивість інтегративності, яка виявляється в тому, що цілісність характеризується новими якостями і властивостями, не притаманними окремим частинам (елементам), але які виникають внаслідок взаємодії в певній системі зв'язків (І.Блауберг).

¹ Анохин П.К. Теория функциональной системы // Успехи физиол. наук. – 1970. – Т. 1. – № 1.

² Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. – Воронеж, 1977.

У педагогічній науці розуміння навчально-виховного процесу як цілісності будується на основі єдності компонентів структури, цілей і взаємодії, навчальної, трудової, фізичної, технічної, художньо-творчої і спортивно-ігрової діяльності, прагнення до самоосвіти в комплексі, що передбачає системний підхід, наступність, гуманістичність, оптимізацію, розвиток і зв'язок із життям.

Відтак, головний сенс поняття «цілісність» полягає у тому, що воно потребує звернення до аналізу компонентів, що утворюють систему. Лише врахування всіх наявних зв'язків не дозволяє упустити з виду взаємопов'язані процеси, які протікають одночасно й зливаються в цілісний педагогічний процес лише за певних умов. По-перше, процес засвоєння й конструювання змісту освіти і матеріальної бази (змістовно-конструктивна та матеріально-конструктивна діяльність педагога); по-друге, процес взаємодії педагогів і вихованців з приводу змісту освіти, засвоєння якого останніми – мета взаємодії; по-третє, процес самостійного засвоєння учнями змісту освіти з використанням необхідних засобів без безпосередньої участі педагога (самоосвіта та самовиховання); по-четверте, процес взаємодії учителів та учнів не з приводу змісту освіти (неформальне спілкування)¹.

Психологи (П.Анохін, Г.Люблинська, Н.Менчинська, Ю.Самарін, В.Семиченко та ін.) відзначають, що принцип цілісності не є суцільною теоретичною проблемою, його наявність притаманна людській життєдіяльності і виявляється безпосередньо у взаємодіючих формах: від рівня її загальної інтеграції до рівня окремих подій як самостійних цілісностей меншого масштабу інтеграції. Процес пізнання цілісності можна подати в такий спосіб: від сприйняття конкретного, одиничного факту, події, явища як первинного, теоретичного узагальнення, до пізнання як віднесення до групи однотипних явищ, потім абстрактного узагальнення, що встановлює взаємозв'язок об'єкта з визначеною системою, і далі – сходження від абстрактного до конкретного, матеріалізація родових і видових ознак у конкретному об'єкті.

Культурологічний підхід. Тлумачення самого поняття «культура» (розвиток, освіта, виховання, оброблення, вшанування, догляд) подається, принаймні, в декількох аспектах: це сукупність практичних, матеріальних і духовних надбань, що відбивають історично досягнутий рівень розвитку суспільства й людини і втілюються у результатах продуктивної діяльності; певний історичний рівень розвитку суспільства, творчих сил та здібностей людини, що виявляється у типах та формах організації життя і діяльності людини в їх взаємовідносинах; царина духовного життя суспільства, що охоплює насамперед систему виховання, освіти, духовної творчості (особливо мистецької), а також установи й організації, що забезпечують їх функціонування (навчальні заклади, клуби, музеї, театри, творчі спілки тощо); рівень оволодіння якоюсь галуззю чи діяльністю; це джерело знань в освіті, її змістова складова (знання про природу, суспільство, способи діяльності); емоційно-вольове і ціннісне ставлення людини до довкілля та інших людей;

¹ Филановский В.В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры: дис.... на соискание ученой степени д-ра пед. наук. – Ставрополь, 2000.

ступінь досконалості, досягнутий в опануванні тієї чи іншої галузі знання або діяльності, це культура мови; продукт життєдіяльності людей, що вступають у спілкування, продукт їхнього гуманітарного мислення, співробітництва, взаємообміну цінностями, це «робота самозміни».

Аналіз поданих визначень засвідчує неоднозначність тлумачення «культури». З одного боку, вона розуміється як дещо нормативне, задане як взірець, на який повинні рівнятися представники суспільства чи професійної групи; з іншого – культура ототожнюється з освіченістю, інтелігентністю людини; з третього – пов'язується з характеристикою її місця в образі життя людини. Осмислення життєвого розуміння культури дозволяє виокремити два важливих для подальшого аналізу досліджуваної проблеми стани: культура розглядається як механізм, що регламентує й регулює поведінку та діяльність людини, а сама людина – як носій цієї культури.

Культурологічний підхід – це таке бачення людини крізь призму поняття культури, що дозволяє розглядати людину в навчальній діяльності як вільну, активну індивідуальність, що здатна до самодетермінації внаслідок спілкування з іншими особистостями, культурами, як у межах сьогоденного життєвого світу особистості, так і в інших епохах. У логіці культурологічного підходу, зауважує автор, різноманітні аспекти сутності людини як суб'єкта культури – свідомість, духовність, моральність, творчість і т. ін. – не проектується в якійсь одній моделі чи теорії, а розуміються як грані цілісної культурної людини¹.

Культурологічний підхід у контексті формування педагогічної культури вчителя передбачає оволодіння ним загальною і професійною культурою, активне засвоєння педагогічної теорії, цінностей, технологій і повинен бути визначений як сукупність теоретико-методологічних положень та організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на створення умов для засвоєння і трансляції педагогічних цінностей і технологій, що забезпечуватимуть творчу самореалізацію особистості вчителя у професійній діяльності.

Культурологічний підхід є методологічним орієнтиром, що дозволяє розглядати педагогічні явища на широкому загальнокультурному тлі соціуму, як сукупність культурних компонентів. Професійна підготовка вчителя початкової школи забезпечує інтеграцію особистості вчителя із загальною й професійною культурою, що відбиває соціально-педагогічний стан суспільства в контексті загальнофілософського розуміння культури.

Категорії «культура» і «діяльність» історично взаємозумовлені. Аналіз еволюції людської діяльності, її диференціація та інтеграція переконує нас в адекватному розвитку культури. Культура, у свою чергу, як універсальна характеристика діяльності, немов би задає соціально-гуманістичну програму і наперед обумовлює спрямованість того чи іншого виду діяльності, її ціннісних типологічних особливостей і результатів. Отже, засвоєння особистістю

¹ Гура В.В. Культурологический подход как теоретико-методологическая основа гуманизации информационных технологий обучения: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 1994.

культури передбачає готовність до практичної діяльності і навпаки.

У руслі культурологічних досліджень важливим залишається питання про зв'язки індивіда і культури. К.Альбуханова-Славська вбачає гостроту цього питання в тому, як і чому індивід не лише розвивається на підставі об'єктизованої сутності людини (культури), але й вносить в неї дещо принципово нове, тобто стає суб'єктом історичної творчості¹.

Заслуговує на увагу науковий напрям, дослідники якого розглядають проблему культури як проблему зміни самої людини, її становлення як творчої особистості (О.Леонтьєв, Е.Шиянов та ін.). Узагальнюючи підходи вчених у руслі такого розуміння культури, можна констатувати два моменти у професійній готовності вчителя початкової школи. По-перше, це проблема взаємодії людей, за якої відбувається їхнє формування. По-друге, вона має особистісно-творчу природу. Соціальна взаємодія забезпечує актуалізацію професійної готовності вчителя, тому що поза неї вона виступає лише потенційною можливістю культурної діяльності. Підсумовуючи загальну практику людей, педагогічна культура відбиває результати людського розвитку. Цей підхід відкриває широкі можливості в дослідженні проблеми формування особистості, взаємодії культури і творчості, розвитку індивідуального стилю професійної діяльності тощо. При цьому важливо відзначити, що процес творчого розвитку особистості, як процес розпредмечення професійної діяльності, обумовлений не зусиллями окремих «інтелектуальних груп суспільства», а власною громадсько-перетворювальною діяльністю особистості.

Аксіологічний підхід. За філософським словником аксіологія (грец. *axia* – цінність і *logos* – вчення, слово) – це філософське дослідження природи цінностей, де цінності розглядаються як специфічні соціальні явища, визначені прояви суспільних відносин і нормативно оцінного боку суспільної свідомості. Термін «аксіологія» введено в науковий обіг П.Лапі та Е.Гартманом, яким вони назвали виокремлений на початку ХХ століття самостійний розділ філософії, що займався ціннісною проблематикою. Його напрямом була спроба розв'язати деякі складні питання філософії, що належать до загальної «проблеми цінностей», згодом набув характеру розгадки «всього» і «вся» і вважається галуззю особливого та своєрідного бачення світу.

Аксіологія – це вчення про матеріальні, культурні, духовні, моральні і психологічні цінності особистості, групи, колективу, суспільства. У кожному суспільстві формується ціннісно-нормативна система. Вимір й оцінка тих чи інших цінностей, наголошують автори, змінюється у процесі історичного розвитку².

У сучасних умовах учені різних галузей науки виокремлюють аксіологічний підхід як методологічну основу досліджень різних галузей науки, у тому числі і в педагогіці та психології. Зокрема, дослідники (В.Андрєєва, В.Василенко, Б.Додонов, О.Дробницький, А.Здравомислов, І.Ісаєв, Д.Леонтьєв,

¹ Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. – М.: «Наука», 1980.

² Дьяченко М.И. Кандыбович Л.А..Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / М.И.Дьяченко, – Мн.: «Хэлтон», 1998.

В.Момов, В.Ольшанський, В.Сластьонін, В.Тугарінов, М.Тітма, С.Явоненко, В.Ядов та ін.) вважають, що аксіологічний підхід доцільно спеціально виділити як методологічну основу під час підготовки спеціалістів у межах вивчення педагогічних дисциплін, що надає процесу підготовки майбутніх учителів ціннісної спрямованості.

Аксіологічний підхід надає ціннісну орієнтацію розв'язанню різноманітних соціально-педагогічних проблем, дозволяє систематизувати об'єктивні знання про соціальну та педагогічну дійсність. При цьому психологічна наука виявляє механізми опанування цінностей свідомістю, а педагогічна наука – засвоєння цінностей учнями в організованій педагогом ціннісно-орієнтаційній діяльності (Г.Мелекесов).

Аксіологічний підхід є необхідним компонентом: осмислення стійкого соціального розвитку (В.Бойко, Г.Вижлецов, Ю.Плюсін); дослідження проблеми взаємодії пізнання і ціннісної свідомості людини (М.Каган, Н.Розов); вивчення феноменології ціннісних настанов особистості (В.Алексєєва, М.Бобнєва, Н.Лапін, В.Собкін); основою для формування нового наукового тезариусу і нової освітньої парадигми (О.Бондаревська, Н.Воскресенська, А.Кирьякова, В.Каєвський, В.Загвязинський); методологією ретроспективного аналізу філософських і педагогічних систем і базисом для порівняльної педагогіки, філософії освіти нового часу (Т.Ахаян, Є.Белозерцев, В.Веселова, Н.Никандров, З.Равкін).

Представники натуралістичних концепцій (Дж. Дьюї та ін.) визначають цінності як вираження природних потреб людини. Інші вчені (К.Льюїс, Т.Парсонс, Р.Перрі) розуміють цінність як явище свідомості, вбачаючи в ній прояв психологічного настрою, суб'єктивного ставлення людини до об'єктів та явищ, які вона оцінює, зводячи сутність цінності до суб'єктивного, психологічного акту переживань. Отже, цінність – це результат взаємодії суб'єкта й об'єкта, результат процесів оцінювання. Вона виступає як певний зміст свідомості, має певну спонукальну силу, що спрямовує на ті цілі, в яких закладена або відображається ця цінність, а не тільки її відтворення, підтримання, повторення. Відтак, цінність містить у собі суб'єктивний момент, пов'язаний з інтересами, прагненнями, спонуканнями кожного конкретного суб'єкта, й уточнює, що цінність – це ті відображені суб'єктом галузі його існування, через які відбувається виділення ним себе самого, свої особистості, власного «Я». Вона характеризує, з одного боку, найвагоміші сфери ставлення до дійсності, з іншого – містить у собі певне уявлення про себе (образ «Я»)¹.

На думку філософів (О.Корнієнко та ін.), цінності особистості – це системна ознака, що виявляє функціональний аспект особистісного значення у процесі діяльності, характеризує специфічні аксіологічні відносини з боку особистості, спрямовані на реалізацію як особистих потреб, інтересів, так і інтересів системи, до якої належить певна особистість. Як система цінність особистості є цілісним аспектом, що має певне число функціональних, пов'язаних один з одним елементів та взаємовідносин між ними. При цьому

¹ Лялюк Г.М. Проблема формування ціннісних орієнтацій підлітків // Наука і освіта. – 2004. – № 6-7.

цінності, зауважує науковець, мають двобічний характер – вони і соціальні, і індивідуальні. Соціальність цінностей полягає у тому, що вони обумовлені системою виховання і навчання, певною структурою соціальних відносин, формуються, виходячи з інтересів і завдань суспільства, коригуються і спрямовуються ним, є проєкцією його духовного життя; індивідуальність виявляється в залежності цінностей від особливостей особистості, її життєвого досвіду, специфіки потреб, інтересів, ідеалів (О.Корнієнко).

«Педагогічні цінності» – це норми, що регламентують педагогічну діяльність і виступають як пізнавально-дієва система, яка служить опосередкованою і зв'язуючою ланкою між суспільним світоглядом, що склався у галузі освіти, і діяльністю педагога. При цьому акцентується увага на тому, що педагогічні цінності, як і інші, мають синтагматичний характер, тобто формуються історично й фіксуються у педагогічній науці як форма суспільної свідомості у вигляді специфічних образів та уявлень. Оволодіння педагогічними цінностями здійснюється у процесі педагогічної діяльності, в ході якої відбувається їх суб'єктивація, що є показником особистісно-професійного розвитку педагога.

Науковцями виокремлюються особистісні, групові та соціальні педагогічні цінності. Соціально-педагогічні цінності відбивають характер і зміст тих цінностей, які функціонують у різних соціальних системах, виявляючись у суспільній свідомості. Це сукупність ідей, уявлень, норм, правил, традицій, що регламентують діяльність суспільства у сфері освіти.

Групові педагогічні цінності – це ідей, концепції, норми, які регулюють і спрямовують педагогічну діяльність у межах певних освітніх інститутів. Сукупність таких цінностей мають цілісний характер, є відносно стабільними і повторюваними.

Особистісно-педагогічні цінності виступають як соціально-психологічні утворення, в яких відображаються цілі, мотиви, ідеали, настанови та інші світоглядні характеристики особистості вчителя, що у своїй сукупності складають систему його ціннісних орієнтацій. При цьому аксіологічне «Я» як система ціннісних орієнтацій містить не лише когнітивні, а й емоційно-вольові компоненти, що відіграють роль її внутрішнього орієнтира. В ньому асимільовано як соціально-педагогічні, так і професійно-групові цінності, що служать підставою індивідуально-особистісної системи педагогічних цінностей. Ця система включає:

- цінності, пов'язані з утвердженням особистістю своєї ролі в соціальному та професійному середовищі (суспільна значущість праці педагога, престижність педагогічної діяльності, визнання професії найближчим особистісним оточенням та ін.);
- цінності, що задовольняють потребу у спілкуванні й розширюють його коло (спілкування з дітьми, колегами, референтними людьми, переживання дитячої любові і прив'язаності, обмін духовними цінностями тощо);
- цінності, які орієнтують на саморозвиток творчої індивідуальності (можливості розвитку професійно-творчих здібностей, залучення до світової

культури, заняття улюбленим предметом, постійне самовдосконалення та ін.);

- цінності, що дозволяють здійснювати самореалізацію (творчий характер праці педагога, романтичність і захопленість педагогічною професією, можливість допомоги соціально неблагополучним дітям тощо);
- цінності, які дають можливість задовольняти прагматичні потреби (можливість отримання гарантованої державної служби, оплата праці і тривалість відпустки і т. ін.).

Одним із різновидів професійно-педагогічних цінностей учителя є інформаційні цінності. Їх значення зумовлено тим, що навчально-виховний процес, здебільшого, процес інформаційний. Педагог для учнів виступає джерелом знань різноманітної інформації. Для цього самому вчителю необхідно не тільки добре знати свій предмет, але й бути компетентним в інших сферах знань.

Комунікативні цінності пов'язані з впливом авторитету вчителя на учнів. Комунікативна діяльність включає в себе прояв любові до дітей, інтерес до них, що в сукупності характеризує гуманні взаємини вчителя з дітьми. Гуманістичні цінності характеризують учителя як гармонійно врівноважену, високо моральну особистість. Прогностичні цінності виявляються в умінні вчителя «бачити» педагогічні ситуації, визначати їх у потоці подій педагогічного процесу, аналізувати та знаходити правильне рішення. Діагностичні цінності, у свою чергу, пов'язані з вивченням психологічних і характерологічних особливостей учнів, діагностикою готовності дитини до школи, вивченням результативності навчально-виховного процесу на основі змін рівня морального розвитку учня тощо. Аналітико-оцінні цінності виявляються в аналізі педагогічного процесу, виявленні його позитивних сторін і недоліків, порівнянні й оцінці результатів. Дослідницькі цінності полягають у самореалізації творчого потенціалу вчителя, його індивідуальної неповторності та здібності до самостійного пошуку.

На ціннісному підході у формуванні позитивного ставлення до здоров'я акцентують М.Амосов, Т.Андрющенко, І.Бех, І.Брехман, О.Дубогай, Ю.Лісцин, О.Савченко, Л.Сущенко та ін. Зокрема на важливості формування цінностей здорового способу життя наголошує І.Бех, зазначаючи, що здоров'я є основною життєвою цінністю людини, і зважаючи на те, що здоров'я сьогодні виступає не лише як відсутність хвороби, а як засіб реалізації можливостей людини¹.

Саме аксіологічний підхід є теоретичною основою формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я, у світлі якого здоров'я розглядається як індивідуальна цінність, що історично склалася та вимагає усвідомленого ставлення до себе як мети і способу життя. Ціннісне ставлення до свого здоров'я визначається як складне особистісне новоутворення, що характеризується сформованістю знань і

¹ Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн.. – Кн.. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003.

уявлень про здоров'я як цінність, позитивною активністю щодо ведення здорового способу життя, усвідомленістю ставлення до здоров'я, сформованістю вмінь та навичок зміцнення й збереження здоров'я, що сприяє позитивній зміні поведінки на тривалий час.

Завдання для самостійної роботи

Оберіть один із методологічних підходів і на підставі аналізу наукових праць визначте роль того чи того підходу у формуванні настанови особистості на здоров'язбереження. Складіть педагогічний словничок, у якому надайте визначення запропонованих у параграфі понять.

Освіта в галузі здоров'я

У сучасних умовах життя ускладнюється роль людини в усіх сферах життєдіяльності. На сучасному етапі все гостріше постає проблема ефективності навчання і виховання учнів молодшого шкільного віку, оскільки в цей період закладаються ті вміння і навички, на основі яких базується весь подальший навчально-виховний процес. Одним із шляхів у цьому процесі є організація спортивно-ігрової, фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів. У зв'язку з цим учителі початкових класів повинні мати позитивну мотивацію до професійної діяльності, спрямованість на досягнення успіху щодо збереження і зміцнення здоров'я вихованців засобами здоров'язберігаючих технологій організації навчання, спортивно-ігрової діяльності молодших школярів.

Сучасна освіта, на думку науковців (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненок, О. Савонова, С. Страшко та ін.) – це особистісно-орієнтований розвиток людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь управляти своїми бажаннями і впливати на діяльність інших, долати перепони, протистояти чужій волі, тиску, це набуття навичок, необхідних для успішного інтегрування молоді в суспільні відносини та самостійне життя¹.

Освіта, зауважує С. Гессен, повинна не лише залучати людину до культури, а й повинна сприяти тому, щоб у процесі цього залучення тіло зберігалось, тобто підвищувало свою фізіологічну працездатність. Якщо ігнорувати проблеми гігієни і захисту здоров'я школяра, то проблема освіти не буде вирішена. У зв'язку з цим С. Гессен надає особливого значення попередженню психічної втоми дитини. Він наголошує на тому, що потрібний чіткий, науково обґрунтований підхід до регламентації тривалості уроку, перерви, часу канікул і т. ін.²

¹ Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник] / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна, А.О.Міненок, О.В.Савонова, В.О.Гаврилюк. – [2- вид., переробл. і допов.]. – К.: Освіта України, 2006.

² Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. – М.: «Школа-Пресс», 1995.

Збереження здоров'я неможливе без свідомого ставлення до нього, що зумовлює необхідність звернення уваги в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу на такий важливий аспект у професійній підготовці майбутніх учителів початкової школи, як формування валеологічної культури, без якої неможливо формувати валеологічну свідомість молодших школярів, що сприятиме набуттю ними здоров'язберігаючих навичок.

Валеологічна культура. Науковці (Л. Аверіна, О. Шлюбуль та ін.) зауважують, що в сучасних умовах валеологічна підтримка учнів набуває особливої значущості, однією з функцій якої є озброєння дитини знаннями та вміннями, необхідними для зміцнення віри у власні сили, що потрібні для успішного подолання внутрішньо- та позаорганізмних труднощів, для задоволення нагальних потреб, зокрема збереження життя і здоров'я¹. Адже від того, що буде закладено в дитині з раннього дитинства, залежатиме її світогляд, образ життя і культура (за В. Марковою).

Серед умов, що негативно впливають на здоров'я, найбільше значення відводиться факторам, пов'язаним з образом життя і з довкіллям, оскільки ці фактори підлягають корекції як на популяційному, так і на індивідуальному рівні. Водночас, катастрофічний стан здоров'я школярів – не лише результат впливу соціально-економічних, екологічних факторів, але й відповідної освітньої практики вчителя, який зорієнтований на «знаннєву» освітню парадигму, а не на виховання здорової людини, використання здоров'явитратних методів навчання школярів і реалізацію здоров'язберігаючих освітніх технологій².

У початковій школі саме вчитель відіграє значну роль у валеологічній освіті підростаючого покоління, формуючи в дітей молодшого шкільного віку ціннісне ставлення до власного здоров'я, мотивуючи їх на здоровий образ життя. Зазначимо, що більшість учених (В. Колбанов, В. Нестеренко, Л. Татарнікова та ін.) основною метою валеологічної освіти вважають збереження і зміцнення здоров'я учнів шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Валеологічна освіта й виховання передбачають взаємодію між учителем й учнями, спрямування дій учителя на формування особистості з ціннісними настановами, потребами, інтересами, мотивами, цілями і звичками до регулярних занять фізичними вправами, тобто особистості, здатної усвідомлювати важливість здорового образу життя.

Результатом валеологічної освіти й виховання є валеологічна культура особистості.

Валеологічна культура є складовою частиною загальної культури людства, яка містить у собі об'єктивні результати діяльності людей, що виявляються в рівні здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і

¹ Физическая культура и спорт в XXI веке: материалы IV Международной научно-практической конференции (17-19 апреля 2008 г.). – Вып. 4. – Волгоград: Изд-во «Экстремум», 2008.

² Соколов В.В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки: дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Белгород, 2004.

здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя кожної особистості.

Валеологічна культура особистості – це інтегральне утворення, певний спосіб діяльності і поведінки особистості, що сприяє здоровому способу життя й визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я і до здоров'я людей, що оточують; привласнення на особистісному рівні концепції здоров'я, на підставі якої формується індивідуальна програма здорового способу життя, відбувається розвиток творчого оздоровчого мислення особистості¹.

В.Магін визначає валеологічну культуру вчителя як сукупність досягнень у збереженні, зміцненні й формуванні здоров'я як особистого, так і дітей, і наголошує на тому, що у професії вчителя важливими є його ціннісні орієнтації відносно здоров'я, позитивний досвід емоційно-ціннісних відносин з іншими суб'єктами професійної діяльності. Валеологічна культура вчителя, зауважує учений, відбиває як загальний рівень його культури, професіоналізму, так і конкретно переломлює індивідуальні уявлення, свідомість, поведінку, мислення на сприйняття докільля й організацію життєдіяльності².

За Н.Тригуб, валеологічна культура особистості – це інтегральне особистісне утворення, що характеризується цілісною єдністю здібностей, знань, навичок, ціннісних орієнтацій і детермінує формування здорового способу життя³.

Для того, щоб здійснювати навчально-виховну діяльність, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я дітей, учитель насамперед сам повинен усвідомлювати цінність здоров'я, бути переконаним у цінності здоров'я, відчувати себе суб'єктом валеологічної діяльності. Він повинен оволодівати валеологічними знаннями про фактори, що формують здоров'я людини, про принципи та елементи здорового образу життя, оволодівати навичками й уміннями самооцінки функціонального стану організму, а також оцінки здоров'я молодших школярів.

Валеологічна культура повинна формуватись як компонент педагогічної культури, розвиваючи в учителів емоційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей, пошукової діяльності, творчої ініціативи, самостійності, що спрямована на підвищення індивідуального потенціалу здоров'я; гуманістичного стилю спілкування учасників освітнього процесу, що сприяє виробленню навичок здорового способу життя. Визначаючи пріоритетну роль духовного аспекту валеологічної культури, С.Симоненко доводить, що спільна діяльність учасників педагогічного процесу повинна спрямовуватися на психофізичний статус із опорою на евристичну активність студентів, що ґрунтується на творчій ініціативі, самостійності й унікальності тих, хто навчається, у підвищенні індивідуального здоров'я; психосоціальний

¹ Адєєва О.В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. – Одеса, 2009.

² Магін В.А. Формирование культуры здоровья личности учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Ставрополь, 1999.

³ Тригуб Н.А. Формирование валеологической культуры педагога: дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Казань, 1999.

статус, який пов'язаний з реалізацією гуманістичного стилю спілкування, що припускає «механізм людської рівності», «риторичний ідеал» спілкування й спрямованого на формування здорового способу життя¹.

О. Бондаренко зазначає, що валеологічна компетентність студентів педагогічних університетів – це складова їхньої життєвої компетентності, яка виявляється у знаннях, цінностях і мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе і своїх вихованців. Вона формується на підставі позитивного ставлення до здорового способу життя, характеризується активною і свідомою пропагандувально-просвітницькою діяльністю, спрямованою на передавання знань, прищеплення умінь і навичок раціональної організації життєдіяльності, здатністю нести особисту соціальну та правову відповідальність за прийняті рішення щодо вибору стратегії поведінки в суспільстві стосовно збереження свого здоров'я і здоров'я інших².

Фізична культура. Останнім часом увага вчених і вчителів-практиків все більше звертається до проблеми організації фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Насамперед це пов'язано з погіршенням екологічної обстановки, забрудненням довкілля, поганим матеріальним станом більшості сімей, а також недостатньою увагою батьків і вчителів до фізичного здоров'я дітей, що призводить до того, що сьогодні значно зросла кількість неврозів, захворювань нервової системи, інших різноманітних захворювань у дітей.

У статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» сказано, що фізична культура є складовою загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Концепцією фізичного виховання в системі освіти України наголошується, що «фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їхнього гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності»³.

Отже, фізична культура – це спосіб життя людини, який спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Основними показниками розвитку фізичної культури, відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення, ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень упровадження у фізичну культуру досягнень

¹ Симоненко С.М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке: автореф. дис. на соискание учен. степени кан. пед.наук. – Усурийск, 2002.

² Бондаренко О.М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. – Київ, 2008.

³ Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993.

наукового-технічного прогресу» відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо¹.

Зазначимо, що фізична культура позитивно впливає практично на всі системи життєзабезпечення організму і є найбільш ефективним засобом профілактики захворювань людини. При цьому, фізична культура як органічна й складова частина загальної культури має свій духовний аспект і виконує свою духовну та моральну функцію в суспільстві, зважаючи на те, що вона вироблює в особистості самостійність, ініціативу, зібраність, самодисципліну, а це, у свою чергу, стає принципом життєдіяльності активної особистості, формуючи впевненість, здатність відстоювати свою гідність. Усі ці якості є необхідними у професії вчителя.

Формування фізичної культури особистості повинно розпочинатися з раннього дитинства й розвиватись упродовж усього життя. Важливу роль у формуванні стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом відіграє шкільний період, і зокрема початкова школа. Адже основним завданням початкового навчання є створення умов для становлення особистості молодшого школяра, виявлення й розвитку його індивідуальних здібностей і фізичних якостей, формування культури здоров'я. Отже, початкова школа є фундаментом формування різнобічно розвиненої особистості, зберігаючи наступність із дошкільним періодом дитинства, зумовлює подальше становлення людини, її інтелектуальний, соціальний і фізичний розвиток.

Для того, щоб успішно здійснювати завдання щодо формування фізичної культури учнів молодших класів майбутні вчителі початкової школи самі повинні бути фізично підготовленими й вмотивованими на заняття фізичною культурою і спортом. На жаль, під час навчання у вищому навчальному закладі рухова активність студентів значно зменшується, що спричинює погіршення опору організму до впливів довкілля, внаслідок чого прогресують захворювання серцево-судинної системи, органів дихання та ін. Студентам складно адаптуватися до навчання у вищому навчальному закладі, що супроводжується суттєвою перебудовою психічних та фізіологічних станів. При цьому адаптація протікає на декількох рівнях: дидактичному (пристосування до нової системи навчання), соціально-психологічному (входження до нового колективу – навчального, у гуртожитку) і професійному (прийняття цінностей майбутньої професійної діяльності, орієнтація на них).

Сукупність об'єктивних і суб'єктивних факторів, що негативно впливають на організм студентів, за певних умов сприяють появі серцево-судинних, нервових, психічних захворювань. До факторів ризику слід віднести:

- соціальні переміни, життєві труднощі, посилення значення суб'єктивного фактора в оцінці тих чи інших життєвих ситуацій, постійне відчуття недостатності часу;
- перенапруження, пов'язане із завантаженістю, хронічне психоемоційне

¹ Там же.

перенапруження, різке обмеження фізичного компонента в життєдіяльності;
– нервово та розумове перевтомлення, хронічну втому, хронічне порушення режиму праці і відпочинку, нерегулярне та незбалансоване харчування.

Формування фізичної культури особистості, зауважують Т. Грибуніна та Н.Ничипорко, передбачає оволодіння майбутніми вчителями відповідними культурними цінностями, до яких належать інтелектуальні, духовні цінності, рухові й методичні вміння й навички. Рівень сформованості фізичної культури особистості, на думку вчених, характеризується наявністю мотивації до фізкультурних і спортивних занять, необхідних для них знань, рухових умінь, навичок, способів діяльності, що забезпечується за допомогою активної фізкультурної чи спортивної діяльності¹.

Головними чинниками у формуванні вмінь та навичок організації фізкультурно-спортивної діяльності, на думку О.Кібенко, є такі: прищеплення норм здорового образу життя студентам вищого педагогічного навчального закладу як важливого компонента у професійному становленні майбутнього вчителя; вивчення форм організації і методів проведення фізкультурно-спортивної діяльності серед учнів школи; заняття у спортивних секціях; активна участь студентів у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, у змаганнях з різних видів спорту. Адже, оволодіваючи руховими вміннями, формуючи відповідні навички, людина сприяє психічному й інтелектуальному вдосконаленню. Вивчаючи фізичні вправи, їх роль в укріпленні здоров'я і фізичному розвитку людини, тобто займаючись інтелектуальною діяльністю, людина допомагає своєму фізичному розвитку, укріпленню здоров'я засобами фізкультурно-спортивної діяльності².

Екологічна культура. В умовах сьогодення однією з важливих проблем, які постають перед людством і яку необхідно враховувати під час організації навчально-виховного процесу в початковій школі, є екологічна криза. З огляду на це, виникає потреба виховання екологічно грамотного населення, здатного з повагою ставитися до довкілля, пристосовуватися до середовища, що постійно змінюється. Розпочинати роботу з екологічного виховання також необхідно з раннього дитинства. Значну роль у цьому процесі відіграє початкова школа, одним із завдань якої є формування екологічної культури молодших школярів. Натомість, як свідчать результати опитування вчителів початкової школи, ними, на жаль, приділяється недостатня увага роботі з дітьми молодшого шкільного віку щодо виховання почуття любові до природи, гармонії їхніх відносин з природою, формування екологічної культури, не зважаючи на те, що в законодавчих документах України про освіту екологічне виховання, формування екологічної культури особистості, усвідомлення дітьми себе частиною природи, відчуття відповідальності за неї як за національне багатство, основу життя на землі, залучення вихованців до активної екологічної діяльності, нетерпиме ставлення до тих, хто завдає шкоди природі є одним із

¹ Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Международной научно-практической конференции (9-10 октября 2008 г.) – Мозырь, 2008.

² Кибенко Е.И. Педагогическое моделирование физкультурно-спортивной деятельности студентов педагогического вуза: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2008.

пріоритетних напрямів виховання.

Екологічна культура особистості містить у собі усвідомлення себе частиною природи, знання про взаємозв'язки, цінності природи, сформованість умінь і навичок позитивного ставлення до природи, неприйняття дій, що зашкоджують їй.

Зауважимо, що у працях багатьох учених природі надано визначальну роль у формуванні особистості дитини. Так, ще Ж. Руссо висунув гасло «Назад до природи» й уперше ввів термін «відчуття природи», що передбачає любов до природи, створення її краси. З ним були згодні Й. Песталоцці, Ф. Диссервег, В. Белінський, О. Герцен, М. Добролюбов, які вважали природу найсильнішим засобом становлення особистості.

Я. Коменський зауважував, що людина є частиною природи, яка живе за її законами, оскільки в природі все відбувається розумно й доцільно. Зважаючи на це, навчально-виховний процес необхідно будувати так, щоб він відповідав природі, тобто був природовідповідним. Лише тоді навчання буде не тільки приємним, а й ґрунтовним. Відтак, «потрібно дотримуватися певного порядку й послідовності в передаванні знань, з суворим урахуванням вікових особливостей дитини, її інтересів, її психіки в цілому»¹.

Великого значення природі у навчанні і вихованні дітей надавав К. Ушинський, зауважуючи, що «...прекрасний ландшафт має таке велике виховне значення, з яким важко суперничати впливу педагога»². В. Сухомлинський розглядав екологічне виховання як основу, фундамент усієї педагогічної системи, що ґрунтується на вихованні школярів через природу, зазначаючи, що природа повинна бути «не якимсь придатком, тлом розумових інтересів, а самою суттю життєвого середовища, тому що багатогранне духовне життя в роки дитинства потребує постійного спілкування школярів з природою»³.

Формування екологічної свідомості передбачає систему заходів, яка добре організована і поетапно проводиться для засвоєння екологічних знань і виховання екологічно правильної поведінки. Провідними елементами підготовки майбутніх учителів до формування екологічної свідомості в молодших школярів виступають: знання (засвоєння основних наукових понять про природу, екологічні проблеми); усвідомлення (виховання свідомого ставлення до природного довкілля); ставлення (розуміння природи як унікальної цінності та джерела матеріальних і духовних сил людини); навички (здатність практичного засвоєння довкілля та його охорони); діяльність (участь у вирішенні екологічних проблем)⁴.

Завдання для самостійної роботи:

Законспектувати основні положення в галузі здоров'я особистості,

¹ Коменський Я.А. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1982.

² Ушинський К.Д. Избранные педагогические сочинения. – Т.1. – М.-Л.: АПН РСФСР, 1950.

³ Сухомлинський В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. – К.: Радянська школа, 1985.

⁴ Виховна робота зі студентською молоддю: [навч. посіб.] / За заг. ред. Т.Ю.Осипової. – Одеса: Фенікс, 2006.

визначених нормативно-законодавчими актами України: Конституція України Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про охорону здоров'я», Концепція розвитку охорони здоров'я населення України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Додайте до педагогічного словничка визначення понять «екологічна культура», «валеологічна культура», «фізична культура».

Культура здоров'я – запорука активної життєдіяльності особистості

Культура здоров'я відбиває універсальність зв'язків людини з довкіллям і людьми, впливає на її творчу й активну життєдіяльність, є вираженням гармонійності, цілісності особистості, рівня її розвитку.

Культура здоров'я є складовою загальної і професійної культури особистості. Теоретичні питання в галузі культури здоров'я досліджували В. Бароненко, Н. Бірюков, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Віленський, І. Глинянова, І. Ільїна, В. Ірхіна, В. Колбанов, С. Лебедченко, В. Магін та ін.

Культура здоров'я – це інтегративне особистісне утворення, що поєднує в собі відповідальне ставлення до здоров'я, реалізацію здорового образу життя і здатність до активізації життєвих ресурсів, які у своїй єдності впливають на життєву успішність і забезпечення людиною своєї безпеки (Л.Толмачева).

Поняття «культура здоров'я» відображає якісно іншу форму життєдіяльності людини, спрямовану на регулювання її психофізичних сил. Людина не чекає, коли в неї з'явиться хвороба, а переходить на таку форму управління організмом, коли формується її здатність самостійно відтворювати життєві сили, що були витрачені у процесі життєдіяльності.

Культура здоров'я це частина загальної культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальних валеологічних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих внаслідок виховання, освіти, самовиховання і спрямованих на збереження і зміцнення людиною свого здоров'я і здоров'я тих людей, що її оточують.

У педагогіці визначення поняття культури здоров'я трактується по-різному. Так, І. Яковлева визначає культуру здоров'я як цілісне утворення, що становить єдність пріоритету цінності здоров'я, високої активності з освоєння і трансляції у майбутній професійно-педагогічній діяльності глибоких знань про шляхи та засоби ефективного формування, збереження та зміцнення здоров'я¹.

Зміст поняття «культура здоров'я студентів» розглядається як інтегративний компонент базової культури людини, що містить культурно-оздоровчу грамотність і культурно-оздоровчу готовність.

Культурно-оздоровча грамотність – це володіння людиною (педагогом,

¹ Яковлева И.А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Красноярск, 2008.

студентом) професійними та культурно-оздоровчими знаннями високого ступеня узагальнення, інтеграція яких забезпечує науково обґрунтоване їх застосування і широке перенесення в майбутню професійну діяльність.

Культурно-оздоровча готовність – це стан особистості, що характеризується культурно-оздоровчою грамотністю, ціннісним ставленням до власного здоров'я та здоров'я людей, що оточують, залученням до культурно-оздоровчої діяльності, умінням аналізувати й оцінювати результати своєї здоров'ятворчої діяльності, рівень своєї підготовленості до культурно-оздоровчої діяльності.

З огляду на зазначене, під культурно-оздоровчою діяльністю розуміється діяльність zdravotворчого характеру, що здійснюється у процесі культурно-оздоровчої освіти¹.

Проте, на нашу думку, культура здоров'я є більш ємним поняттям, що містить не тільки розвиток фізичних якостей, а й моральних, соціальних, психічних. Ми переконані, що формуванню культури здоров'я майбутніх учителів початкової школи сприятимуть й такі дисципліни, як педагогіка, психологія, валеологія, соціологія, методика виховної роботи, в ході яких можливо формувати усталені навички здоров'язбереження поведінки, спілкування за допомогою застосування рольових ігор, тренінгів, розв'язання різноманітних педагогічних ситуацій, які студентам доведеться вирішувати як під час педагогічної практики, так і в майбутній професійній діяльності. Це підтверджують й інші науковці (О. Ахвердова, В. Магін та ін.), які розглядають культуру здоров'я як інтегративне особистісне утворення, що є вираженням гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з довкіллям та людьми, а також здатність до творчої й активної життєдіяльності².

Культура здоров'я, зауважують деякі науковці (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко та ін.) має підтримати розвиток індивіда завдяки забезпеченню інформацією, що зумовлює необхідний стиль поведінки. Наявність необхідної інформації з питань формування, збереження і зміцнення здоров'я дозволяє людині не тільки робити правильні висновки, але й правильно діяти як у звичних, так і в нестандартних та кризових ситуаціях. Натомість підкреслимо, що наявності лише необхідної інформації замало. Переконані, що майбутній учитель повинен також володіти певними навичками здоров'язбереження, що сприятиме здійсненню відповідної діяльності в подальшій роботі з молодшими школярами.

В. Колбанов, Т. Берсенєва трактують культуру здоров'я особистості як динамічний стереотип поведінки, виробленого на підставі істинних потреб, який сприяє здоровому образу життя і визначає бережливе ставлення до здоров'я людей, які її оточують.

В. Бабич визначає культуру здоров'я людини як інтегроване утворення

¹ Яковлева И.А. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Красноярск, 2008.

² Магин В.А. Формирование культуры здоровья личности учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Ставрополь, 1999.

особистості, що виявляється у її мотиваційній, теоретичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я у всіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров'я як цінності. Відтак, культура здорового образу життя є частиною загальної культури особистості, яка характеризується її динамічним станом, фізичним і психофізичним здоров'ям, мотиваційно-ціннісними орієнтаціями щодо збереження й зміцнення здоров'я, сукупністю спеціальних знань, соціальних та моральних цінностей, набутих унаслідок освіти, виховання й самовиховання, і обумовлена дотриманням у повсякденній діяльності навичок здорового образу життя¹.

Розглядаючи проблему формування культури здоров'я майбутнього вчителя у процесі загальнопрофесійної підготовки, В.Сокорев зауважує, що це є складна динамічна система, в основі якої лежить принцип здоров'яцентризму, що містить у собі цільову орієнтацію учасників педагогічного процесу на здоров'я, як пріоритетну цінність і основний результат діяльності; спрямованість змісту й організації навчально-виховного процесу на формування потреби учня у здоров'ї та здоровому образі життя, його валеологічної грамотності; методи і форми організації всіх видів діяльності школярів, що забезпечують зниження вартості їхнього здоров'я.

До цього ж, акцентує увагу вчений, застосування принципу формування здоров'я сприяє розвитку сукупності особистісних якостей, умінь майбутнього вчителя, необхідних для нього самого й у професійно-педагогічній діяльності, спрямованій на формування здоров'я школярів через зміст навчального матеріалу шкільних предметів, виховних заходів, що розкривають сутність основних компонентів здоров'я і здорового образу життя засобом організації взаємодії учасників педагогічного процесу, в якому формуються цінності, ідеали здоров'я і розуміння певних способів його досягнення².

О. Куделіна визначає культуру здоров'я як елемент професійної та загальнолюдської культури і містить сформований науковий здоров'язберігаючий світогляд, розроблений механізм накопичення, збереження інформації про здоров'я, здоровий образ життя, технології оздоровлення, мотивоване переведення знань у цінності здоров'я, бажання й уміння оволодівати оздоровчими технологіями і транслювати їх через соціальні відносини в навчальній і позанавчальній діяльності студентів³.

Аналогічну думку висловлює й С. Шенделева, зазначаючи, що культура здоров'я є складним і багатобічним соціокультурним феноменом, що передбачає вирішення комплексу виховних завдань, пов'язаних із формуванням культури здоров'я і здоровим образом життя в особистості. Учена акцентує увагу на тому, що йдеться про формування не лише системи знань, умінь і навичок, а й певної системи інтересів, потреб, настанов, ціннісних орієнтацій,

¹ Бабич В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. – Луганськ, 2006.

² Сокорев В.В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки: дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Белгород, 2004.

³ Куделина О.В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Смоленск, 2008.

системи почуттів та емоційних реакцій¹.

Процес формування культури здоров'я має творчий характер, мобілізує психічні ресурси особистості. З огляду на це, у формуванні культури здоров'я важливу роль відіграє особистісно-творчий аспект. Зважаючи на соціальний заказ суспільства щодо виховання здорового підростаючого покоління, необхідний перехід учителів від авторитарно-репродуктивної, здоров'явитратної педагогіки до креативно-гуманістичної, здоров'ятворчої. Умовою такого переходу є творча самореалізація педагога, механізмами якої можуть бути самопізнання, самооцінка, самоствердження, саморефлексія, саморозвиток. Професійна самореалізація особистості педагога – це завжди інтегральна сума того, що реалізовано на сьогоднішній день і того, що міститься як певна можливість подальшого розвитку, що передбачає створення особистістю себе в різних сферах: моральній, естетичній, правовій тощо. Для прогресивного варіанта особистісної самореалізації майбутнього вчителя у сфері культури здоров'я характерно, з одного боку, неперервне нарощування особистісного потенціалу на підставі прийняття цінностей здорового образу життя і дотримання його, а з іншого – характерний вихід за вузькі рамки самореалізації, прояв громадської і професійно-педагогічної активності з пропагування здорового образу життя, перетворення на практиці ідей педагогіки².

Зважаючи на те, що культура здоров'я визначається як готовність до здорового образу життя, то вона містить декілька універсальних елементів, які належать до відтворення здоров'я, здоров'язбереження і розвитку здоров'я, а саме:

- сформовану систему знань про здоровий образ життя;
- розвинені ціннісні уявлення про здоровий образ життя;
- стійкі потреби у сфері здорового образу життя;
- бажання реалізувати всі компоненти здорового образу життя;
- конкретизовану мотивацію досягнення здорового образу життя;
- наявність максимально повних умінь і навичок з реалізації здорового образу життя;
- певні дії з досягнення здорового образу життя (Л.Толмачева).

Формування культури здоров'я повинно передбачати також певну діяльність з активізації резервних можливостей організму, формування відчуття нерозривного зв'язку зі світом людей і природою, відчуття захищеності і свободи самовираження. З огляду на це у структурі культури здоров'я передбачається:

- перехід суб'єкта на позитивну картину світу, включаючи зміну точки зору на своє положення в ньому;

¹ Шенделева С.В. Подготовка будущих учителей к формированию культуры здоровья школьников в педагогических вузах России (1918 – конец 90-х гг. XX в.): автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Чита, 2008.

² Соколев В.В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки: дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Белгород, 2004.

- побудова оптимістичної життєвої перспективи особистісного і професійного розвитку як для себе, так і для своїх близьких;
- оптимізація своєї взаємодії з довкіллям, включаючи повсякденну та професійну діяльність;
- розширення уявлень про можливості свого організму;
- оволодіння прийомами саморегуляції психічного стану;
- цілеспрямоване оволодіння знаннями, уміннями й навичками у сфері здоров'я;
- регулярні заняття фізичною підготовкою.

Відтак, відповідальне ставлення до здоров'я як компонента культури здоров'я включає розуміння, визнання людиною важливості повноцінного здоров'я для активної і щасливої життєдіяльності, позитивне сприйняття факторів, що благотворно впливають на її здоров'я, її зацікавленість у ньому, прагнення до реалізації дій, пов'язаних із здоров'ям і т. ін., що відображають у цілому те емоційне тло, на якому розгортається вся активність людини, спрямована на відтворення, збереження й розвиток свого арсеналу здоров'я.

Процес формування культури здоров'я тісно пов'язаний із процесами виховання і навчання. Виховання спрямоване на вироблення ціннісного ставлення до системи регулювання психофізичних сил, оволодіння практикою організації ефективного використання біологічної та психічної енергії в різноманітних видах діяльності.

Навчання містить у собі систему знань щодо вивчення роботи здорового організму, індивідуальних особливостей його реакцій на ті чи інші впливи, отримання інформації про методи вмілого психічного впливу на тіло, а також про методики ефективного використання фізичних сил.

Практичною сферою культури здоров'я є чітко організований режим дня, система харчування, яка найбільше відповідає індивідуальним особливостям, розподіл фізичних і психічних навантажень, уміла підтримка позитивних чуттєво-емоційних переживань та зниження вірогідності виникнення негативних почуттів і емоцій, що руйнують психічне здоров'я. Також обов'язковим є уміння «зарядити» організм на ту чи іншу роботу, мобілізувати його для діяльності в екстремальних ситуаціях, що виникають.

Зазначимо, що на формування культури здоров'я впливають дві групи факторів, а саме: об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних, у першу чергу, належать засоби масової інформації, сім'я, школа, охорона здоров'я, референтна група і стан здоров'я людини. До суб'єктивних належить зміст орієнтації та настанов на оволодіння культурою здоров'я, особистий досвід її засвоєння.

Значну роль у формуванні орієнтації й настанов на культуру здоров'я відіграють засоби масової інформації. Проте, в них найчастіше надається лише інформація про нові ліки, різні види біологічних добавок. Дуже рідко зустрічаються передачі і публікації, що присвячені методам управління організмом, формуванню такого рівня розвитку його захисних сил, щоб хворобливі стани взагалі не виникали. Крім того, деякі види реклами і художні

фільми на телебаченні скоріше навпаки, пропагують «нездоровий образ життя», шкідливі звички.

Зауважимо, що хоча на сучасному етапі культура здоров'я займає провідну позицію у збереженні і зміцненні, стан здоров'я населення в останнє десятиріччя продовжує погіршуватися, у зв'язку з економічними, соціальними і культурними проблемами, які має суспільство. Тому виникає необхідність формування культури здоров'я населення, розпочинаючи з молодшого шкільного віку.

Зважаючи на те, що культура здоров'я є інтегративною особистісною якістю, яка об'єднує в собі відповідальне ставлення до здоров'я, реалізацію здорового образу життя і здатність до активізації життєвих ресурсів, то вона впливає на життєву успішність людини й забезпечення нею своєї безпеки. При цьому активізація життєвих ресурсів в межах культури здоров'я передбачає зміну суб'єктом світоглядних орієнтирів на позитивне, побудову оптимістичної перспективи, оптимізацію системи взаємодії з довкіллям, пізнання своїх можливостей і оволодіння відповідними знаннями, вміннями, навичками і прийомами (Л.Толмачева).

На підставі визначення сутності культури здоров'я та елементів її формування можна визначити і роль педагогічної освіти в системі формування культури здоров'я. Зміст професійної підготовки орієнтований на створення умов для формування світоглядних і методологічних позицій майбутнього вчителя, на становлення його компетентності в галузі професійної діяльності й особистісних настанов, що дозволяють стати йому культурною і здоровою людиною, володіти професійною культурою і залучати підростаюче покоління до здорового образу життя.

Отже, **культура здоров'я** є важливим компонентом загальної і професійної культури майбутнього вчителя початкової школи, яка визначає формування, збереження та зміцнення його власного здоров'я і здоров'я молодших школярів, що сприяє виробленню правильного ставлення людини самої до себе, прагненню до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості, формуванню відповідних здоров'язберігаючих навичок у щоденній поведінці, дотриманні здорового образу життя.

Завдання для самостійної роботи:

Обґрунтуйте роль культури здоров'я у професійній діяльності вчителя початкової школи. Запропонуйте власне визначення сутності поняття «культура здоров'я». Визначте зв'язок між культурою здоров'я та екологічною, фізичною й валеологічною культурою. В чому він полягає? Додайте до педагогічного словничка визначення поняття «культура здоров'я».

Здоров'я особистості як найвища цінність нації

Основними причинами погіршення здоров'я сьогодні є насамперед низька культура здоров'я, більшість людей безвідповідально ставляться до власного здоров'я, відсутність пропаганди здорового образу життя, спрямованості на формування навичок його дотримання.

До визначення поняття «здоров'я» у своїх наукових доробках зверталось багато науковців (Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, О. Вакуленко, Д. Венедиктов, С. Горчак, Д. Изуткін, В. Казначеев, Ю. Кобяков, В. Колбанов, Ю. Лісіцин, Л. Сущенко, Г. Царегородцев, М. Чуркіна та ін.).

Динаміка суспільних відносин, інтенсифікація виробництва зумовлюють ускладнення соціальних функцій освітніх закладів, які є відповідальними за формування таких цілісних структур духовного світу молоді людини, як світосприйняття, громадянська позиція, ідейно-моральна зрілість, культура, готовність до безперервної самоосвіти та самовиховання упродовж усього життя. З-поміж цих функцій, на думку науковців (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко), вагомим значення набуває функція формування і зміцнення здоров'я, оскільки рівень громадського здоров'я є показником цивілізованості суспільства та якості життя його громадян¹.

Історико-педагогічний аналіз процесу формування здоров'я школярів дозволяє стверджувати, що проблемам, які стосуються збереження й зміцнення здоров'я, надавалося важливого значення в усі часи людської цивілізації. Так, Сократ і Аристотель підкреслювали важливість формування фізичної культури тіла. Філософ античності Платон уважав, що необхідно розвивати і тіло, і душу, тобто у процесі виховання здійснювати одночасно фізичний і духовний розвиток, результатом якого буде фізичне та духовне здоров'я. Філософські концепції Стародавнього світу ґрунтувалися на ототожненні фізичної та моральної краси, здоров'я і щастя, правильного способу життя та правильних думок, стану і способу існування людини; за часів Середньовіччя відбувається заміна правильного способу життя на святий спосіб життя, тобто дотримання Божих заповідей уважалось здоровим способом життя; в епоху Відродження людина визначається як частина природи, стверджується думка, що їй підвладне своє здоров'я; філософія Нового часу остаточно зарахувала людину до природного світу й довела, що сутність людини виражається крізь розум, а розум – це те, що допоможе їй піклуватися про здоров'я. У сучасній філософії з кожним днем усе більше розвивається філософія здоров'я й здорового способу життя, виникають нові напрями цієї актуальної проблеми².

За часів радянської педагогіки гостро постає питання гігієнічного, статевого виховання підростаючого покоління та ролі родини в прищеплюванні школярам навичок здорового способу життя (М.Бернштейн, М.Дубінін, Д.Дубровський, О.Киколов, І.Мільман та ін.). Особливої значущості проблема

¹ Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник] / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна, А.О.Міненко, О.В.Савонова, В.О.Гаврилюк. – [2- вид., переробл. і допов.]. – К.: Освіта України, 2006.

² Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: [монографія]. – Луганськ: «Альма-матер», 2007.

формування здоров'я учнівської молоді набуває наприкінці ХХ – на початку ХХІ століть, що пов'язано з різким погіршенням стану здоров'я учнівської та студентської молоді.

На сучасному етапі проблемі збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління приділено значну увагу в Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації на 2002-2011 роки», Національній програмі «Діти України», Концепції «Здоров'я через освіту» та ін. Так, у Законі України «Про загальну середню освіту» від 13 травня 1999 року (ст. 5) наголошується на тому, що завданням загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів (вихованців)¹.

У статті 32 Закону України «Про охорону здоров'я» зазначено, що «держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення шляхом розповсюдження наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, у тому числі медичного контролю, для занять фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу зі шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя»².

Водночас зміцнення здоров'я нації залежить не тільки від системної, комплексної діяльності державних і недержавних структур, організованих зусиль усього суспільства, а й від відповідального ставлення кожної людини до здоров'я, яке визнається основою продуктивного довголіття, фізичного, психічного та соціального благополуччя. Закономірно, що в національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті одним із найголовніших завдань є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої суспільної й індивідуальної цінності.

Відповідальне ставлення до здоров'я є значущим як на соціальному, так і на особистісному рівнях. У суспільстві сформувались і ствердились уявлення, згідно з якими відповідальність за здоров'я людини несе вона сама, вона формується як частина загальнокультурного й індивідуального розвитку і виявляється в здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне життя (М. Віленський, О. Дашкевич та ін.).

Підкреслюючи відповідальність людини за власне здоров'я і значні можливості кожного в його формуванні, Дж. Рейнуотер (1992) зазначає, що здоров'я, яке ми маємо, багато в чому залежить від нашої поведінки в

¹ Законодавчі акти України з питань освіти / Верховна Рада України. Комітет з питань науки і освіти: Офіц.вид. – К.: Парламентське вид-во, 2004.

² Там же.

минулому: як ми дихали і рухались, як ми харчувалися, яким думкам і відносинам надавали перевагу; тому саме сьогодні визначається здоров'я в майбутньому.

Зважаючи на те, що підвищення рівня здоров'я залежить передусім від самої людини, то завданням педагогів є цілеспрямована, свідома робота з вихованцями щодо розвитку їхніх життєвих ресурсів, намагання зробити здоровий образ життя сутнісною характеристикою їхньої життєдіяльності. Розвиток відповідального ставлення до свого здоров'я передбачає попереднє орієнтування у рівні його розвитку. Таке орієнтування потребує, як мінімум, констатацію того, наскільки ставлення до здоров'я адекватне, усвідомлене, відповідальне, стабільне. Судити про ці параметри можна за вчинками, пов'язаними зі здоров'ям, за переживаннями і судженнями людей щодо факторів, які впливають на їхнє фізичне та психічне благополуччя (В.Кабаева, 2002). При цьому мірою адекватності ставлення до здоров'я у поведінці служить ступінь відповідності вчинків людини вимогам здорового образу життя, а в судженнях щодо факторів збереження і зміцнення здоров'я, які висловлюються, критерієм виступає рівень обізнаності¹.

Дотримання здорового способу життя впливає не лише на формування, збереження і зміцнення здоров'я, а й сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню та праці. Позитивно впливаючи на стан здоров'я особистості, на формування рис характеру (вольових, моральних тощо), здоровий спосіб життя допомагає долати навантаження (психічні, фізичні, емоційні), стресові ситуації, якими насичена діяльність учителя початкових класів, підвищує його працездатність.

Здоров'я є одночасно фундаментальною потребою і правом людини; загальнолюдською й індивідуальною цінністю; процесом, здатністю і результатом – станом повного благополуччя в усіх сферах життєдіяльності; системною якістю, що характеризує цілісність людського буття і передбачає набуття особистістю життєвої компетентності, складовою частиною якої є вміння здійснювати контроль за факторами здоров'я. Фактори здоров'я – це узагальнений термін для характеристики сукупності чинників й умов, які впливають на здоров'я людини. Іншими словами зміст здоров'я можна представити так: здоров'я – це жити довго («наповнити життя роками»); бути здоровим якомога довше («наповнити роки життям»); розвивати впродовж життя свій потенціал («наповнити життя життям»)².

З огляду на зазначене, вчителі, основним завданням яких є навчання і виховання учнів, повинні мати відповідну підготовку в галузі формування й збереження здоров'я своїх вихованців. І насамперед це стосується учителів початкових класів, оскільки саме в молодших класах закладаються основи свідомого ставлення дітей до власного здоров'я, і оскільки провідною діяльністю молодших школярів є навчальна, то саме у цьому процесі повинна

¹ Кабаева В.М. Организация психолого-педагогического исследования отношения подростков к собственному здоровью: методические рекомендации для педагогов – психологов. – М.: АПКИПРО, 2002.

² Зимівець Н.В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. – Луганськ, 2006.

формуватися в них готовність до збереження і зміцнення свого здоров'я.

В умовах сьогодення здоров'я і здоровий образ життя розглядаються як специфічні ціннісні утворення, які безпосередньо співвідносяться (корелюють) з показниками, що характеризують фізичне, соціальне та психічне благополуччя особистості, а також з вираженими тенденціями самореалізації. Здоров'я може виступати як одна з домінуючих людських цінностей, які визначають цілі, наміри та дії не лише окремих індивідів, а й соціальних груп, інститутів, суспільства в цілому¹.

Зазначимо, що визначення сутності поняття «здоров'я», проблеми його формування і збереження були предметом дослідження багатьох науковців. Так, здоров'я розуміється як:

- рівень функціонування організму і психіки (Б. Братусь, К. Ясперс та ін.);
- особистісна зрілість (Г. Оллпорт);
- універсальна людська цінність (М. Амосов, Ш. Амонашвілі, І. Бех, І. Брехман, М. Віленський, А. Маслоу та ін.).

З огляду на важливість свідомого позитивного ставлення до збереження і зміцнення власного здоров'я і здоров'я учнів передусім необхідно розглянути, як розуміється поняття «здоров'я» науковцями на сучасному етапі.

Сьогодні до вчителя початкової школи ставляться високі вимоги щодо організації навчального процесу, виховання молодших школярів. Звісно, що виконати ці вимоги педагог може лише в тому разі, якщо він має добре здоров'я, позитивне ставлення до нього і до збереження і зміцнення здоров'я своїх вихованців, дотримання здорового способу життя, що сприяє підвищенню працездатності, повноцінному використанню професійних знань і вмінь у практичній діяльності.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (1948 р.) подано таке визначення здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та дефектів». Цілком погоджуючись з цим визначенням, І. Брехман зауважує, що сьогодні здоров'я повинно розглядатися не як відсутність хвороби, а як збереження і підтримання здоров'я, яке досягається за рахунок потенційних можливостей людини².

Здоров'я людини визначає її можливості задовольняти свої потреби і розуміється науковцями (С. Злепко, Л. Коваль, В. Петренко, С. Петрушин, Д. Штофель) як здатність систем організму забезпечувати реалізацію фенотипічних програм безумовно-рефлекторних, інстинктивних процесів, генеративних функцій, розумової діяльності і фенотипічної поведінки, спрямованої на соціальну та культурну сферу життя³.

Зазначимо, що сьогодні здоров'я людини не лише погіршується, а й

¹ Чуркина М.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций в процессе профессиональной подготовки учителя химии: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Самара, 2008.

² Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека // Вопросы философии. – 1982. – № 2.

³ Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: [тези]: II Всеукраїнська науково-практична конференція (Одеса, 20 лютого 2009 р.). – Одеса: Одеський державний університет внутрішніх справ, 2009.

зникає «мода» на здоров'я. На жаль, у навчальних закладах здебільшого не приділяється належної уваги до формування позитивного ставлення до здоров'я, не враховуються фактори, що руйнують здоров'я.

У цілому здоров'я розглядається науковцями як складний багатомірний конструкт, що має гетерогенну структуру, поєднує в собі різноманітні компоненти, відображає фундаментальні аспекти людського буття; як складний продукт і результат впливу генетичної схильності, середовища й особливостей індивідуального розвитку, що характеризують людське буття в його цілісності; як певний рівень зрілості та інтегрованості особистості.

При цьому на відміну від трактування у науці впродовж досить тривалого часу здоров'я як проблеми індивідуально-особистісного буття, що має значення для виживання й розвитку окремого індивіда, на сучасному етапі здоров'я розглядається як значущий феномен власне соціального буття, як структуротвірний фактор соціальності, в тому числі як фактор успішності професійної соціалізації. Тобто здоров'я виступає характеристикою цілісного, акмеологічного розвитку людини як суб'єкта праці¹.

Аналогічної думки дотримуються й інші науковці (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко), які розуміють індивідуальне здоров'я як генетично й екологічно визначений потенціал життєвої енергії, що забезпечує тривале виживання й соціальну активність людини в різних умовах життя і трудової діяльності².

Основним механізмом збереження здоров'я, зазначає В. Лелека, є гомеостаз – здатність організму за допомогою систем зворотних зв'язків забезпечити постійність свого внутрішнього середовища, незалежно від зміни навколишніх умов. Іншою фундаментальною здатністю організму, яку він використовує для збереження здоров'я, є адаптація – пристосування до довкілля у відповідь на подразники³.

Більш широко розглядає здоров'я М. Сентізова, визначаючи теоретико-методологічні засади формування й розвитку здорової особистості. Зокрема вона зауважує, що здоров'я – це цілісний фізичний, інтелектуальний, моральний стан особистості, її морально-вольових, ціннісно-мотиваційних настанов, що сприяють підвищенню рівня функціонального стану організму в цілому. З огляду на це, фактором і умовою розвитку здорової особистості виступає здоров'язберігаюче середовище в освітньому просторі навчального закладу, де повинні створюватися умови, що забезпечать оптимальний для гармонійного, інтелектуального, фізичного, духовно-морального розвитку особистості суб'єктів педагогічного процесу психологічний клімат, формування

¹ Сидорчик С.В. Развитие профессионала в условиях негативных изменений здоровьесберегающей среды: автореф. дис...на соискание ученой степени канд. пед. наук. – М., 2008.

² Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник] / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна, А.О.Міненко, О.В.Савонова, В.О.Гаврилюк. – [2- вид., переробл. і допов.]. – К.: Освіта України, 2006.

³ Лелека В. Теоретичне обґрунтування проблеми здорового способу життя викладачів кафедри військової підготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського національного університету імені Лесі Українки: у 3 т. – Т.1. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008.

в них потреби в питаннях цінності здоров'я й у здоровому образі життя¹.

Як цілісний багатомірний стан розглядають здоров'я й інші науковці (О. Куц, В. Романенко) зауважуючи при цьому, що він визначається за п'ятьма основними критеріями: рівень та гармонійність фізичного розвитку людини; функціональний стан організму (його резервні можливості); рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності; відсутність (чи наявність) дефектів розвитку або захворювань; рівень морально-вольових якостей і ціннісно-мотиваційних уявлень².

Як ми бачимо, науковці по-різному трактують поняття «здоров'я», проте, всі вони зауважують, що це явище багатомірне, оскільки містить декілька компонентів.

Завдання для самостійної роботи:

Розкрийте своє розуміння сутності поняття «здоров'я» та визначте його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи? Законспекуйте визначення поняття «здоров'я», його трактування на різних етапах розвитку людства за допомогою законодавчої, філософської, психологічної та педагогічної наукової літератури. Доберіть приказки, прислів'я, афоризми з українського фольклору про здоров'я. Додайте до педагогічного словничка визначення поняття «здоров'я».

Здоровий образ життя

У статті 32 Закону України «Про охорону здоров'я» зазначено, що «держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення шляхом розповсюдження наукових знань з питань охорони здоров'я, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, здійснення заходів, спрямованих на підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, у тому числі медичного контролю, для занять фізкультурою, спортом і туризмом, розвиток мережі профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, на боротьбу зі шкідливими для здоров'я людини звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя».

Важливого значення під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі набуває пропагування здорового образу життя. Однак, зауважують учені (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко та ін.), зазвичай пропаганда здорового образу життя проводиться за старими шаблонами і в основному формально, тому й не сприймається молоддю. Однією з причин недостатньої ефективності освітньо-виховного процесу вищої школи є недосконалість традиційної системи організації фізкультурно-спортивної діяльності.

¹ Сентизова М.И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: автореф. дис...на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Якутск, 2008.

² Романенко В.В., О.С.Куц. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВДПУ, 2003.

Здоровий образ життя визначається як елемент культури, що як субстанція сутності людини є системою, яка розвивається, і в цьому контексті здоровий образ життя повинен розглядатись як рухлива, динамічна, заснована на ціннісних орієнтаціях особистості, програма проєктивного і цілепокладального характеру, призначення якої полягає у профілактиці захворювань, розвитку й збереженні здоров'я, підвищенні якості життя та його пролонгації. На підставі аналізу наукових доробок науковців (М. Амосов, І. Брехман, В. Заціорський, М. Віленський, П. Віноградов, Г. Малахов, І. Мурашов, Н. Семенова) автор доходить висновку, що структурну основу здорового образу життя складають щонайменше п'ять факторів: активний руховий режим, раціональний режим харчування, оптимальна реакція на подразники зовнішнього світу, характер дихання, загартовування¹.

За М.Віленським, індивідуальний варіант здорового образу життя асоціюється з поняттям «здоровий стиль життя» і містить світоглядний, поведінський та діяльнісний аспекти.

Здоровим вважається такий спосіб життя, який виключає передумови виникнення захворювань. Сприяє підтриманню високої працездатності та доброго настрою, забезпечує стале фізичне і психічне здоров'я². Тобто сутність здорового способу життя – в гармонійному поєднанні біологічних особливостей людини та соціальних умов життя.

Р. Вахітов під здоровим образом життя розуміє реалізацію комплексу єдиної науково-обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психолого-педагогічної системи профілактичних заходів, в якій важливе значення мають:

- а) активне фізичне виховання;
- б) належне сполучення праці й відпочинку;
- в) розвиток усталеності до психоемоційних перенавантажень;
- г) подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами мешкання;
- д) усунення гіпокінезії³.

Визначаючи структуру здорового образу життя студентів, деякі вчені (Ю. Можарський, І. Чорнобай) указують, що здоровий образ життя відбиває узагальнену типову структуру форм життєдіяльності людини, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, що спрямовані на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, таланту та здібностей у загальнокультурному і соціальному розвитку, життєдіяльності в цілому.

С. Омельченко розглядає здоровий образ життя як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального,

¹ Кобяков Ю.П. Проектирование и реализация здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук. – М., 2006.

² Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук. – М., 1988.

³ Вахитов Р.Р. Формирование здорового образа жизни студентов университета на основе механизмов рефлексии: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Магнитогорск, 2001.

емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу і вимогу часу; умову гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямі зміцнення індивідуального і суспільного здоров'я.

Відтак, здоровим вважається такий спосіб життя, який виключає передумови виникнення захворювань. Сприяє підтриманню високої працездатності та доброї настрою, забезпечує стале фізичне і психічне здоров'я.

Діяльність у сфері здорового образу життя повинна включати три основні частини: відновлення втраченого рівня здоров'я, що пов'язане з використанням можливостей подолання наявних захворювань і поповненням втраченої енергії; здоров'язбереження, тобто підтримка оптимуму свого нормального стану для успішної самореалізації в побуті і трудовій діяльності, а також раціоналізація витрат своєї життєвої енергії; укріплення свого здоров'я, тобто перехід на більш високий його рівень розвитку, розширення діапазону своїх життєвих можливостей.

Дотримання здорового образу життя базується на готовності до нього. Готовність до здорового образу життя сьогодні розуміється як якісний, системний, динамічний стан особистості, що характеризується певним рівнем спеціальних знань, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, соціально-духовних цінностей, набутих унаслідок виховання, самовиховання, освіти й самоосвіти, інтегрованих у практичній життєдіяльності¹. І якщо відповідальне ставлення до здоров'я задає загальне позитивне тло сприйняття суб'єктом усього комплексу питань, пов'язаних із збереженням і розвитком здоров'я, то здійснення здорового образу життя є активним компонентом культури здоров'я, що забезпечує перехід знань, настанов, цінностей, пов'язаних зі здоров'ям, у практичну діяльність з досягнення оптимуму стану здоров'я в межах соціальної, трудової та фізичної активності.

Розвиток готовності до здійснення здорового образу життя в учнів і студентів є найважливішим завданням педагогічного проектування культури безпеки життєдіяльності, що здійснюється в межах гуманістичного підходу. Зазначимо, що здоровий спосіб життя не може скластися сам по собі, його необхідно вміло формувати і постійно підтримувати на підставі низки характерних для нього компонентів: гігієнічно обґрунтованої поведінки, фізіологічно оптимального режиму праці, достатньої рухової активності, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, повноцінного відпочинку.

Відтак, вища школа покликана не лише підготувати майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності, а й, з урахуванням вищезазначеного, сформувати в них навички здорового способу життя, що на думку В. Бобрицької, передбачає реалізацію кожним студентом професійно

¹ Лесникова Г. Н. Психологические и психосоматические компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе: автореф. дис. на соискание научной степени к. психол. н. – Ростов-на-Дону: РГУ, 2004.

вмотивованої, усвідомленої, тривалої в часі діяльності в напрямі поліпшення успадкованих резервів здоров'я, удосконалення (корекції) індивідуальних форм життєдіяльності і стилю життя. Результатом і головною метою формування здорового образу життя у майбутніх учителів у процесі навчання, зауважує вчена, є створення у них ціннісно-орієнтованої настанови на здоров'я і здоровий спосіб життя, складником якої є готовність до опанування знань, умінь і навичок організації здорової життєдіяльності своєї та учнів у професійній діяльності¹.

Здоровий образ життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності студентів, для якої характерні єдність і доцільність процесів самоорганізації та самодисципліни, спрямованих на укріплення адаптивних можливостей організму, повноцінну саморегуляцію своїх сутнісних сил, дарувань та здібностей у загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності в цілому. В умовах здорового образу життя відповідальність за здоров'я формується у студента як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стилевих особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному і фізичному ставленні до життя.

З огляду на зазначене, К. Оглоблін зауважує, що здоровий образ життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним утіленням індивідами своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей. Він виокремлює три основних мотиви здорового образу життя:

1) здоров'я як особистісний засіб досягнення кар'єри, успіху в житті, досягнення матеріального благополуччя (соціальне благополуччя) і т. ін.;

2) здоров'я як необхідну умову для особистісного росту, особистого щастя, відчуття духовної досконалості, самодостатності та ін.(духовне і душевне благополуччя);

3) здоров'я як важливу умову фізичної досконалості, створення повноцінних сексуальних відносин, сім'ї тощо (фізичне благополуччя)².

Щоб стати основою повсякденної діяльності й поведінки, знання про здоров'я повинні усвідомлюватися. Це усвідомлення відбувається у процесі їх «відчування» й емоційного «переживання», закріплюється у ході виконання спеціальних здоров'язберігаючих вправ та здоров'яформуючої практичної діяльності, що забезпечує особисту значущість цих знань, їх усвідомлення і формує суб'єктне ціннісне ставлення особистості до здоров'я. У процесі переживання відбувається інтеріоризація отриманих знань і перетворення їх у переконання, здійснюється перехід від знання до усвідомлення. Емоційно-чуттєве ставлення створює те тло, на підґрунті якого формуються потреби й мотиви, що є передумовою психологічної готовності до здоров'яформувального

¹ Бобрицька В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук. – К., 2006.

² Оглоблін К.А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования: автореф. дис... на соискание учен. степени доктора. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2008.

типу діяльності, розвивається здатність особистості до аналізу власної поведінки в соціоприродному середовищі до об'єктивної самооцінки, відбувається екстеріоризація знання та його практична реалізація (Н.Малярчук). Тобто йдеться про формування в особистості здоров'язберігаючих умінь і навичок.

Відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» одним із завдань школи є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як до найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців). З огляду на зазначене вчитель повинен бути готовим до здійснення такої діяльності в умовах загальноосвітнього навчального закладу, а підготовка до неї повинна відбуватись у навчально-виховному процесі вищої школи. Відомо, що у хворих учителів не може бути здорових учнів, тому важливо, щоб подаючи приклад своїм вихованцям, учитель був здоровим і фізично, і морально, і психічно; не лише пропагував здоровий образ життя, а й сам дотримувався його в повсякденному житті та діяльності для власного оздоровлення.

Відтак, вища школа покликана не лише підготувати майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності, а й сформувати навички здорового образу життя. **Здоровий образ життя** учителя початкової школи, на нашу думку, передбачає сформованість навичок повсякденної поведінки, що спрямована на збереження і зміцнення власного здоров'я (фізичного, психічного, морального, духовного соціального, професійного), дотримання ціннісних настанов щодо здоров'я і здійснення педагогічної діяльності, що ґрунтується на організації навчально-виховного процесу з урахуванням формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів.

При цьому зауважимо, що поняття здорового образу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різноманітні загартовуючі і розвивальні вправи; до нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також усвідомленість буття, життєві цілі і цінності.

Здоровий образ життя є однією з людських цінностей за такими підставами:

- по-перше, здоровий образ життя є орієнтиром, ідеалом, до якого повинна прагнути людина, що бажає зберегти і зміцнити своє здоров'я;
- по-друге, здоровий образ життя служить засобом формування, зміцнення і збереження здоров'я;
- по-третє, здоровий образ життя – це мета, здійснення якої дозволяє людині відмовитися від шкідливих звичок, підвищити соціальну активність і соціальний статус, реалізувати потреби в самоактуалізації, досягти високої працездатності й раціональної організації всієї життєдіяльності;
- по-четверте, здоровий образ життя має сенс, завдяки чому наповнюється сенсом і життя людини, яка максимально наближається до реалізації своїх

принципів і життєвих устремлінь¹.

Реалізація здорового образу життя як компонента культури здоров'я містить у собі триєдність відтворення, збереження і розвитку здоров'я, що реалізуються на підставі кумуляції знань, умінь і навичок побудови здорового образу життя, відповідних цінностей, власної системи потреб у здоров'ї, мотиваційної ієрархії в цій сфері і здійснення конкретних дій, пов'язаних із забезпеченням свого здоров'я.

Підсумовуючи вищезазначене, ми доходимо висновку, що одним із головних завдань підготовки у вищій школі майбутніх учителів початкових класів є формування ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей як найвищої загальнолюдської цінності, спрямування на здобуття відповідних знань, умінь та навичок, а також формування їхньої готовності до організації навчально-виховного процесу з упровадженням інноваційних здоров'язберігаючих технологій, що передбачають формування й розвиток у дітей здоров'язберігаючих навичок та вмінь, дотримання ними здорового образу життя.

Завдання для самостійної роботи:

На підставі вивчення наукової літератури та Інтернет джерел дати визначення поняття «здоровий образ життя» з позиції педагогіки, психології, медицини. У чому схожість і відмінності розуміння цього поняття в різних науках? Скласти структуру поняття «здоровий образ життя». Додати визначення поняття до педагогічного словничка.

Складові індивідуального здоров'я особистості

Зважаючи на багатомірність й багатоаспектність поняття індивідуальне здоров'я, зазначимо, що воно зумовлено не лише фізичним розвитком, гарним соматичним здоров'ям і відсутністю спадкових хвороб. У характеристиці поняття «здоров'я» використовується як індивідуальна, так і суспільна характеристика. Щодо індивіда воно відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і являє собою результат процесу взаємодії людини і середовища мешкання. Здоров'я формується внаслідок взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів.

Ознаками індивідуального здоров'я є:

- специфічна і неспецифічна стійкість до дії факторів, які зашкоджують;
- показники росту і розвитку;
- поточний функціональний стан і потенціал (можливості) організму й особистості;

¹ Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета: автореф. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Рязань, 2008.

- наявність і рівень якогось захворювання чи дефекту розвитку;
- рівень морально-вольових та ціннісно-мотиваційних настанов¹.

На нашу думку, це поняття більш складне, оскільки до його структури входять і такі складові, як психічне, духовно-моральне, соціальне, фізичне здоров'я. Розглянемо більш детально зазначені складові, що значною мірою впливають на професійну діяльність майбутніх учителів.

Психічне здоров'я. Важливою складовою індивідуального здоров'я є психічне здоров'я, яке насамперед виражається в астенічному й невротичному станах людини, депресії, вегето-судинній дистонії тощо. Саме такі патологічні стани характерні для професії вчителя. А це, у свою чергу, призводить до зниження рівня працездатності педагогів, погіршення стосунків з адміністрацією, колегами, дітьми та їхніми батьками, спричинює конфлікти в сім'ї.

Експерти ВООЗ (1979) визначили психічне здоров'я як певний резерв сил людини, завдяки якому вона може долати несподівані стреси чи утруднення, що виникають у виключних обставинах. Психічне здоров'я розглядається також як стан, що сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини. Цей стан рівноваги різних психічних властивостей і процесів, уміння ними володіти, адекватно використовувати і розвивати, це дозволяє людині гармонійно функціонувати в соціумі.

Психічне здоров'я залежить насамперед від стану головно мозку й визначається рівнем та якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної усталеності, розвитком вольових якостей; характеризується відчуттям комфортності особистості в соціумі, відсутністю вад особистого розвитку, здатністю протидіяти стресу.

Психічне здоров'я:

- це висока свідомість, розвинене мислення, велика внутрішня і моральна сила, що спонукає до творчої діяльності (педагогічне визначення);
- це стан психічної сфери, основу якої складає статус загального душевного комфорту, адекватна поведінська реакція (медичне визначення)².

М.Бердяєв доходить висновку про те, що особливою цінністю психічного здоров'я є такі властивості, як здатність особистості шляхом своєї діяльності формувати й зберігати в собі такі моральні якості, чуйність, здібність до захисту і збереження життя, повага до гідності іншої особистості, уміння володіти своїми пристрастями, протистояти негативним інстинктам і схильностям. Він пропагує думку про те, що людство повинно панувати над природним, а не природне над людством. Контроль над проявом своїх емоцій, наголошує М. Бердяєв, забезпечує оптимальну життєдіяльність, що стає показником рівня психічного здоров'я³.

Психічне здоров'я забезпечує процесуальну цілісність особистості, що

¹ Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. – [Электронный текст]. – Режим доступа: <http://www.orenipk.ru/kp/distant/ped/ped/zdzb.htm>

² Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. – [Электронный текст]. – Режим доступа: <http://www.orenipk.ru/kp/distant/ped/ped/zdzb.htm>

³ Бердяев Н.А. Философия свободного духа. – М.: «Книга», 1994.

адекватна внутрішній природі, взаємодіє із самим собою та довкіллям. Відтак, цілком поділяючи твердження науковця, зазначимо, що у фаховій підготовці майбутніх учителів початкової школи важливим фактором забезпечення психічного здоров'я виступають пізнавальні здібності, активність, прагнення до самопізнання, самоосвіти, самовдосконалення тощо.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1979 р.), психічне здоров'я є певним резервом сил людини, завдяки якому вона може долати несподівані стреси чи ускладнення, що виникають у виключних обставинах; психічне здоров'я – стан, що сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини і містить високу свідомість, розвинене мислення, значну внутрішню моральну силу.

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів¹.

Спираючись на вищезазначене, доходимо висновку, що психічне здоров'я – це сукупність настанов, якостей і функціональних здібностей людини, що дозволяє їй адаптуватися до довкілля і є необхідним у професійній діяльності вчителя початкової школи. Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливим звичкам, формування здоров'язберігаючих навичок.

Фізичне здоров'я. Іншою важливою складовою індивідуального здоров'я особистості є фізичне здоров'я. Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів, систем. Фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів максимальна адаптація; це стан росту й розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції².

Виокремлюють також і соматичне здоров'я, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку особистості, опосередкована базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку³. Проте, ми вважаємо, що це поняття входить до поняття фізичного здоров'я людини.

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

¹ Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: дис... канд. пед. наук. – Одеса, 2003.

² Соколов В.В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки: дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Белгород, 2004.

³ Там же.

і систем організму. Фізичне здоров'я складає організм людини як біологічної системи: органи і системи життєзабезпечення, їх функції та здоровий стан, фізична діяльність і біохімічні процеси, гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток.

Фізичне здоров'я:

- це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до довкілля (педагогічне визначення);
- це стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення)¹.

На нашу думку, без фізичного здоров'я неможливо здійснювати професійну діяльність, особливо педагогічну, оскільки навчально-виховний процес у загальноосвітній школі повинен бути спрямований на розвиток й удосконалення фізичних, рухових якостей особистості дітей. Особливо важливим цей вид діяльності є в початковій школі.

Підсумовуючи вищезазначене, доходимо висновку, що фізичне здоров'я майбутнього вчителя початкової школи забезпечується позитивним ставленням до здоров'я як до загальнолюдської цінності, достатньою руховою активністю, раціональним харчуванням, дотриманням санітарно-гігієнічних навичок, а також визнанням необхідності занять фізкультурно-оздоровчими, спортивно-ігровими вправами, що сприятимуть не лише формуванню у них здоров'язберігаючих навичок і вмінь, зміцненню їхнього фізичного здоров'я, а й набуттю умінь організовувати відповідну здоров'язберігаючу діяльність у подальшій професійній діяльності.

Морально-духовне здоров'я. Моральне здоров'я – це комплекс характеристик мотиваційної і потребово-інформативної сфери в життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіду в суспільстві².

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмітними ознаками морального здоров'я є насамперед свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Ми цілком згодні з ученою в тому, що фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо вона зневажає нормами моралі³. З огляду на зазначене, перед учителями початкової школи постає важливе завдання формування здоров'язберігаючих навичок, що сприятимуть збереженню і зміцненню морального здоров'я учнів молодших класів. Особливо важливим це вбачається за умов занепаду моральних устоїв, що, на жаль, властиво для нашого суспільства. І одним із найважливіших завдань, які сьогодні повинна вирішувати початкова школа, є

¹ Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. – [Электронный текст].

² Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. – [Электронный текст].

³ Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: [монографія]. – Луганськ: «Альма-матер», 2007.

формування моральних якостей молодших школярів, що слугуватимуть фундаментом морального здоров'я.

Дуже близьким до морального є духовне здоров'я. Духовне здоров'я розуміється науковцями (Н. Малярчук та ін.) не лише як максимальний рівень самореалізації особистості, що характеризується автономністю, почуттям прекрасного, альтруїзмом, турботою про досягнення щастя, благополуччя і здоров'я для себе й для людей, які оточують, прийняттям відповідальності за долю світу. Це й особливе напруження, пов'язане з потенційним сенсом і цінностями, що вимагають здійснення вищого призначення людини¹.

Духовне здоров'я характеризується відчуттям гармонії, прагненням до збереження загальнолюдських цінностей, співвідношенням моральності і політики. 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 індивіда².

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

З огляду на те, що поняття моральне здоров'я і духовне здоров'я близькі за своїм значенням, ми розглядатимемо морально-духовне здоров'я, під яким ми розуміємо наявність у майбутніх учителів початкової школи системи цінностей, настанов і мотивів їхньої поведінки у професійній діяльності, що передбачає формування відповідних здоров'язберігаючих навичок, спрямованих на розвиток високої духовності людини і пов'язаних з такими загальнолюдськими цінностями, як добро, любов, краса і т. ін. і є передумовою їхнього самоствердження у суспільстві і професійній педагогічній діяльності.

Соціальне здоров'я. Соціальне здоров'я є одним із головних факторів забезпечення соціального благополуччя підрастаючого покоління, результатом цілеспрямованого педагогічного процесу. Воно являє собою сформованість соціально прийнятної, морально нормативного досвіду взаємодії особистості з соціумом, що виявляється в саморегуляції поведінки в умовах, які змінюються, спрямованої на узгодження із самим собою, а також здатність до задоволення соціальних інтересів і потреб, до інтеграції в соціум. До структури соціального здоров'я науковець відносить духовно-моральний (наслідування соціальних моральних норм, наявність соціальних знань, умінь та навичок), соціально-поведінський (усталеність особистості до соціально-несприятливих факторів середовища та сформованість навичок саморегуляції поведінки), соціально-психологічний (соціальна спрямованість особистості, задовільна соціальна адаптивність) і соціокультурний (високий рівень соціального розвитку,

¹ Малярчук Н.Н. Теоретические аспекты проблемы смысла жизни человека. – [Электронный текст].

² Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: дис... канд. пед. наук. – Одеса, 2003.

сформована соціальна готовність, соціально корисний досвід) компоненти¹.

Соціальне здоров'я відображається через такі характеристики, як-от:

- адекватне сприйняття соціальної реальності;
- інтерес до довкілля; адаптація до фізичної і суспільної сфер;
- спрямованість на суспільно корисну працю;
- альтруїзм;
- емпатія;
- відповідальність перед іншими;
- демократизм у поведінці².

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. Крім того, потрібно враховувати міжетнічні стосунки, різницю у прибутках різних соціальних категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я загалом. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво впливає на здоров'я людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що притаманне головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічному, політичному, соціальному, духовному³.

Відтак, соціальна складова здоров'я передбачає наявність у майбутніх учителів початкової школи сформованих знань, умінь і навичок спілкування (дітьми, їхніми батьками, колегами тощо), соціальної поведінки у професійній діяльності і соціумі, що відповідає нормам, які ставить до вчителя суспільство, і не зашкоджують як їхньому здоров'ю, так і здоров'ю вихованців.

Подібне виокремлення складових індивідуального здоров'я певною мірою умовне, однак дозволяє, з одного боку, показати багатомірність взаємовпливів різних проявів функціонування індивідуума, з іншого – більш повно схарактеризувати різні аспекти життєдіяльності людини, спрямованих на організацію індивідуального стилю життя.

Завдання для самостійної роботи:

За допомогою наукової психолого-педагогічної літератури та Інтернет-джерел визначте особливості кожної із виокремлених складових індивідуального здоров'я особистості. Доберіть українські прислів'я, приказки та афоризми стосовно здоров'я людини, дайте власне їх розуміння. Додайте до педагогічного словничка визначення понять «індивідуальне здоров'я», «психічне здоров'я», «фізичне здоров'я», «соматичне здоров'я», «морально-

¹ Приступа Е.Н. Социально-педагогическая профилактика девиаций социального здоровья школьника: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук. – М., 2008.

² Психология здоровья: [учебник для вузов] / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2003.

³ Нестеренко В.В. Подготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: дис... канд. пед. наук. – Одеса, 2003.

духовне здоров'я», «соціальне здоров'я». За допомогою тестів визначте стан власного здоров'я.

Професійне здоров'я учителя початкової школи

Важливим у педагогічній діяльності вчителя є професійне здоров'я. На жаль, сьогодні все більше спостерігається падіння престижу здоров'я, що насамперед зумовлено недостатньою обізнаністю учителів про проблеми професійного здоров'я та його особливості, а також про шляхи його збереження та зміцнення.

Натомість, від здоров'я учителя багато в чому залежить організація навчально-виховного процесу, побудова здорових взаємовідносин з учнями, від чого, врешті-решт, залежить здоров'я школярів, їхня успішність і розвиток особистості в цілому. З огляду на зазначене ми можемо стверджувати, що професійне й особистісне здоров'я учителя є проблемою соціально значущою.

Науковці (М. Амосов, І. Брехман, Е. Вайнер та ін.) розуміють здоров'я як цілісність усіх складових благополучної особистості: фізичної, психічної, моральної, професійної. Під професійним здоров'ям розуміється певний рівень характеристик здоров'я спеціаліста, який відповідає вимогам професійної діяльності й забезпечує її високу ефективність¹; функціональний стан організму за фізичними і психічними показниками з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності, а також стійкість до несприятливих факторів, що супроводжують цю діяльність. Професійне здоров'я учителя – це складне і багатокомпонентне поняття, яке містить у собі, крім професійної придатності, і фізичне, і психічне здоров'я, що знаходиться у сфері відповідальності самої людини².

За Л. Мітіною, основними показниками професійного здоров'я чи нездоров'я учителів є:

- особистісні якості (конфліктність, егоцентризм, невірноваженість);
- емоційний стан (роздратованість, депресія, гнів, тривога);
- процеси самокерування (самоуправління, самоконтроль, труднощі в оцінці ситуації, прогнозування дій)³.

Зауважимо, що професійна діяльність учителя в умовах сьогодення, на жаль, не сприяє його здоров'ю. Так, за даними науковців (В. Зиганьшина та ін.) 60 % учителів постійно відчувають психологічний дискомфорт під час роботи; 85 % перебувають у постійному стресовому стані; для 85 % жінок-педагогів їхня діяльність є фактором, що негативно впливає на сімейні стосунки. Зазначене призводить до того, що 1/3 педагогів мають захворювання нервової системи.

¹ Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г.Маклаков. – СПб, 2002. – 582 с.

² Орленко С. Феномен профессионального выгорания учителей. – [Электронный текст]

³ Митина Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблема и пути решения // Вестник образования России. – 2005. – № 7.

Значна кількість учителів початкових класів (92%) акцентують на професійній завантаженості. Адже не таємниця, що професія педагога є професією підвищеного рівня стресового навантаження й енерговитрачання. Такий стан викликаний певними особливостями вчительської професії. Так, однією з особливостей праці вчителя є необхідність постійно розподіляти увагу, виконувати декілька видів діяльності одночасно. Друга полягає у відсутності постійного режиму дня. Це пов'язано з тим, що розклад занять часто змінюється, у більшості шкіл учителям доводиться працювати у дві зміни. Зазначене призводить до зниження працездатності, емоційних зривів, появі неврозів навіть у досвідчених педагогів. Значною мірою на професійне здоров'я впливає й недостатність фізичного навантаження учителів.

Напруженість у професії сьогодні здебільшого викликають такі причини, як незадоволеність матеріальним станом. Цю причину вказали приблизно 98 % опитуваних. 82 % учителів невпевнені в завтрашньому дні, їх тривожить нестабільність, на втому від нервових перевантажень посилюються 93 % педагогів, а 68 % відзначають неможливість переносити стреси. Багато в чому на професійне здоров'я учителів впливають відносини з адміністрацією навчального закладу, як несумісні визначили свої відносини 57 % педагогів. Все це призводить до того, що вчителі втрачають здатність до швидких і адекватних рішень, виявляють пасивність у міжособистісних конфліктах з учнями та їхніми батьками, внаслідок чого виникає певна формалізація відносин, настає емоційне виснаження. Як наслідок виникає цинічне ставлення до праці й об'єктів своєї праці (негуманне, байдуже ставлення до учнів тощо). Редукція професійних досягнень – це виникнення відчуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній (за С.Орленко).

Зважаючи на те, що вчителі початкової школи є взірцем для своїх учнів то в тому разі, якщо вони відчувають стресове напруження, це може спричинити виникнення відповідного стану й у школярів. Ознаками стресового напруження є:

- неможливість зосередитися на чомусь;
- занадто часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- відчуття втоми, що виникає занадто часто;
- дуже швидке мовлення;
- часті болі, не спричинені фізичними проблемами;
- підвищена збудженість;
- робота не приносить радості;
- втрата почуття гумору;
- різке зростання кількості випалених цигарок;
- пристрасть до спиртного;
- постійне відчуття голоду або відсутність апетиту чи смаку до їжі;
- неможливість вчасно закінчити роботу (за Б. Шефером).

Зауважимо, що певний дискомфорт, за свідченням учителів, пов'язаний і

з незадоволеністю обладнанням шкіл технічними засобами, недостатнім забезпеченням необхідними методичними та навчальними матеріалами, що не дозволяє на високому ефективному рівні забезпечити організацію навчально-виховного процесу.

Крім означених недоліків, значною мірою на такий стан учителів впливає й недотримання ними здорового способу життя, несформованість важливих здоров'язберігаючих навичок і вмінь, небажання опікуватися власним здоров'ям і т. ін. Це має негативні наслідки.

Так, недотримання вчителем культури здоров'я, здорового образу життя призводить до симптомів вигорання, які можна розділити на фізичні (втома, відчуття виснаження, часті головні болі, розладнання шлунково-кишкового тракту, надлишок або недостатність ваги, безсоння), психологічні та поведінські (робота стає все тяжчою, а здатність виконувати її – все меншою; відчуття образи й розчарування, провини, гніву, роздратованість; відчуття всемогутності – влада над долею учнів; підвищене почуття відповідальності за учнів; загальна негативна настанова на життєві перспективи; часте зловживання алкоголю тощо). Деякі з ознак є неусвідомленою спробою отримати полегшення без установа проблеми.

С. Орленко виокремлює три рівні вигорання. На першому симптоми вигорання виражаються у турботі про себе шляхом розслаблення чи організації перерв у роботі. На другому рівні симптоми виявляються більш регулярно, мають більш затяжний характер і більш складно піддаються корекції. Для третього рівня характерні хронічні прояви симптомів. Можуть також розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу язв і депресії; а спроби потурбуватися про себе, зазвичай, не дають результату¹.

«Емоційне вигорання» як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, супроводжується деперсоналізацією (цинізмом, негативним ставленням до педагогічної праці в цілому, негуманним ставленням до учнів тощо), емоційними змінами (почуття спустошеності, втоми), редукцією професійних досягнень, виникненням почуття некомпетентності у професійній сфері, усвідомлення неспіху в ній)².

Наслідками процесу вигорання є вкрай низька ефективність і продуктивність учительської діяльності, незадоволеність працею, значне погіршення здоров'я педагога.

За Л. Вишневською, на виникнення синдрому емоційного вигорання в педагогів впливають дві групи факторів. До зовнішніх факторів належать:

- специфіка професійної педагогічної діяльності: необхідність співчуття, співпереживання, моральна відповідальність за життя і здоров'я довірених йому дітей, стаж роботи;
- організаційний фактор: перевантаженість робочого тижня; низька оплата праці; напружений характер роботи; службові неприємності;

¹ Орленко С. Феномен професійного вигорання учителів. – [Електронний текст].

² Семиченко В.А. Психологічні проблеми навчання педагогічних працівників у системі післядипломної освіти. – [хрестоматія «Педагогічна творчість і майстерність» / Укл. Н.В.Гузій] / В.А.Семиченко, О.І.Бондарчук. – К.: ІЗМН, 2000.

незадоволеність працею; відсутність чіткого зв'язку між процесом навчання й отримуваними результатами; невідповідність результатів витраченим силам; демократичні перетворення в галузі освіти, що призвели до зміни взаємовідносин між суб'єктами навчально-виховного процесу.

- несприятлива атмосфера в педагогічному колективі: одностатевий склад колективу, наявність конфліктів по вертикалі і горизонталі, нервова обстановка спонукають одних витрачати емоції, а інших шукати способи економії своїх психічних ресурсів.

До внутрішніх факторів належать:

- комунікативний фактор: відсутність навичок комунікації й уміння виходити зі складних ситуацій спілкування з дітьми, батьками, адміністрацією; невміння регулювати власні емоційні ситуації;
- рольовий і особистісний фактор (індивідуальний): смерть і важкі захворювання близьких, матеріальні утруднення, власна невлаштованість, погані відносини між подружжям, відсутність нормальних житлових умов, недостатність уваги з боку сім'ї; незадоволеність своєю самореалізацією в різних життєвих та професійних ситуаціях¹.

Відтак, учитель повинен достатньо чітко усвідомлювати цінність власного здоров'я й використовувати для його збереження і зміцнення весь арсенал інформаційних технологій. Проте, незважаючи на високі вимоги в умовах сьогодення до рівня здоров'я педагогів, воно характеризується низькими показниками.

Відтак, **професійне здоров'я** учителя визначається як цілісний багатомірний динамічний стан організму, що дозволяє педагогу максимально реалізовувати свій творчий потенціал у професійно-педагогічній діяльності. Майбутні вчителі початкової школи повинні достатньо чітко усвідомлювати цінність власного здоров'я й використовувати для його збереження і зміцнення весь арсенал сучасних педагогічних технологій.

Здоров'я, знання майбутнього вчителя початкових класів про його складові та фактори, що на нього впливають, дотримання ними здорового образу життя є основою культури здоров'я. Науково обґрунтованим є той факт, що фізичне, психічне, моральне, духовне і професійне здоров'я взаємопов'язані між собою, тобто в тому разі, якщо людина має певні відхилення у психіці, то це безумовно відобразиться на інших гранях, які й складають індивідуальне здоров'я особистості.

Завдання для самостійної роботи:

Визначте сутність понять «професійне здоров'я», «професійне здоров'я учителя», додайте їх до педагогічного словничка. Класифікуйте причини виникнення ознак професійного нездоров'я учителя початкової школи та визначте шляхи їх попередження. Проаналізуйте вплив професійного здоров'я учителя на організацію навчально-виховного процесу в початковій школі і стан

¹ Вишнева Л.И. Синдром емоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений // Ментор. – 2007. – № 1.

здоров'я школярів.

РОЗДІЛ 2

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Здоров'язберігаюче освітньо-виховне середовище навчального закладу

Останнім часом увага науковців (Н.Абаскалова, М.Амосов, О.Бондаревська, В.Беспалько, І.Бехтерев, В.Богомолів, М.Віленський, В.Горшкова, В.Казначеев, Г.Калачов, Ю.Кобяков, В.Колбанов, С.Кривих, С.Лебедченко, Ю.Лісцін, В.Магін, А.Макареня, І.Новоселова, І.Парчевська, Є.Перевозчикова, Г.Селевко, В.Серіков, Л.Татарнікова, В.Шилько та ін.) все більше спрямовується на організацію навчально-виховного процесу з урахуванням збереження фізичного і психофізіологічного здоров'я його суб'єктів, спрямуванням на дотримання ними здорового образу життя.

Цінність здоров'я розглядається державою як ключова, оскільки здоров'я нації в цілому залежить від здоров'я кожного її громадянина і є умовою не лише розвитку і росту, а й виживання суспільства. Тому на сьогоднішній день актуальною є розробка комплексної програми навчального закладу, що дозволила б вирішувати завдання створення умов, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я у закладах освіти; впровадження методології, принципів і методів здоров'язберігаючої освіти, програмно-технічних засобів з моніторингу, формування, розвитку і збереження здоров'я учнів і вчителів; здійснення медико-фізіологічного, соціологічного і психолого-педагогічного контролю за станом здоров'я суб'єктів освітнього процесу, за дотриманням законодавчих і нормативних правових актів, що регламентують діяльність освітнього закладу з питань збереження здоров'я учнівської молоді.

Поняття «середовище» по-різному визначається у наукових джерелах. Так, філософи (І.Фролов та ін.) розглядають його як довілля; простір і матеріал для розвитку, за допомогою якого здібність прокладає собі шлях прямо чи кружно.

Соціологи (А.Іконніков та ін.) зазначають, що середовище – це просторово-часове ціле, що містить фізичні об'єкти, форми поведінки та системи діяльності людей і акцентують на тому, що життєве середовище – це вся сукупність умов людського існування, яка розглядається в різних просторових межах і є мінливою, рухомою, безперервною системою, існування якої об'єднує в одне ціле простір, час і рух.

Інші дослідники (Н.Крилова, А.Куракін, Л.Новікова, В.Панов, С.Сергеєв, В.Ясвін та ін.) виділяють поняття «соціальне середовище», трактуючи його як сукупність соціально-психологічних умов, у яких людина живе і з якими постійно стикається.

Педагоги (Є.Бондаревська, Т.Менгт, Є.Рапацевич, І.Підласий, М.Фіцула, В.Ясвін та ін.) також по-різному визначають це поняття як: сукупність умов, що оточують людину і взаємодіють з нею; реальну дійсність, в умовах якої відбувається розвиток людини; комплекс зовнішніх явищ, що самостійно впливають на людину та її розвиток; сукупність усіх можливостей навчання, виховання й розвитку особистості (як позитивних, так і негативних).

При цьому науковцями (Є.Бондаревська, Т.Менгт) виокремлюються функції освітнього середовища, якими виступають:

- об'єднання в освітньому процесі загальнокультурного, спеціального (креативного, адаптивного та ін.) і психолого-педагогічного блоків;
- регулювання відносин суб'єктів освіти на соціально-педагогічному, організаційно-педагогічному і психолого-педагогічному рівнях;
- залучення суб'єктів освіти до процесу засвоєння, вживання, обміну й розподілу соціокультурних цінностей;
- вплив на розвиток ціннісних орієнтацій особистості, ставлення і способів поведінки;
- реалізація міждисциплінарного підходу;
- сприяння пошуку шляхів гармонізації відносин, залучення до цінностей культури, на підставі яких людина формується як гуманна моральна особистість й реалізує себе;
- сприяння набуттю особистістю досвіду культуровідповідної поведінки; надання допомоги в культурній самоідентифікації;
- забезпечення умов для самореалізації творчих задатків і здібностей; забезпечення допомоги у виборі зразків і культурних смислів життя;
- формування особистості як ціннісного явища;
- забезпечення психологічного комфорту, духовно-морального благополуччя;
- сприяння досягненню успіху;
- забезпечення успішного загальнокультурного та індивідуально-творчого розвитку кожної особистості;
- зменшення й подолання соціально-психологічного напруження, дискомфорту, стресових станів;
- створення сприятливих умов, які актуалізують інтелектуальні, моральні й комунікативні можливості особистості, що забезпечують комфортну інтеграцію в соціокультурне середовище;
- посилення позитивного впливу зовнішнього середовища й нейтралізація або інтерпретація негативного з позицій сучасної культури.

З позиції збереження і здоров'ятворення до цих функцій слід додати ще й такі функції, як:

- спрямування особистості на дотримання здорового образу життя;
- формування позитивного ставлення до власного здоров'я як до найвищої людської цінності;
- створення умов для занять фізкультурно-оздоровчою і спортивно-ігровою діяльністю, забезпечуючи умови для активної рухової активності тощо.

К.Приходченко розглядає творче освітньо-виховне середовище і стверджує, що воно сприяє забезпеченню сталості життєдіяльності особистості за допомогою освіти, перетворюючої діяльності, його знань, світогляду, мислення; емоційно-ціннісне ставлення до дійсності ґрунтується на гармонійній взаємозалежності існування всіх його складових; відбувається прагнення до постійного розвитку культури, науки, освіти тощо; вибудовується ставлення до самого себе як до єдиної цілісної особистості, яка збагачується за рахунок самовдосконалення та розвитку всіх своїх якостей – розуміння внутрішніх потреб, що виникають і виростають безперервно; виробляється здатність до виявлення протиріч та проблем, що перешкоджають їх задоволенню через позитивно творчу діяльність; властивості до добротворення, до аналізу та оцінки умов; упорядковується система освіти, яка має орієнтованість на внутрішню і зовнішню рівнозначність її компонентів, що вирішують задачу розвитку, навчання та виховання учнів усередині інфраструктури, що складалася зовні, та разом з нею формується особистість з різнобічними якостями, які мають можливість проявитися в індивідуальній, колективній та суспільно значущій діяльності¹.

При цьому науковець зауважує, що творче освітньо-виховне середовище визначається такими параметрами, як: принцип колективного характеротворення; позитивна емоційна насиченість; толерантність та безцінність, рольова не регламентованість, децентрованість, наявність креативних зв'язків; спрямованість на перебування у процесі (тут і тепер); проблемність та образно-інформаційна збагаченість; метакогнітивність; критичність; інтегративна діяльність; груповий характер використання.

Творче освітньо-виховне середовище сприяє розширенню уявлення людини про себе та ступінь її включення до соціуму; дає змогу змінити межі взаємозв'язку учнівської молоді індивідуальності з її оточенням; усуненням або послабленням захисних механізмів. Це слугує:

- підвищенню ступеня взаємодії у відносинах «індивідуальність – навколишній світ»;
- саморегуляції, що фіксується у змінах ієрархії потреб;
- сприянню гуманізації відносин суб'єктів навчально-виховного процесу;
- розвитку самосвідомості – когнітивної, поведінкової;
- зростанню творчого потенціалу; с
- прямуванню його в русло життєвої само творчості; побудові стратегії адаптації;
- розвитку здатності до рефлексії й саморефлексії;
- формуванню стійкої мотивації саморозвитку;
- забезпеченню особистісних духовних потреб.

Отже, таке середовище характеризується процесами оновлення, самовираження, самоконтролю через спілкування, обговорення, об'єктивну

¹ Приходченко К.І. Педагогічні основи формування творчого освітньо-виховного середовища в загальноосвітніх навчальних закладах гуманітарного профілю: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук. – Луганськ, 2008.

оцінку, бесіду, бажання самореалізуватися, співробітничати з іншими учасниками, що прагнуть до творчості, новизни, розвитку, гармонійного поєднання фізичного, психічного і духовного здоров'я, самореалізації. Відтак, творче освітньо-виховне середовище – це таке оточення особистості, в якому гармонізується стан людини; нейтралізуються наслідки стресу; розвиваються творчі здібності; здійснюється оздоровчий вплив на весь організм; взаємовідносини із соціальним оточенням спрямовуються у конструктивне русло; полегшуються контакти з власною сутністю, з внутрішнім «Я»; зростають можливості виявлення цілеспрямованої творчої активності, збільшуються можливості включення до процесу творчої імпровізації з максимально можливою індивідуалізацією, саморозвитком і самотворчістю, осмисленням і визначенням можливостей та життєвих цілей¹.

Проте, стан оздоровчого і освітньо-виховного середовища сучасного навчального закладу не завжди відповідає рівню, необхідному для вирішення завдань формування гармонійно розвиненої особистості, що готується до реалізації своїх професійних та людських інтенцій в умовах інформаційної цивілізації. Реальний рівень стану здоров'я учнівської молоді відображає те, що особистісне розуміння сутності здоров'я як цінності у них залишається на низькому рівні.

Сьогодні накопичується все більше даних про те, що саме освітнє середовище виступає одним із найбільш сильних факторів ризику здоров'я учнівської молоді, що зумовлено інформаційним перенасиченням та інтенсифікацією навчального процесу.

Розв'язання цієї проблеми в межах наявної системи освіти ускладнене тим, що система, що називається «здоров'язберігаючою», за своїм визначенням, орієнтує педагогів лише на збереження здоров'я школярів, що у стратегічному і методологічному відношеннях є неправильним, оскільки в молодому віці необхідне зміцнення, розвиток і вдосконалення його потенціалу².

Якість освіти не може розглядатися поза контекстом здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Немає сенсу в освіті, якщо система шкодить здоров'ю людини. Сьогодні основними факторами ризику вважаються ускладнення освітнього стандарту, відсутність повсюдного моніторингу здоров'я, недотримання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу, соціально-економічні умови життя.

Покращенню такого стану в сучасному закладі освіти сприятиме організація навчального процесу, спрямованого на розвиток здоров'язберігаючих навичок і вмінь у школярів, створення умов і факторів збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Зазначене передбачає взаємозв'язок і взаємодію усіх суб'єктів навчального процесу (адміністрації, учителів, учнів та їхніх батьків), що певною мірою є фундаментом для виникнення суб'єктивних

¹ Приходченко К.І. Педагогічні основи формування творчого освітньо-виховного середовища в загальноосвітніх навчальних закладах гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук. – Луганськ, 2008.

² Кобяков Ю.П. Проектирование и реализация здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук. – М., 2006.

факторів навчання навичок і вмінь здоров'язбереження, які спрямовуватимуть і стимулюватимуть активність учителів, а також гальмуватимуть дію негативних факторів, що викликають пасивне ставлення до професійної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я.

З огляду на зазначене, навчання та виховання повинні будуватися в такий спосіб, щоб здобуті знання і накопичений досвід стали рушійною силою на шляху до розкриття і реалізації духовно-морального, фізичного, психологічного і соціального потенціалу майбутніх учителів початкової школи. Все це вимагає використання комплексного підходу до організації навчально-виховного процесу, що, за твердженням Л.Єлькової, передбачає створення системи активного збереження, відновлення і зміцнення здоров'я студентської молоді, надання допомоги в реалізації потенціалу здоров'я молоді для успішного навчання, ведення активного виконавчого, соціального й особистого життя, спрямованого на зниження захворюваності та інвалідизації, покращення якості життя, підвищення адаптаційних механізмів; реалізацію внутрішньої гармонії фізичного, психічного, духовного станів людини, а також гармонії з екологічним і соціальним середовищем; відповідальність молоді людини за своє здоров'я і здоров'я своїх близьких¹.

Поряд із традиційними освітніми, виховними та розвивальними функціями здоров'яорієнтована педагогічна система навчального закладу виконує й інші специфічні функції: соціалізаційну, пов'язану з необхідністю включення особистості, що формується, у процес засвоєння і відтворення цінності здоров'я та здорового образу життя, безболісного входження індивіда в соціальне середовище; культурологічну, що полягає у створенні сприятливих умов для оволодіння школярами знаннями про збереження й зміцнення здоров'я, формування позитивної свідомості особистості майбутніх спеціалістів; профілактичну, зорієнтовану на попередження захворювань, функціональних порушень і відхилень у розвитку особистості; корекційно-реабілітаційну, спрямовану на створення навколо учнів реабілітаційного середовища, спрямованого на відтворення їхнього цілісного здоров'я; зміцнення здоров'я, що має за мету підвищення адаптаційних резервів організму людини².

Створити здоров'язберігаюче середовище в умовах навчання – це значить створити відповідне педагогічне середовище. Педагогічне середовище – це спеціально, відповідно до педагогічних цілей, створювана система умов організації життєдіяльності дітей, спрямована на формування їхнього ставлення до світу, людей і один до одного (Г.Коджаспирова).

Н.Міллер під здоров'язберігаючим освітнім середовищем розуміє сукупність антропогенних, природних, культурних факторів, що сприяють

¹ Елькова Л.С. Моделирование психолого-педагогических условий формирования здоровьесберегающего пространства ВУЗа: материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – [Том 2: «Здоровье нации и образование»]. – М., 2008.

² Ирхин В.Н. Здоровьеориентированная система подготовки кадров в ВУЗе: материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – [Том 2: «Здоровье нации и образование»]. – М., 2008.

задоволенню людиною власних потреб, здібностей, можливостей збереження здоров'я. Воно сприяє впровадженню здоров'язберігаючого навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу¹.

Здоров'язберігаюче середовище – це взаємозв'язок факторів, що сприяють становленню особистості, формуванню потреби у здоровому образі життя шляхом організації простору навчального і вільного часу, приєднання до морально-екологічних цінностей, психологічного захисту фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, профілактики асоціальних умов, які в сукупності вироблюють внутрішню потребу школяра в оволодінні засобами і методами використання можливостей свого організму для підтримки, збереження та зміцнення власного здоров'я й оволодіння сучасними технологіями навчання, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я.

Для досягнення мети передбачається інтеграція двох основних факторів: внутрішні ресурси особистості особистості – фізіологічні та психічні особливості, настанови, потреби, схильності, інтереси, мотивація, психологічний настрій, оволодіння прийомами саморозвитку, управління собою, уявлення про себе як про суб'єкт особистісного становлення і зовнішні: взаємодія соціальних партнерів (різні рівні органів управління освітою, громадські організації, сім'я, структурні підрозділи); оптимізація навчального процесу з метою подолання негативних факторів і негативних впливів на здоров'я (завантаженість навчальних програм, доцільність навчального навантаження, недосконалість педагогічних технологій, режим роботи закладу) для створення середовища, що сприяє збереженню і зміцненню фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я учнівської молоді².

Здоров'язберігаюче освітнє середовище А.Маджуга розглядає як цілеспрямовану і професійно створювану систему дидактичних умов, в якій засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення і формування емоційно-ціннісного ставлення до світу (в тому числі і до свого здоров'я) відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту, а також відсутність етнофункціональних розбіжностей, що забезпечує створення в цілому сприятливого психологічного клімату у процесі навчання³.

Здоров'язберігаюча діяльність у вищому навчальному закладі повинна ґрунтуватися на системному підході, що передбачає участь у ній усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, спрямована на фізіопсихосоціальну адаптацію школярів шляхом спеціально розробленого змісту навчально-виховної роботи, а також методів, засобів її реалізації. Відповідно до цього положення метою

¹ Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Новокузнецк, 2006.

² Одинцова В.П. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства в педагогическом колледже / Одинцова В.П., Сигачева Н.И., Талдыкин Ю.А., Леонтьева М.Ф. – [Электронный текст].

³ Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесотворяющего образования в современной школе. – Шымкент: Изд-во ЮКГУ им. М.О. Ауезова, 2005.

здоров'язберігаючої освітньої технології виступає забезпечення умов фізичного, психічного, соціального і духовного комфорту, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я суб'єктів освітнього процесу, їхній продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності, що ґрунтується на науковій організації праці і культурі здорового образу життя особистості¹.

Процес створення здоров'язберігаючого середовища можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності учнів і вчителів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я. Під час створення здоров'язберігаючого середовища особлива увага приділяється таким проблемам, як:

- закономірності розвитку і саморозвитку людини;
- самореалізація творчого потенціалу, потенціалу здоров'я;
- суб'єктивні та об'єктивні фактори, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров'я;
- самоосвіта, самоорганізація і самоконтроль у галузі збереження здоров'я;
- самовдосконалення, самокорекція і самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог суспільства, розвитку науки, культури;
- усвідомлення своїх здібностей і можливостей, достоїнств і недоліків своєї діяльності із здоров'язбереження.

Розвиток здоров'я і створення здоров'язберігаючого середовища розглядаються як фактори виконання людиною намічених життєвих цілей та завдань, її призначення та самовдосконалення. До поняття здоров'я при цьому слід включати конкретні форми поведінки людини. Велике значення має так звана активна суб'єктна позиція, що ґрунтується на усвідомленні людиною свого здоров'я й оволодіння нею технологіями саморозвитку, самовдосконалення, адекватних її можливостям, що визначаються станом її здоров'я².

Для її розв'язання зазначеної проблеми необхідно вирішити такі тактичні завдання, як:

- зміцнення здоров'я через правильний фізичний розвиток;
- формування потреби в постійних і систематичних заняттях фізичною культурою;
- розвиток і вдосконалення природних рухових якостей: сили, спритності, витривалості;
- формування соматичної складової здоров'я: виховання культури харчування, дотримання режиму дня тощо;
- виховання потреби досягнення емоційної усталеності;
- розвиток навичок саморегуляції; розвиток психологічного імунітету до шкідливих звичок і усвідомленого ставлення до їх наслідків;

¹ Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук. – Ставрополь, 2007.

² Зюкова Е.Н. Акмеологический поход к организации здоровьесберегающего пространства. – [Электронный текст].

- розуміння цінності здоров'я у всіх аспектах його прояву;
- розвиток мотивації до моральної поведінки як основи психічного та соціального здоров'я¹.

Ураховуючи вищезазначене, **здоров'язберігаюче освітнє середовище** навчального закладу ми розглядаємо як цілеспрямовану систему умов навчальної діяльності, що не шкодить здоров'ю; застосування активних форм і методів навчання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу; наявність комфортної психологічної атмосфери під час навчальних занять; обізнаність учителів і учнів про способи збереження здоров'я і дотримання ними здоров'язберігаючої поведінки; вироблення ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Завдання для самостійної роботи:

Визначити сутність понять «освітнє середовище», «здоров'язберігаюче освітнє середовище», додати їх до педагогічного словничка. Проаналізувати схожість і розбіжність цих понять. Визначити, в який спосіб можливо створювати здоров'язберігаюче середовище в початковій школі, що і хто цьому сприяє?

Особливості психологічного і фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є переломним у житті дитини. Вона змінює свій соціальний статус – стає школярем. Саме в цей період увага батьків і вчителів повинна бути спрямована на створення відповідних умов, що сприятимуть безболісній адаптації дитини до нових умов життя і навчання. Процес адаптації викликає багато перетворень у житті молодших школярів.

Початок навчання і виховання у шкільних умовах впливає на психічне, фізичне та соціальне здоров'я дітей. Зокрема науковці (С. Омельченко, А. Петровський, О. Солоділова та ін.) зауважують, що молодший шкільний вік характеризується вдосконаленням і диференціацією емоційних реакцій, формуванням характеру, поглиблюються знання про навколишній світ, пізнається сутність навколишньої дійсності.

Перехід до нового етапу життя відображається не тільки на поведінці школяра, а й на його здоров'ї:

- фізичному (нові навантаження, перевтомлення, суворий режим дня);
- психічному (необхідність стримувати імпульсивність; безпосередність, невимушеність поведінки; вимоги вчителя контролювати себе);
- моральному (спілкування з новими людьми, дорослими й однолітками, вчитися співіснувати в колективі);

¹ Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук. – Ставрополь, 2007.

– духовному (дитині відкривається ширше світ людських цінностей, які вона повинна засвоїти та навчитися втілювати їх у власну, ще маленьку систему світогляду)¹.

Відтак, початок навчання у школі призводить до корінної зміни соціальної ситуації розвитку дитини. Вона стає «суспільним» об'єктом і має тепер соціально значущі обов'язки, виконання яких отримує громадську оцінку. Вся система життєвих відносин дитини перебудовується і багато в чому визначається тим, наскільки успішно вона може впоратися з новими вимогами. Зокрема І. Бех наголошує на тому, що основною особливістю розвитку особистості в молодшому шкільному віці є зміна її соціальної позиції: дитина приступає до систематичного учіння, стає членом шкільного і класного колективів. З огляду на це, завданням дорослих стосовно молодшого школяра в цей період полягає в тому, щоб сформувати в нього позицію учня, підвести його до розуміння нових обов'язків².

Зважаючи на те, що діти, особливо ті, хто не виховувався в дитячому колективі, не мають досвіду спілкування з однолітками, виникає необхідність вироблення в них умінь спільної праці. Неабияку роль у цьому процесі, на нашу думку, відіграє формування й моральних навичок у молодших школярів, що в подальшому стануть фундаментом їхнього морального здоров'я.

Молодший школяр формується в умовах засвоєння нових для нього соціальних умов і обов'язків. Вступ до школи, нові обов'язки учня сприяють накопиченню дітьми позитивного морального досвіду, стосунків і суспільної поведінки. Отже, в учнів молодших класів уже розвиваються елементи соціальних почуттів, формуються навички суспільної поведінки (колективізм, відповідальність за вчинки, товариськість, взаємодопомога тощо), виникають колективні зв'язки, формується громадська думка. На нашу думку, саме молодший шкільний вік надає великі можливості для формування моральних якостей і позитивних рис особистості, сприяє формуванню життєво важливих навичок морального спрямування.

У сучасному педагогічному словнику зазначено, що центральними новоутвореннями молодшого шкільного віку є: якісно новий рівень розвитку мимовільної регуляції поведінки і діяльності; рефлексія, аналіз, внутрішній план дій; розвиток нового пізнавального ставлення до дійсності; орієнтація на групу ровесників. І це необхідно враховувати вчителю початкової школи в ході організації навчального-виховного процесу. Молодший шкільний вік є сенситивним: для формування мотивів навчання, розвитку сталих пізнавальних потреб та інтересів; розвитку продуктивних прийомів і навичок навчальної роботи, «вміння вчитися»; розкриття індивідуальних особливостей і здібностей; розвитку навичок самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції; становлення адекватної самооцінки, розвитку критичності щодо себе і тих, хто оточує; засвоєння соціальних норм, морального розвитку; розвитку навичок

¹ Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: [монографія]. – Луганськ: «Альма-матер», 2007.

² Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003.

спілкування з ровесниками, встановлення міцних дружніх контактів¹.

Зазначимо, що перехід до систематичного навчання ставить високі вимоги до розумової працездатності дітей, яка в молодших школярів ще нестійка, опірність втомі низька, вимагає докладання певних зусиль для належного виконання навчальної діяльності. Це викликає і певну психічну напруженість у дітей молодшого шкільного віку. Без урахування вікових особливостей розвитку молодших школярів неможливо побудувати навчально-виховний процес, що не зашкоджував би їхньому фізичному, моральному, психічному та соціальному здоров'ю.

Значних змін у період початку навчання у школі зазнає й нервова система молодшого школяра. Вона набуває пластичності; зростає роль другої сигнальної системи; швидше утворюються тимчасові нервові зв'язки, виробляються нові дії, зміцнюються динамічні стереотипи. К. Ушинський наголошував на тому, що вихователю у процесі навчання й виховання дитини необхідно найбільшу увагу приділяти нервовій організації дитини. Він зауважував, що чим багатшою є нервова організація дитини, тим обережніше повинен поводитися з нею вихователь, ніколи і ні в чому не допускаючи її до роздратованого стану. Учитель повинен пам'ятати, що нервовий організм тільки поволі звикає, не впадаючи в роздратування, переносити дедалі сильніші й обширніші враження й що разом з розвитком нервової організації повинні зміцнюватися воля і свідомість у дитини. Отже, турбота про спокій нервової системи дитини, звільнення від усього дратівливого, брудного, уважне ставлення до її потреб є одним із важливих завдань вчителя у процесі духовного і фізичного розвитку дитячої особистості.

Діти 6-10 років все більше здатні до наслідування; значної ролі набуває оцінка й самооцінка дій і вчинків, взаємо- та самоконтроль у поведінці й діяльності, що вимагає від учителів початкової школи докладання певних зусиль під час організації навчально-виховної діяльності. Адже, якщо не враховувати ці зміни нервової системи молодших школярів, то це може призвести до загрози виникнення неврозу, причинами якого найчастіше є зміна діяльності й режиму, тобто перехід від дошкільного закладу освіти до школи; труднощі у спілкуванні; проблеми взаємовідносин із учителем; страх отримати погану оцінку; проблеми, що пов'язані з сімейними обставинами тощо.

Значні ускладнення у психічному й соціальному становленні особистості молодшого школяра викликають і підвищені вимоги до мовлення дітей, що значно змінюються порівняно з дошкільним дитинством. Молодші школярі повинні опанувати мовленнєві навички (висловлення своєї думки, звертання, правильно вимови слів тощо). Мовленнєва діяльність передбачає збільшення словникового запасу, розширення понятійного апарату. Порушення розвитку мовлення впливає на ефективність процесу соціалізації дитини. Нездатність до правильної вимови окремих звуків через різні причини призводить до труднощів у навчанні та спілкуванні з однолітками, особливо це проявляється в початкових класах, оскільки ставлення учнів один до одного визначається через

¹ Современный словарь по педагогике [сост. Е.С.Рапацевич]. – Мн.: «Современное слово», 2001.

успішність, тобто гарно вчитися – значить хороша, позитивна людина. Через логопедичні труднощі, і як наслідок, – труднощі у спілкуванні й поганій успішності – у дітей можуть розвинутися комплекс неповноцінності та депресія. Деякі намагаються уникати однолітків через страх насміхання¹.

Отже, неврахування учителем ускладнень, що наявні в початковий період шкільного навчання, може призвести до погіршення психічного здоров'я дітей. Тому виникає необхідність підготовки майбутніх учителів до здійснення моніторингу здоров'я, діагностування ознак психічного здоров'я молодших школярів, зокрема таких, як: адаптованість дітей до умов шкільного навчання; полінезалежність; прийнятність у групі; низька тривожність; відсутність вираженої акцентуації; емоційна стабільність тощо.

У період першопочаткового навчання й виховання у плані соціалізації дитини до нових умов життя перед учителем постає і таке важливе завдання, як формування у молодших школярів навичок культурної поведінки. Відзначимо, що в більшості з них зазначені навички вироблені недостатньо, хоча вони і знайомі з відповідними правилами. Тому в роботі з учнями треба звертати увагу насамперед на вироблення навичок і звичок культурної поведінки. Досягається це систематичним вимаганням від школярів виконання правил. Для цього необхідна така організація життя в школі, щоб учні постійно накопичували досвід правильних моральних відносин. У роботі з молодшими школярами можливе проведення спеціальних вправ для планомірного відпрацьовування окремих навичок культурного поведінки. Зазначимо, що вправа не є простим повторенням. Для того щоб повторення закріплювало ту чи іншу дію, звичку поведінки, необхідно, щоб воно підкріплювалося позитивними емоціями, приємним переживанням. Іноді це мовчазне схвалення дорослого, заохочення колективу, товаришів. Повторення тільки тоді стає вправою, коли сама дитина активно прагне до одержання визначеного результату у своїх діях, сама хоче поводитись правильно. Іншими словами, виховання повинне бути зв'язане із самовихованням.

Культура поведінки здебільшого тісно пов'язана і з нормами моральності. Так, в основі багатьох конкретних правил ввічливості, уважності, такту, точності лежить моральний принцип нашого суспільства: гуманність, колективізм, дружба, товариство, відповідальність за свої вчинки і поведінку. Дитина поступово починає усвідомлювати й оцінювати необхідність виконання правил з погляду моральності. Єдність знань, навичок і вмінь сприяє надбанню стійкої поведінки, формуванню певних якостей особистості. Усвідомлення дитиною своєї поведінки відбувається поступово під керівництвом учителя, під впливом громадської думки колективу.

Окрім урахування змін соціального оточення молодших школярів, психічного навантаження, пов'язаного з початком навчальної діяльності, особлива увага в школі, на нашу думку, повинна приділятися урахуванню фізіологічних особливостей дітей у цей віковий період.

Розвиток організму людини передбачає фізичні, морфологічні, біохімічні

¹ Еникеева Д.Д. Популярные основы. – Донецк: Сталкер, 1997.

та фізіологічні зміни. Т. Круцевич відзначає, зокрема, фактори фізичного розвитку дитини, а саме: ріст, диференціювання органів і тканин та набуття організмом характерних для нього форм¹.

Про фізичний розвиток дитини можна судити з показників, які відбивають цей процес: зріст, маса тіла, окружність грудей, життєва місткість легенів, стан мускулатури, жировідкладення, постава, статеві зрілість, станова сила тощо. Активна м'язова робота сприяє розвитку кісткової і м'язової тканин, внутрішніх органів, поліпшенню діяльності органів чуттів; інтенсивніше відбуваються обмінні процеси, зростають захисні властивості організму.

Школярі, які займаються фізичними вправами несистематично, зазвичай, відстають у рості і фізичному розвитку. Недостатність рухів (гіпокінезія) може призводити до сповільнення росту і дієздатності організму, поступової атрофії м'язів, ожиріння та інших порушень. Зазначене, на нашу думку, зумовлює й погіршення соціального і психічного здоров'я дитини, пов'язаного з тим, що дитина починає дискомфортно почуватися в колективі ровесників, соромиться своїх вад, у неї виникає комплекс неповноцінності, що вона не є такою, як усі.

Початок шкільного навчання практично співпадає з періодом другої фізіологічної кризи, що припадає на вік 7 років (в організмі дитини відбувається різке ендокринне зрушення, що супроводжується бурхливим ростом тіла, збільшенням внутрішніх органів, вегетативної перебудови). Це означає, що кардинальна зміна в системі соціальних ставлень і діяльності дитини співпадає з періодом перебудови всіх систем і функцій організму, що потребує більшої напруги та мобілізації його резервів. Проте, незважаючи на певні ускладнення, що супроводжують фізіологічну перебудову (підвищена втома, нервово-психологічна уразливість дитини), фізіологічна криза сприяє більш успішній адаптації дитини до нових умов. Це пояснюється тим, що фізіологічні зміни, які відбуваються, відповідають підвищеним вимогам нової ситуації².

Цей період характеризується скороченням швидкості росту дитини, появою надлишкової ваги, зниженням інтенсивності обмінних процесів, частоти скорочення серця і дихання у спокої, зростанням величини ударного об'єму серця і резервних об'ємів дихання. У цей час завершується певний етап формування у молодших школярів такої рухової якості, як спритність, хоча вони ще й не досягли максимальних показників швидкості у найпростіших рухах, їхня абсолютна і відносна сила порівняно невелика. Фізіологічні функції стрімко розвиваються, але багато в чому відрізняються від кінцевого, дорослого рівня. Обсяг виконуваної роботи до появи ознак втоми складає 40 кДж, а в дорослої людини у 40 разів більше.

У молодших школярів високі щоденні енерговитрати, залишається недостатньо зрілою система регулювальних механізмів організму. Будь-яке напруження організму в цей період завжди пов'язане з активною перебудовою майже всіх органів і систем. Дитина молодшого шкільного віку інтенсивно

¹ Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: «Олімпійська література», 2003.

² Современный словарь по педагогике [сост. Е.С.Рапацевич]. – Мн.: «Современное слово», 2001.

росте. Фактор росту (за Т. Круцевичем і А. Хрипковою) – це кількісний процес безперервного збільшення чисельності клітин чи їх розмірів, що призводить до збільшення маси організму. Кістки й легені зростають в результаті збільшення чисельності клітин, а м'язи і нервова тканина – внаслідок збільшення розмірів клітин, збільшується кількість білка і розміри кісток.

До 7-8 років завершується повне зрощування тазових кісток, що дозволяє дитині виконувати складні моторні рухи. Морфологічне диференціювання м'язових тканини досить інтенсивно відбувається в 7-8 років, з'являється координація рухів у процесі виконання складних вправ, водночас у дитини ще не визначилася провідна рука, що відбивається на руховій координації. За даними І. Павлова, до 10 років завершується зростання мозкової тканини, що позитивно відбивається як на фізичному, так і на психічному розвитку молодшого школяра. Уже в 7-8 років за своєю структурою мозок дитини наближується до структури мозку дорослої людини: обсяг коркових полів рухового аналізатора складає біля 80%, а підкоркових утворень – 95% обсягу дорослої людини.

Основна увага вчителя повинна бути звернена на виховання саме м'язів як підґрунтя для розвитку швидкості і витривалості. У дітей 6-7 років краще розвинуті м'язи тулуба, ніж кінцівок. Тому сила м'язів - розгиначів тулуба з 8 до 9 років зростає повільно і тільки під впливом фізичних вправ та ігор зростає після 9 років. У період з 8 до 9 років відбувається найбільший приріст сили м'язів-згиначів кисті і передпліччя, розгиначів передпліччя ікроніжних м'язів.

У процесі фізичного виховання потрібно враховувати закони психічного розвитку дітей, що були сформульовані Л. Виготським:

1. Віковий розвиток має складну організацію в часі: свій ритм, який не збігається з ритмом часу, і свій ритм, що змінюється в різні вікові періоди. Темпи розвитку різні в різновікові періоди: чим молодша дитина, тим темпи розвитку вищі, чим старша – тим нижчі.
2. Закон метаморфози в людському розвитку: розвиток є ланцюг якісних змін. Дитина не просто маленький дорослий, який менше знає і менше вміє, а істота, якій притаманна якісно відмінна психіка.
3. Закон нерівномірності вікового розвитку: кожна частина у психіці дитини має свій оптимальний сенситивний період розвитку, їх знання допоможе вчителю визначити найбільш сенситивні періоди для педагогічних впливів у сфері фізичної культури.

Особлива роль у цій проблемі, зауважують учені (Г. Довгаль, Р. Масауд, С. Тихвінський, С. Хрущев та ін.), належить організації рухового режиму протягом навчального року, зважаючи на те, що загальний обсяг рухової активності молодших школярів зменшується за рахунок збільшення навчального навантаження, виконання домашніх завдань, читання, перегляду телепередач тощо. Дефіцит у руховій активності, обмеження можливостей шкільного режиму негативно впахують на фізичний розвиток, стан здоров'я, рухову підготовленість молодших школярів (І. Аршавський, Є. Вільчковський, Н. Лебедева, Е. Букич, І. Мурахов, Б. Шиян та ін.). На жаль, заняття з фізичної

культури здебільшого спрямовані на засвоєння лише певного обсягу рухових навичок, передбачених шкільною програмою, і майже не сприяють оздоровленню дитячого організму, а тим паче здоров'язбереженню.

На сучасному етапі здійснюється активний пошук шляхів ефективного фізичного оздоровлення дітей. Пов'язано це насамперед з погіршенням екологічної, економічної обстановки в країні і у зв'язку з цим більшою захворюваністю дітей, їхньою недостатньою фізичною вдосконаленістю, відсутністю мотивації займатися фізичною культурою, вести здоровий спосіб життя.

І сьогодні дані статистики, факти з медичної практики свідчать про те, що більшість дітей відчувають руховий дефіцит, що призводить до виражених функціональних порушень в організмі. Так, все частіше спостерігається зниження сили і працездатності скелетної мускулатури, що викликає порушення постави, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили, плоскостопості і т. ін. Це пов'язано з тим, що діти довгий час знаходяться за столом, а це збільшує статичне навантаження на певні групи м'язів, сприяючи тим самим виникненню скривлення хребта, формуванню жирових відхилень тощо.

Підсумовуючи викладене вище, ми доходимо висновку, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для формування в учнів життєво важливих навичок, що в подальшому сприятимуть виробленню позитивного ставлення до свого здоров'я, успішній навчальній діяльності. Дотримання норм культури здоров'я. З огляду на це, нам вбачається доцільним розглянути сутність понять «життєві навички», «здоров'язберігаючі навички» та визначити, які саме навички можливо сформувані в молодшому шкільному віці.

Завдання для самостійної роботи:

Актуалізувати знання з педагогіки, психології, анатомії та фізіології щодо визначення особливостей фізичного, психофізіологічного, розумового, морального, соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Проаналізувати причини виникнення порушень у здоров'ї дітей з початком їхнього навчання в школі. Визначити шляхи попередження погіршення здоров'я учнів.

Класифікація здоров'язберігаючих навичок молодших школярів

Перетворення, що відбуваються в нашій країні, нестабільна ситуація в екологічній, політичній, моральній сферах, зумовлюють непередбачувані зміни у свідомості людей, в образі їхнього життя, що сприяє значному погіршенню фізичного, психічного, морального, духовного, соціального здоров'я наших громадян, особливо це стосується підростаючого покоління.

Здоров'я дітей є нагальною проблемою сьогодення, оскільки за будь-яких соціально-економічних умов воно визначає майбутнє держави, інтелектуальний, фізичний і моральний потенціал нації. На жаль, уже в ранньому дитинстві спостерігається тенденція погіршення здоров'я дітей. До школи все частіше приходять діти, які мають хронічні захворювання, з поганими показниками як фізичного, так і психічного здоров'я. Отже, учителям початкової школи доводиться мати справу з практично хворими дітьми, а це потребує перебудови їхньої свідомості щодо забезпечення здоров'я учнів і вимагає відповідної підготовки до здійснення такої діяльності у навчально-виховній діяльності початкової школи.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для формування в учнів життєво важливих навичок, що в подальшому сприятимуть виробленню позитивного ставлення до свого здоров'я, успішній навчальній діяльності, дотримання норм культури здоров'я.

З огляду на це, нам вбачається доцільним розглянути сутність понять «навички», «життєві навички», «здоров'язберігаючі навички» та визначити, які саме навички можливо формувати в молодшому шкільному віці.

Зазначимо, що поняття «навичка» здебільшого розглядається психологами (С.Головін, М.Дьяченко, Р.Немов, Л.Кандибович, С.Рубінштейн та ін.). Так, М.Дьяченко і Л.Кандибович визначають навички як автоматизовані дії, що здійснюються без помітної участі свідомості, раціонально, достатньо швидко й правильно, без зайвих витрат фізичної та психічної енергії. За Р.Немовим, навичка – повністю автоматизований рух чи система рухів (дій), що швидко здійснюються, без контролю з боку свідомості людини, і призводять до певного, попереднього відомого результату.

Навичка – стереотипна, автоматизована операція, необхідна в навчанні під час виконання тих елементів предметних дій, в яких потрібна точність, закріпленість зв'язків, стереотипних дій, які можуть відбуватися без безпосереднього контролю свідомості (швидкість читання, письма, елементарного рахунку, проведення точних ліній, дотримання особистої гігієни тощо). Навички формуються в діяльності; набуті знання та інформація створюють лише передумови набуття навичок, оскільки не менш важливим є набуття практичного досвіду через реальне виконання відповідних вправ, дій, відпрацювання моделей поведінки¹.

Ю.Головін наголошує на тому, що навички є діями, що сформовані шляхом повторення, вони характеризуються високим ступенем засвоєння і відсутністю по елементної свідомої регуляції та контролю. При цьому науковець розрізняє перцептивні, інтелектуальні та рухові. Завдяки формуванню навичок, зауважує автор, досягається подвійний ефект: дія виконується швидко і точно, і відбувається звільнення свідомості, яка може бути спрямована на засвоєння більш складних дій. Цей процес має фундаментальне значення і лежить в основі розвитку всіх умінь, знань і здібностей. Формування навичок є важливим у навчально-виховній діяльності

¹ Современный словарь по педагогике [сост. Е.С.Рапацевич]. – Мн.: «Современное слово», 2001.

початкової школи, оскільки вони, разом із знаннями та вміннями, забезпечують правильне відображення в уявленнях і мисленні: світу, законів природи і суспільства, взаємовідносин людей, місця людини в суспільстві та її поведінки, що допомагає особистості визначити свою позицію щодо дійсності¹.

З точки зору фізіології, за Ф.Гоноболіним, поява навичок обумовлена виникненням динамічних стереотипів у корі великих напівкуль, унаслідок повторення відповідних дій. Характерною особливістю навичок є те, що за їх наявності вже не замислюються попередньо, як потрібно виконати дію, не розкладають її на окремі часткові операції. Фізіологічною основою формування навичок, як автоматизованих дій, є утворення систем часових зв'язків, або динамічних стереотипів, що характеризуються значною міцністю, в силу чого початкова операція, що входить у склад дії, обумовлює здійснення подальших дій без регулювання їх другою сигнальною системою і без відображення в ній кожної з них. Це означає, що людина не продумує попередньо кожен операцію і не усвідомлює її на момент здійснення.

Будь-яка затримка в актуалізації зв'язків, порушення вже виробленої системи відбиваються у другій сигнальній системі, помічаються. У такий спосіб, під час виконання дій, способом яких оволоділа людина (тобто за наявності навички), всі операції. За виключенням мовленнєвих рухів, здійснюються на рівні першої сигнальної системи. Утворення міцних систем зв'язків як основи оволодіння навичками, обумовлює швидкість виконання дій².

Однією з характерних особливостей навичок є й те, що засвоєні шляхом вправ способи дії відрізняються значною усталеністю. Проте, усталеність навички не означає шаблонного виконання дій тоді, як умови, в яких вони здійснюються, змінюються. Отже, поряд з усталеністю, навичкам притаманна і гнучкість, зважаючи на те, що своєю фізіологічною основою навичка має не одну суворо фіксовану систему зв'язків, а багатообразні її системи, що дещо відрізняються одна від одної й по-різному актуалізуються, залежно від умов виконання дії. Чим більш різноманітні ці умови, тим більш гнучкими стають навички. І навпаки – одноманітність умов створює одноманітність виконання дій. Лише в подальшому вони поєднуються в єдине ціле³.

Навички, за С.Рубінштейном, необхідні в усіх видах діяльності. І хоча жодна з найвищих форм людської діяльності не може бути зведена до простої механічної суми навичок, до будь-якої форми діяльності навички входять необхідною складовою. Завдяки тому, зазначає учений, що деякі дії закріплюються як навички і немов би спускаються у план автоматизованих актів, свідомою діяльністю людини, звільняючись від регулювання відносно елементарних актів, може спрямовуватися на розв'язання більш складних завдань. При цьому, навички, будучи за своїми зовнішніми результатами діями чи більш-менш складними системами дій, за своєю психологічною структурою є не стільки діями, тобто актами, спрямованими на їх результат як на

¹ Словарь практического психолога / Сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, 1997.

² Гоноболін Ф.Н. Психология. – М.: Просвещение, 1995.

³ Там же.

усвідомлену суб'єктом мету його діяльності, скільки операціями, чи способами, засобом яких здійснюється дія, спрямована на усвідомлену мету. Навичка, у такий спосіб, виникає як свідомо автоматизована дія і потім функціонує як автоматизований спосіб виконання дії.

Отже, **навички** це автоматизовані дії діяльності людини, які звільняють її свідомість від згадування різних відомостей, прийомів, рекомендацій того, що і як потрібно робити, від контролю за рухами, роздумів над дотриманням певних правил, що дозволяє людині зосередитися над чимось більш складним і важливим.

І. Блозва, розглядаючи поняття «уміння» і «навички», дійшов висновку, що вони не заперечують, а доповнюють один одного. Автор наголошує на тому, що під час вирішення питання про співвідношення умінь і навичок слід виходити з того, що в будь-якому виді діяльності людини її знання, вміння і навички діалектично взаємопов'язані. Вміння у своїй основі мають творчий характер. Здебільшого вони не можуть стати автоматизованими, оскільки виражають собою здатність людини приймати рішення з їх реалізації в умовах, що змінюються. Вміння включають у себе цілий комплекс знань і виходять на перший план у тих видах діяльності, коли є зміна зовнішнього середовища, під час вирішення поставлених завдань. Навички основну роль відіграють у незмінних стандартних умовах. Невипадково дуже часто, особливо у практичній роботі, поняття «вміння» і «навички» вживаються як синоніми. Вміння тісно взаємопов'язані з навичками і вдосконалюються у процесі оволодіння навичками. Високий рівень умінь означає можливість користуватися різними навичками для досягнення однієї і тієї самої мети в залежності від умов дії. Вміння і навички надзвичайно складні структурні сполучення почуттєвих, інтелектуальних, вольових, емоційних якостей особистості, які формуються і виявляються у свідомому, цілеспрямованому здійсненні нею систем перцептивних, розумових, мнемічних, вольових, сенсорних та інших дій, що забезпечують досягнення поставленої мети діяльності в умовах, що змінюються. Цим пояснюється велика різноманітність умінь і навичок¹.

Знання і навички, отримані під час занять, допомагають усвідомити дітям необхідність поваги і любові до себе, інших, навколишнього світу як однієї з основних складових життєдіяльності людини в суспільстві та необхідність формування у дітей бажання реалізувати різні види діяльності для вдосконалення своєї особистості.

В залежності від того, які сторони дії частково автоматизовані, навички, зазначають учені (С. Батишев, С. Шапоринський та ін.), бувають: розумові, сенсорні і сенсомоторні, орієнтувальні, з планування і контролю своєї роботи, вольові, рухові, або їх часто називають – моторні. Залежно від переваги конкретних фізіологічних механізмів і психологічних процесів визначають три основні групи навичок – рухові, сенсорні і розумові. В деяких дослідженнях

¹ Блозва І.Й. Формування у студентів коледжу професійних умінь і навичок в процесі вивчення предмета «Сільськогосподарські машини»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук. – К., 2001.

розрізняють навички політехнічні (широкого спрямування) і професійні (вузького спрямування)¹.

Освіта в галузі здоров'я на основі навичок і вмінь, на думку вчених (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко та ін.), є підходом, що передбачає використання різноманітного досвіду методик навчання і ставить за мету розвиток знань, формування ставлення та спеціальних навичок та вмінь, необхідних для діяльності, спрямованої на створення та дотримання здорового способу життя. Програми формування життєвих навичок передбачають широке використання інтерактивних методів навчання: моделювання ситуацій, рольові ігри, дискусії, дебати, вікторини, ситуаційний аналіз, використання аудіовізуальних видів робіт (театр, музика та інші засоби мистецтва) тощо.

Отже, освіта в галузі здоров'я на основі навичок і вмінь має поєднувати набуття необхідних знань та вмінь, вироблення певного ставлення і на цій базі формування конкретних навичок позитивної поведінки, збереження та зміцнення здоров'я.

Процес набуття знань та вмінь передбачає опанування учнями певною інформацією та розуміння життєвих ситуацій. Натомість знання і вміння є необхідною, але недостатньою умовою формування навичок. Наступним кроком у реалізації освіти на основі формування життєвих навичок є вироблення ставлення до набутих знань, розуміння їх життєвої необхідності. На основі знань, умінь та ставлень можуть бути сформовані необхідні для збереження здоров'я життєві навички як здатність практикувати конкретні моделі поведінки. Вони включають життєві та специфічні практичні навички, які мають відношення до здоров'я: надання першої медичної допомоги, дотримання гігієни, правильне користування протизаплідними засобами тощо. Отже, доходять висновку вчені (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко та ін.), освіта в галузі здоров'я на основі навичок має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження й розвитку здоров'я. Саме ця тріада «знання – ставлення – навички» визначає зміст навчання в галузі здоров'я на основі навичок.

Відтак, одним із завдань початкової школи є цілеспрямована робота з формування життєвих навичок у молодших школярів. Зазначимо, що в аспекті нашого дослідження життєві навички розглядаються як здоров'язберігаючі, хоча в педагогічній літературі такого терміна ми не зустрічали. Однак, зауважимо, що визначення понять «життєві навички», «життєві компетенції», «життєві цінності» у своїй основі є насамперед здоров'язберігаючими, оскільки спрямовані на збереження фізичного, соціального, психологічного, духовно-морального здоров'я особистості.

Набуття життєвих навичок є поступовим, поетапним процесом, що супроводжує, а в деяких випадках визначає, період особистісного зростання. Для підвищення ефективності формування навичок цей процес має бути

¹ Там же.

неперервним та несуперечливим. На формування навичок впливає багато чинників, що взаємодоповнюють один одного (родина, школа, позашкільні установи), а також чинників, що протидіють або конкурують (територіальні компанії, асоціальні та дисфункційні родини). Тому до аспектів формування життєвих навичок включається також необхідність вироблення навичок нейтралізації чи мінімізації можливого негативного впливу на дитину. Позитивну роль у цьому процесі має відігравати робота з батьками учнів.

Поняття «життєві навички» інтегрує навички, що стосуються різних складових людського буття (фізичного, психологічного, духовно-морального, соціального) і дозволяють вирішувати завдання адаптації та розвитку, а також збереження здоров'я на сучасному етапі розвитку суспільства.

У навчально-виховному процесі початкової школи, застосовуючи підхід «навчання на основі життєвих навичок», учитель вирішує проблему формування усвідомлених поведінкових практик, які дозволяють успішно розв'язувати завдання інтеграції в суспільство, додання життєвих труднощів, повсякденних проблем, самозахисту від ризикованої поведінки тощо.

Формування здоров'язберігаючих навичок сприяє не лише формуванню ціннісного ставлення школярів до власного здоров'я, а й формуванню навичок у різних видах діяльності: для якості творчої активності (формування навичок організації і проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності); для якості усвідомлення значущості своєї навчальної праці для суспільства (набуття знань про значущість занять фізичною культурою для морального, психічного і фізичного здоров'я); для якості поваги до тих, хто оточує, і колективізму (формування навичок міжособистісного спілкування і рис характеру); для якості цілеспрямованості (формування навичок контролю функціонального стану і виконання відтворювальних процедур, виконання оздоровчих вправ для профілактики порушень і корекції основних систем організму); для якості працелюбності (формування навичок тренування рухових якостей).

Дослідниками (Н.Бібік, О.Локшина, О.Овчарук, Л.Паращенко, О.Пометун, О.Савченко, С.Трубачева та ін.) подається класифікація життєвих навичок, з якою не можна не погодитися, тим більше, що ними виокремлено навички, які сприяють здоровому образу життя.

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

- 1) *навички раціонального харчування*: дотримання режиму харчування; вміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь для здоров'я; вміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів;
- 2) *навички рухової активності*: виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею;
- 3) *санітарно-гігієнічні навички*: навички особистої гігієни; вміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо);
- 4) *режим праці та відпочинку*: вміння чергувати розумову та фізичну активності; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку.

2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю

- 1) *навички ефективного спілкування*: уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги та звинувачень; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; уміння просити про послугу або допомогу;
- 2) *навички співчуття*: уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; уміння висловити це розуміння; уміння зважати на почуття інших людей; уміння допомагати та підтримувати;
- 3) *навички розв'язування конфліктів*: уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів;
- 4) *навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації*: навички впевненої (адекватної) поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ/Сніду; уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин;
- 5) *навички спільної діяльності та співробітництва*: уміння бути «членом команди»; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу; уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність.

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

- 1) *самоусвідомлення та самооцінка*: уміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка: уміння реально оцінювати свої здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей;
- 2) *аналіз проблем і прийняття рішень*: уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність вибирати оптимальні рішення;
- 3) *визначення життєвих цілей та програм*: уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час;
- 4) *навички самоконтролю*: уміння правильно виражати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально планувати час;
- 5) *мотивація успіху та тренування волі*: віра в те, що ти є господарем свого життя; настанова на успіх; уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості [Компетентнісний підхід, с. 87-89].

Погоджуюсь у цілому з поданою класифікацією, зауважимо, що життєві

навички більш широке поняття, яке стосується життєдіяльності особистості загалом. Нас цікавлять **здоров'язберігаючі навички**, які можливо формувати в молодшому шкільному віці, під якими ми розуміємо властивості особистості, що ґрунтуються на усвідомленому й усталеному виконанні певних автоматизованих дій у різноманітних ситуаціях, і які сприяють збереженню усіх складових індивідуального здоров'я вихованців: психологічного, фізичного, морально-духовного, соціального.

У структурі здоров'язберігаючих навичок, що мають безпосереднє відношення до здорового способу життя й здоров'я людини, слідом за С. Омельченко, ми відносимо оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність, відсутність шкідливих звичок; здоров'язберігаючу самоосвіту і самовиховання¹.

Турбота про збереження здоров'я учнів – важливий обов'язок школи, окремого вчителя, всього педагогічного персоналу і самої дитини. Дитина повинна усвідомлювати, що бути здоровою – її обов'язок перед самою собою, близькими, суспільством. Адже людина, яка не навчена або яка не вміє піклуватися про своє здоров'я, психологічно уразлива і не адаптована до реального життя.

Натомість зауважимо, що формування здоров'язберігаючих навичок – процес тривалий. Не всі навички можливо сформувати в молодшому шкільному віці, зважаючи на психологічні та фізіологічні особливості учнів цього віку, а також урахувавши відсутність соціального досвіду дітей. Розглянемо навички, які, на нашу думку, доцільно і можливо формувати в учнів початкової школи, організовуючі певні умови в навчально-виховному процесі відповідно до визначених складових індивідуального здоров'я особистості.

Соціальні навички, тобто такі, що сприяють соціальному благополуччю – це навички, здебільшого спрямовані на поведінку особистості в соціумі, тобто вони передбачають навички особистості активно спілкуватися з людьми, які їх оточують (однолітки, вчителі, батьки тощо); виявляти співчуття, співпереживання; вирішувати конфліктні ситуації, відповідно поводитися, навички спільної роботи і діяльності з іншими².

Певною мірою соціальне здоров'я особистості, зазначають науковці (С. Омельченко, А. Петровський, О. Солоділова та ін.), передбачає сформованість навичок культурної поведінки особистості. Цілеспрямована, систематична робота з виховання навичок культурної поведінки розпочинається з приходом дітей у школу. Саме в початкових класах закладаються основи акуратності й охайності, ввічливості, точності, прищеплюються гарні манери, уміння культурно поводитися в школі, будинку, на вулиці та у громадських місцях. Відсутність позитивних елементарних

¹ Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: [монографія]. – Луганськ: «Альма-матер, 2007.

² Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник] / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна, А.О.Міненко, О.В.Савонова, В.О.Гаврилюк. – [2- вид., переробл. і допов.]. – К.: Освіта України, 2006.

звичок у дітей ускладнює роботу над вихованням у них більш тонких і складних проявів культурної поведінки: такту, делікатності, невимушеності, добірності манер тощо ¹.

Культура поведінки є сукупністю форм повсякденної поведінки людини, в яких відбиваються моральні й естетичні норми цієї поведінки. Якщо моральні норми визначають зміст вчинків, вказують, що саме люди повинні робити, то культура поведінки, на думку автора, розкриває, яким конкретно чином здійснюють у поведінці вимоги моральності, який зовнішній облік поведінки людини, в якій мірі органічно, природно й невимушено ці норми поєдналися з її образом життя, стали повсякденними життєвими правилами².

Ураховуючи вищезазначене, доходимо висновку, що навички соціального здоров'я дуже тісно пов'язані з **навичками морального і духовного здоров'я**. Виховання моральних рис дитини залежить від соціальних і колективних впливів, які діють на неї у процесі усієї її діяльності, побудованої на принципах і нормах людської моралі.

Розглядаючи проблеми моральної вихованості (ми можемо ототожнювати її як навички морального здоров'я особистості), І. Бех, С. Максименко зауважують, що молодшому школяреві властивий розрив між знаннями моральних норм і відповідною поведінкою. Ця схильність виступає тут як вікова особливість дитини, яка ще тільки вчиться орієнтуватися в розмаїтті життєвих ситуацій, вчиться співвідносити наявні в неї уявлення про життя з реальними вчинками, конкретною поведінкою³.

Програмою 1-4 класів передбачено виховання в учнів культури поведінки і навичок свідомої дисципліни. Вона спрямована не тільки на формування у школярів умінь та навичок поведінки, а й на розвиток моральних уявлень і почуттів, виховання таких якостей як справедливість, чесність, патріотизм. На нашу думку, в молодшому шкільному віці дуже важливо виховувати такі моральні навички, як колективної дії, вимогливості до себе та один до одного, поважного ставлення до інших людей, співчуття і співпереживання, поваги до українського народу, бережливого ставлення до природи тощо.

Психологічні навички науковцями розподіляються на інтелектуальні, які передбачають наявність навичок самоусвідомлення, самооцінки, аналізу проблем, що виникають, прийняття відповідальних рішень, навички мислення (критичного, логічного), визначення цілей і програм, які життєво важливими. До психологічних навичок належать також емоційні навички – управління стресами, навички самоконтролю, мотивації на успіх, формування волі і т. ін.⁴

Зважаючи на те, що нове оточення, нові умови життєдіяльності молодших школярів, їхня емоційна неусталеність часто призводить до виникнення конфліктів у дитячому колективі, виникає необхідність

¹ Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: [монографія]. – Луганськ: «Альма-матер, 2007.

² Современный словарь по педагогике [сост. Е.С.Рапацевич]. – Мн.: «Современное слово», 2001.

³ Бех І.Д. Критерії моральної вихованості школярів / І.Д.Бех, С.Д.Максименко. – К.: Рад. школа, 1989.

⁴ Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник] / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна, А.О.Міненко, О.В.Савонова, В.О.Гаврилюк. – [2- вид., переробл. і допов.]. – К.: Освіта України, 2006.

формування навичок поведінки у конфліктних ситуаціях.

Відтак, діяльність учителя початкової школи спрямовується на формування таких життєвих навичок, як комунікація, приймання рішень, критичне й творче мислення, управління емоціями, стресом та конфліктними ситуаціями, розпізнання та формування цінностей¹.

Варіант форми роботи з молодшими школярами представлено у програмі «Ігри з вирішення конфліктів» Віолети Петроски-Бешки, керівника проекту з вирішення етнічних конфліктів при філософському факультеті Університету ім. Кирила та Мефодія (м. Скопье, Македонія). Її програма базується на необхідності розвитку культури миролюбного і конструктивного вирішення конфліктів, тому особлива увага надається розвитку дітей таких якостей:

- співпраця (школярі вчаться навичок конструктивної взаємодії і побудови довірливих стосунків між собою);
- толерантність (школярі вчаться сприймати і поважати різницю між людьми як наслідок відмінностей у цінностях та поняттях);
- позитивний емоційний прояв себе (школярі вчаться самоконтролю і неагресивному висловленню своїх відчуттів);
- миролюбне поладження конфліктів (школярі навчаються навичок вирішення суперечок із урахуванням взаємного інтересу сторін і збереженням дружніх стосунків).

І звісно, що, розглядаючи проблему формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів, неможливо не визначити навички культури здоров'я, тобто фізичні навички.

Фізичними навичками, тобто такими, що визначають фізичне благополуччя, науковцями (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко та ін.) виокремлюються такі, як: навички раціонального харчування, рухової активності та загартування, санітарно-гігієнічні навички, навички раціональної організації праці і відпочинку.

Фізичне виховання молодого покоління спрямоване на досягнення фізичної досконалості, міцного здоров'я, правильного, відповідно до віку, фізичного розвитку, на оволодіння життєво необхідними руховими навичками і вироблення високої працездатності організму.

Формування рухових навичок у дітей має велике значення також для розвитку психіки. Раціональні фізичні вправи підвищують розумову працездатність, нормалізують вищу нервову діяльність і вегетативні функції (С. Гальперін, Б. Чарієв, 1972 р.). Спочатку засвоєння рухів відбувається за активною участю свідомості. Після багаторазових повторень виконання рухів автоматизується, вироблюються навички. В утворенні рухових навичок особливо велике значення має поєднання рухової і словесно-логічної пам'яті.

Для формування здоров'язберігаючих навичок у галузі фізичного здоров'я сьогодні в початкових школах викладаються предмети «Валеологія», «Основи здоров'я і фізична культура», основною метою яких є збереження і

¹ Бондаренко Ю.Ю. Оволодіння навичками життєвої компетентності молодших школярів за умов дитячого будинку: [Електронний текст].

зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я та довкілля. Унаслідок цих програм, зауважують автори (Н. Адамчук, Т. Воронцова, Н. Максимова, В. Пономаренко, С. Страшко), молодші школярі повинні вміти ефективно розподіляти свій час, запобігати надмірній втомі під час навчання, підтримувати добру фізичну форму (виконувати ранкову гімнастику, займатися спортом, грати в рухливі ігри), загартовуватись, запобігати інфекційним захворюванням, дотримуватись правил особистої гігієни, гігієни одягу і взуття, гігієни житла і т. ін.¹.

Відтак, формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів є складним і багатофакторним процесом, який найбільш ефективно відбувається в діяльності.

Завдання для самостійної роботи:

Визначте сутність понять «навичка», «вміння»: в чому розбіжність і схожість цих понять? Додайте їх визначення до педагогічного словничка. Класифікуйте навички і вміння збереження здоров'я, які можливо формувати в молодшому шкільному віці, складіть відповідну таблицю. Проаналізуйте, чи володієте Ви навичками і вміннями здоров'язбереження.

Здоров'язберігаючі технології в початковій школі

На сучасному етапі модернізації освіти одним із напрямів покращення навчально-виховного процесу є побудова освітнього процесу, який не шкодить здоров'ю учнів. На жаль, навчально-виховний процес у сучасній початковій школі не лише не сприяє здоров'ю молодших школярів, а й значно погіршує його. Відтак, одним із шляхів покращення здоров'я молодших школярів є впровадження у навчально-виховний процес початкової школи здоров'язберігаючої діяльності, що забезпечується логічним супроводом процесу навчання й виховання; залученням учителів, учнів та їхніх батьків до програм зміцнення здоров'я, які допомагатимуть дотримуватися здорового образу життя; формуванням культури здоров'я дітей через втілення здоров'язберігаючих технологій.

У зв'язку з цим, науковці (О.Дубогай, М.Євтушок) наголошують на тому, що необхідно перетворити навчальну діяльність не тільки в органічне засвоєння знань, а і паралельну підтримку та зміцнення здоров'я за рахунок зміни якості методології проведення навчального процесу, тобто у процесі навчання відповідно до шкільної програми інтегровано перетворювати паралельне засвоєння знань із загальноосвітніх предметів з формування умінь та навичок своєчасно використовувати рухи різної структури з різних вихідних положень у

¹ Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник] / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна, А.О.Міненко, О.В.Савонова, В.О.Гаврилюк. – [2- вид., переробл. і допов.]. – К.: Освіта України, 2006.

практичне їх застосування з метою фізіологічного поліпшення діяльності організму (наприклад, зняття розумової втоми, корекція постави тощо). Ця методологічна технологія сприяє підтримці та зміцненню здоров'я школярів безпосередньо в навчальний час, розвиває органічну сутність особистості, а в подальшому, під час несподіваних ситуацій. Певною мірою обумовлює вміння у момент напруженого стану оптимально використовувати набуті теоретичні знання і відповідні рухові дії та створювати адекватну поведінку¹.

Навчання в умовах здоров'язберігаючої освіти включає передавання знань, умінь і навичок, які сприяють формуванню уявлень про здоров'язбереження і вчать відрізнити здоровий образ життя від нездорового, що допоможе в подальшому учням берегти як своє власне здоров'я, так і здоров'я людей, які їх оточують.

З огляду на зазначене, навчально-виховна діяльність початкової школи передбачає спрямування на освіту в галузі здоров'я, що супроводжується логічним супроводом процесу навчання й виховання; на залучення учителів, учнів та їхніх батьків до програм зміцнення здоров'я, які допомагатимуть дотримуватися здорового образу життя; на формування культури здоров'я дітей через втілення здоров'язберігаючих технологій у процесі початкового навчання.

Термін «здоров'язберігаючі освітні технології» можна розглядати і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання й виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження. Отже, сутність здоров'язберігаючих технологій полягає насамперед у тому, щоб знайти можливості для покращення фізичного і психологічного здоров'я дітей, не допустити його погіршення або, навіть, втрати.

Здоров'язберігаючі технології реалізуються на підставі особистісно-орієнтованого підходу. Здійснюючись на підставі особистісно-розвивальних ситуацій, вони належать до тих життєво важливих факторів, завдяки яким учні вчаться жити разом й ефективно взаємодіяти. Передбачають активну участь самого учня у засвоєнні культури людських відносин, у формуванні досвіду здоров'язбереження, який набувається через поступове розширення сфери спілкування і діяльності учня, розвиток його саморегуляції (від зовнішнього контролю до внутрішнього самоконтролю), становлення самосвідомості й активної життєвої позиції на підставі виховання та самовиховання, формування відповідальності за своє здоров'я, життя і здоров'я інших людей².

Здоров'язберігаюча освітня технологія – це сукупність принципів, приймів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології

¹ Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій: зб. наук. пр. Волинського національного університету імені Лесі Українки: у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібрицький [«Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»] / О.Дубогай, М.Євтушок. – Т. 1. – Луцьк : РВВ «Вежа», 2008.

² Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. – [Электронный текст].

навчання, виховання, розвитку завданнями здоров'язбереження.

В основі здоров'язберігаючої технології лежить конкретний набір операцій учителя, що спрямовані на активізацію резервних можливостей організму людини, до яких учений відносить методи релаксації, тренінги, методи класифікації знань, системного бачення світу, мнемотехніки, саморегуляції тощо (за В.Магіним).

Здоров'язберігаючу технологію можна визначити як здоров'язберігаючу педагогічну діяльність, яка по-новому вибудовує стосунки між освітою і вихованням, переводить виховання в рамки людинотворчого процесу, життєзабезпечення, спрямованого на збереження і примноження здоров'я дитини¹.

Здоров'язберігаюча технологія – це умови навчання дитини в школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональна організація навчального процесу (у відповідності з віковими, статевими, індивідуальними особливостями і гігієнічними вимогами); відповідність учбового і фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим².

Під здоров'язберігаючою освітньою технологією О.В.Петров розуміє систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, педагогів і ін.). До цієї системи належать: використання медичних даних моніторингу стану здоров'я учнів з власними спостереженнями в процесі реалізації освітньої технології, її корекція; облік особливостей вікового розвитку школярів і розробка освітньої стратегії для учнів даної вікової групи; створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології; використання різноманітних видів здоров'язберігаючої діяльності учнів, спрямованих на збереження і підвищення резервів здоров'я, працездатності³.

Будь-яка здоров'язберігаюча технологія у навчально-виховній діяльності початкової школи повинна бути спрямована на зміцнення фізичного, психологічного, морального й соціального здоров'я молодших школярів; гармонійний розвиток усіх частин опорно-рухового апарату й особистості дитини; формування правильної постави й емоційної стабільності; формування звички до здорового образу життя й оптимізацію навчально-виховного процесу.

Метою застосування здоров'язберігаючих технологій є визначення оптимальних умов для забезпечення рівноваги між адаптивними можливостями організму і середовищем, що постійно змінюється, яка формує систему потреб, у першу чергу – потребу в оздоровчому образі життя; створення системи спостереження за станом дітей на підставі педагогічних спостережень, медичних та психологічних досліджень; створення нормальних умов навчання і

¹ Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок/ Под ред. Ю.В. Науменко. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005.

² Науменко Ю.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи // Педагогіка. - 2005. - № 6.

³ Там же.

розвитку учнів, комфортної психологічної обстановки в класі; оздоровлення й розвиток дітей.

Підсумовуючи вищезазначене, під здоров'язберігаючою технологією ми розуміємо систему заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, і яка передбачає використання відповідних форм, методів, прийомів і способів, що сприяють збереженню фізичного, морального, психологічного, соціального здоров'я учнів.

Основними компонентами здоров'язберігаючої технології виступають:

- аксіологічний, що виявляється в усвідомленні учнів вищої цінності свого здоров'я, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя, який дозволяє якнайповніше здійснити намічені цілі, використати свої розумові і фізичні можливості;
- гносеологічний, пов'язаний з придбанням необхідних для процесу здоров'язбереження знань і умінь, пізнанням себе, своїх потенційних здібностей і можливостей, інтересом до питань власного здоров'я, до вивчення літератури з даного питання, різних методик щодо оздоровлення і зміцнення організму;
- здоров'язберігаючий, що містить в собі систему цінностей і установок, які формують систему гігієнічних навичок і умінь, необхідних для нормального функціонування організму, а також систему вправ, направлених на вдосконалення навичок і умінь по догляду як за самим собою, так і навколишнім середовищем;
- емоційно-вольовий, який включає прояв психологічних механізмів - емоційних і вольових. Необхідною умовою збереження здоров'я є позитивні емоції; переживання, завдяки яким у людини закріплюється бажання вести здоровий спосіб життя, спрямований на формування досвіду взаємостосунків особи і суспільства;
- екологічний, такий, що враховує те, що людина як біологічний вид існує в природному середовищі, яке забезпечує людську особу певними біологічними, економічними і виробничими ресурсами, формує її фізичне здоров'я і духовний розвиток;
- фізкультурно-оздоровчий компонент припускає оволодіння способами діяльності, направленими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії і спрямований на засвоєння особистісно-важливих життєвих якостей, які підвищують загальну працездатність, а також навичок особистої і суспільної гігієни¹.

В основі здоров'язберігаючих технологій лежать такі принципи, як:

- 1) створення освітнього середовища, що запобігає виникненню стресових ситуацій (атмосфера доброзичливості, віра в сили дитини, індивідуальний підхід тощо);
- 2) творчий характер освітнього процесу, що створює можливість для реалізації творчих завдань на уроках і в позаурочній роботі, застосування активних

¹ Циганов Г.В. Реалізація здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі. – [Електронний текст].

- методів і форм навчання;
- 3) забезпечення мотивації освітньої діяльності (емоційне включення школярів у процес навчання, який не зашкоджує здоров'ю);
 - 4) побудова навчально-виховного процесу відповідно до індивідуальних особливостей фізичного та психічного розвитку молодших школярів;
 - 5) надання переваги значущому осмисленому змісту під час засвоєння нового матеріалу, навчання «за одиницями, а не за елементами», принцип цілісності;
 - 6) усвідомлення дитиною успішності в будь-якій діяльності, створення ситуацій успіху;
 - 7) раціональна організація рухової активності (використання фізкультхвилинок, веселих перерв, годин здоров'я, спортивно-оздоровчих заходів, свят);
 - 8) забезпечення відтворення сил у ході уроку (зміна видів діяльності, регулярне чергування періодів напруженої активної роботи і розслаблення, зміна мимовільної й емоційної активації задля попередження втоми дітей);
 - 9) комплексна система загартовування дітей.

Функціями здоров'язберігаючих технологій виступають:

- формувальна: здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості, основою формування якої постають спадкові якості, що обумовлюють індивідуальні фізичні і психічні властивості;
- інформативно-комунікативна: забезпечує трансляцію досвіду ведення здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, які формують дбайливе ставлення до індивідуального здоров'я, цінності людського життя;
- діагностична: полягає в моніторингу розвитку учнів на підставі прогностичного контролю, що дозволяє порівняти зусилля і спрямованість дій педагога відповідно до природних можливостей дитини, забезпечує інструментальний вивірений аналіз передумов і чинників перспективного розвитку педагогічного процесу, індивідуальне проходження освітнього маршруту кожною дитиною;
- адаптивна: передбачає виховання у учнів спрямованості, здоровий спосіб життя, оптимізувати стан власного організму і підвищити стійкість стресогенним чинникам природного і соціального середовища;
- рефлексивна: полягає в переосмисленні попереднього особистого досвіду, в збереженні і примноженні здоров'я, що дозволяє порівняти реально досягнуті результати з перспективами; інтеграційна, що об'єднує народний досвід, різні наукові концепції і системи виховання, спрямовуючи їх по шляху збереження здоров'я підростаючого покоління¹.

Отже, здоров'язберігаючі технології передбачають проведення заходів, які не тільки містять навчальний матеріал, що розширює світогляд людей, а й

¹ Севрук А.І. Здоров'язберігаючий урок/ А.І. Севрук, Е.А. Юніна// Шкільні технології. - 2004. - № 2.

обов'язково мають емоційний заряд, впливають на почуття особистості молодших школярів, відповідають їхнім віковим потребам та інтересам, спрямовані на вироблення особистісного ставлення до світу знань, ідей, потребу в діяльності щодо перетворення довкілля.

Відтак, застосовуючи здоров'язберігаючі технології, учитель повинен сприяти не лише збереженню здоров'я фізичного, а й створюючи позитивний емоційно-психологічний клімат в класі, впроваджуючи ігрові технології, формувати здоров'язберігаючі навички в учнів задля збереження соціального, психологічного, морального здоров'я.

Під час використання здоров'язберігаючих технологій, зауважують учені (Ю.Горячева, А.Іванов, О.Краснов, О.Родіонов), тобто сукупності прийомів, методів, форм навчання і підходів до освітнього процесу, повинні виконуватись як мінімум чотири вимоги:

- урахування індивідуальних (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та інших) особливостей учнів, їхнього темпераменту, характеру сприйняття ними навчального матеріалу, типу пам'яті тощо;
- недопущення надмірного, виснажливого інтелектуального, емоційного, нервового напруження у ході засвоєння навчального матеріалу, прагнення досягти гарних результатів навчання при оптимізації необхідних витрат часу та сил учнів і педагога;
- забезпечення такого підходу до освітнього процесу, який гарантував би підтримку сприятливого морально-психологічного клімату в навчальній групі, зміцнення психічного здоров'я учнів;
- акцентувати не тільки на організації навчального процесу, що не шкодить, але й на тому, щоб навчити учнів самостійно захищатися від стресів, образ, навчити їх засобам психологічного захисту і збереження здоров'я¹.

Завдання для самостійної роботи:

На підставі вивчення наукової психолого-педагогічної літератури та Інтернет-джерел визначити сутність понять «технології», «освітні технології», «здоров'язберігаючі технології». Здійснити класифікацію компонентів, принципів, функцій здоров'язберігаючих технологій у початковій школі, із зазначенням навичок і вмій, на які вони впливають.

Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи

У концепції загальної середньої освіти (12-річна школа), затвердженій Постановою колегії Міністерства освіти і науки України від 22.11.2001 р. за № 12/5-2, наголошується на тому, що гуманістичні цінності освіти зумовлюють зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно орієнтовану. Сутнісними ознаками цих змін є навчання і виховання особистості на засадах

¹ Физическая культура и спорт в XXI веке: материалы IV Международной научно-практической конференции (17-19 апреля 2008 г.). – Волгоград: Изд-во «Экстремум», 2008.

індивідуалізації, створення умов для саморозвитку і самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цінностей.

Здоров'язберігаюча діяльність – це така організація життя людини, що передбачає гармонізоване використання й розвиток її духовно-моральних та фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального й соціального здоров'я, формування уявлень про шкідливість алкоголю, паління та наркотиків тощо.

Під **здоров'язберігаючою діяльністю** вчителя початкової школи ми розуміємо складне, багатофункціональне соціальне явище, що передбачає впровадження здоров'язберігаючих технологій, шляхом застосування відповідних методів і засобів організації навчально-виховного процесу, які не зашкоджують здоров'ю дітей і спрямовані на формування здоров'язберігаючих навичок, що сприяють збереженню фізичного, психічного, соціального, морально-духовного здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

Здоров'язберігаюча діяльність учителя передбачає використання у початковій школі такі види діяльності, як: навчально-виховна, ігрова, спортивно-ігрова, фізкультурно-оздоровча, дозвіллева, екологічна, які є взаємопов'язаними і спрямованими на зміцнення фізичного, психологічного, морально-духовного й соціального здоров'я молодших школярів; формування здоров'язберігаючих навичок і вмінь, що передбачає оптимізацію навчально-виховного процесу.

Розглянемо, як саме виокремлені види діяльності впливають на збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів, а також на формування в них здоров'язберігаючих навичок і вмінь.

Навчально-виховна діяльність

Звісно, що основною діяльністю вчителя початкової школи є навчання молодших школярів. Навчання – це цілеспрямований, систематичний і організований процес формування й розвитку в учнів якостей, необхідних їм для виконання навчальної діяльності.

Навчання в умовах здоров'язберігаючої освіти включає передачу знань, умінь і навичок, які сприяють формуванню уявлень про здоров'язбереження і вчать відрізнити здоровий образ життя від нездорового, що допоможе в подальшому учням берегти як своє власне здоров'я, так і здоров'я людей, які їх оточують.

З огляду на зазначене, навчальна діяльність початкової школи передбачає спрямування на освіту в галузі здоров'я, що супроводжується логічним супроводом процесу навчання й виховання; на залучення учителів, учнів та їхніх батьків до програм зміцнення здоров'я, які допомагатимуть дотримуватися здорового образу життя; на формування культури здоров'я дітей через втілення здоров'язберігаючих технологій у процесі початкового навчання.

Значна роль у збереженні здоров'я молодших школярів у навчально-

виховному процесі належить психологічній атмосфері у класі, відчуттю дітьми психологічної безпеки. Основними умовами, що забезпечують психологічну безпеку дитини є сприятлива психологічна атмосфера, правильно організований педагогічний процес, середовище, що забезпечує потреби дитини в русі, творчості, спілкуванні, доброзичливий і гуманний педагог, уважний і чутливий до будь-яких проявів дитини. Навчальні ж перевантаження, несприятливий психологічний клімат, неуважний, байдужий педагог з авторитарним стилем впливу, непередбачуваною поведінкою призводять до виникнення стресів, сталих психосоматичних розладів, особистісних аномалій, різного роду дезадаптацій і можуть розглядатися як психологічна загроза.

Важливими складовими навчально-виховної діяльності, на нашу думку, є особистісно-орієнтована взаємодія учителя з учнями (педагогіка співробітництва), що передбачає активізацію процесу навчання й виховання з опорою на здоров'язберігаючі технології. Ґрунтуючись на особистісно-орієнтованому підході, перед учителям початкової школи постає важливе завдання щодо забезпечення комфортних безконфліктних та безпечних умов у навчально-виховному процесі.

Особистісно орієнтований навчально-виховний процес, зауважує І.Бех, – це повноцінне емоційно насичене й суспільно значуще, спільне, творче життя учителя і школярів, яке відповідає їхнім основним соціогенним потребам. Він є дійовим засобом формування такого типу особистості, якій притаманне почуття людської гідності, прагнення служити людям, миролюбство, підвищена увага до чужого горя, душевна щедрість, почуття вдячності, порядності, чесності, справедливості, потреба добротності.

Протягом навчального дня поступово наростає стомлення дітей і знижується працездатність. У них падає увага, збільшується кількість помилок у виконанні завдань, випадків порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Тривале сидіння за партою спричинює втому м'язів спини, ший, ніг. Стомившись, учень сутулить спину, лягає грудьми на парту, перекошує тулуб вліво або вправо. Все це негативно впливає на поставу дитини.

В учнів початкових класів (особливо І-ІІ) під час письмових робіт м'язи рук стомлюються від одноманітних динамічних напружень, внаслідок чого порушується навичка правильного письма. Тому, наголошує вчений, на письмових роботах доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців. Крім того, виконуючи письмові роботи, учні довше, ніж при інших завданнях, перебувають у зігнутому положенні. Медики і фізіологи, які досліджували навчальну діяльність учнів, дійшли висновку, що десь від 25 до 32 хвилини уроку в дітей спостерігається певний спад розумової діяльності.

Учителю початкової школи необхідно своєчасно відчутти і відреагувати на те, що діти виснажені, збуджені, їхня увага розсіюється. Тут на допомогу приходять «здоров'язберігаючі розминки»: елементи психогімнастики, психотренінгу, ігрової психотерапії, тілесно-орієнтованих технік, кінезіологічних вправ тощо.

Головною метою кожної вправи, що застосовується на уроці, є збереження фізичного і психологічного здоров'я. Водночас, усі розминки, фізкультхвилинки, вправи поліфункціональні, зазначає В.Ликова, виконують розвивальну, навчальну, комунікативну, психотехнічну, релаксаційну функції. Вони орієнтовані на регуляцію емоційно-особистісного стану, відновлення працездатності, розвиток дрібної та крупної моторики, координації тіла, профілактику сколіозу, зорових хвороб, на розвиток пізнавальної сфери (уваги, мислення, пам'яті, відчуттів, сприйняття). У процесі їх виконання формуються й опрацьовуються навички саморегуляції, самоконтролю й самооцінки, створюється можливість відчувати й зрозуміти самого себе, апробувати нові моделі поведінки, по-іншому поглянути на тих, хто оточує. При цьому розвиваються соціальні навички, здатність до емпатії, кооперації, групової взаємодії¹.

Ми повністю згодні з ученими (І. Груздевич, М. Дідич, Л. Краєвська, В. Ликова та ін.) у тому, що під час уроків необхідно робити паузи, проводити фізкультхвилинки, змінювати види діяльності. Проте, як свідчить практика, багато хто з педагогів ігнорують ці вимоги, посилаючись на недостатність часу, велику кількість теоретичного навчального матеріалу, який потрібно «вкласти» в голови дітей. Вони мало замислюються над тим, як діти сприймають цю інформацію, чи зможе дитина скористатися нею у своїй реальній життєдіяльності «за дверима класу», яку ціну вона платить за прискорене навчання². Наслідком такого ставлення, зауважують науковці, є те, що шкільна освіта сьогодні патогенна. Для більшості учнів вона досягається ціною здоров'я, а навчання в школі для них є хронічною психотравмуючою ситуацією.

Збереженню здоров'я молодших школярів сприяє й така форма роботи, як ігрова. Застосування ігрових технологій на уроках у комплексі з іншими прийомами та методами організації навчальних занять зміцнюють мотивацію на навчання, допомагає викликати позитивні емоції, побачити індивідуальність дітей.

Застосування ігрових форм у навчально-виховному процесі, зазначає О.Пехота, сприяють досягненню високих результатів у розвитку пізнавальної активності учнів, формують у них зацікавленість до процесу виховання, спрямованість на самостійне здобуття нових знань, уміння колективного мислення, розвивають ініціативу і творчість, навчають культурі спілкування. В ході організації ігрової діяльності є можливість здійснити особистісний підхід до кожного учасника завдяки розподіленню ролей. Ця технологія передбачає колективність роботи учасників, у процесі якої створюється позитивний емоційний настрій учасників. У такий спосіб формується культура спілкування

¹ Здоров'єзберегаючі розминки на уроке / І.А.Груздевич, М.Г.Дидич, Л.А.Краевская и др. / Под ред. В.А.Лыковой.– К.: Изд-во «Дельта», 2007.

² Там же.

в колективі, розвивається вміння поважати думку інших¹.

З огляду на перенасиченість сучасного школяра інформацією, яку надають телебачення, відео, радіо, комп'ютерні мережі і які обрушують на учнів величезний об'єм інформації актуальність використання гри як навчального методу на уроці все більше зростає. Це пов'язано насамперед з тим, що цікавість умовного світу гри робить позитивно емоційно зафарбованою монотонну діяльність із запам'ятовування, повторення, закріплення чи засвоєння інформації, а емоційність ігрової дії активізує всі психічні процеси та функції дитини, сприяє збереженню і зміцненню соціального, психологічного, морального-духовного здоров'я молодшого школяра. Іншим позитивним аспектом гри є те, що вона сприяє використанню знань у новій ситуації, вносить різноманітність та інтерес у навчальний процес, підвищує мотивацію до навчання.

Ігрова форма навчання, зауважує Г.Селевко, створюється на уроках за допомогою ігрових прийомів і ситуацій, які повинні виступати як засіб спонукання, стимулювання учнів до навчальної діяльності. Реалізація ігрових прийомів і ситуацій під час урочної форми навчання відбувається за такими основними напрямками:

1. Дидактична мета ставиться перед учнями у формі ігрового завдання.
2. Навчальна діяльність підкоряється правилам гри.
3. Навчальний матеріал використовується як її засіб.
4. У навчальну діяльність вводяться змагання, що сприяють переходу дидактичних завдань у розряд ігрових.
5. Успішне виконання дидактичного завдання пов'язується з ігровим результатом².

Однією з форм навчання, що сприяє розвитку пізнавальних інтересів, зацікавленості у навчанні, є дидактична гра, яка надає можливість практичного використання отриманих на уроці і в позаурочний час знань.

Учені (З.Богуславська, А.Бондаренко, Т.Поніманська, О.Сорокіна та ін.) визначають дидактичну гру як єдину систему впливів, спрямовану на формування в дитини потреби у знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, а також на формування більш досконалих пізнавальних навичок і вмінь – сенсорних, інтелектуальних, мнемічних тощо. Особливістю дидактичних ігор є те, що вони спеціально створюються і розробляються дорослими з різною педагогічною метою: сенсорного виховання, мовленнєвого розвитку, ознайомлення з довкіллям тощо.

Важливим у діяльності вчителя початкової школи є аналіз уроку з позицій здоров'язбереження, який передбачає необхідність врахування педагогом під час організації і проведення уроку таких умов:

- обстановку і гігієнічні умови в класі (кабінеті): температуру і свіжість повітря, раціональність освітлення класу і дошки, наявність/відсутність

¹ Пехота О.М. Підготовка майбутніх педагогів до впровадження сучасних технологій виховного процесу як важлива умова формування їх професіоналізму // Кримський гуманітарний університет: зб.наук. пр. [Проблеми сучасної педагогічної освіти]. – [Серія: Педагогіка і психологія]: – Вип. 8. – Ч. 1. – Ялта, 2005

² Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998.

- монотонних, неприємних звукових подразників і т.ін.;
- число видів навчальної діяльності: опитування учнів, лист, читання, слухання, розповідь, розгляд наочної допомоги, відповіді на питання, рішення прикладів, завдань і ін. Норма – 4-7 видів за урок. Часті зміни однієї діяльності іншою вимагають від учнів додаткових адаптаційних зусиль;
 - середню тривалість і частоту чергування різних видів навчальної діяльності. Орієнтовна норма – 7-10 хвилин; число видів викладання: словесний, наочний, аудіовізуальний, самостійна робота і т.д. Норма – не менше трьох;
 - чергування видів викладання не пізніше ніж через 10-15 хвилин; наявність і вибір місця на уроці методів, сприяючих активізації ініціативи і творчого самовираження самих учнів, таких, як метод вільного вибору (вільна бесіда, вибір способу дії, вибір способу взаємодії; свобода творчості і т.д.); активні методи (учні в ролі вчителя, навчання дією, обговорення в групах, ролева гра, дискусія, семінар, учень як дослідник); методи, спрямовані на самопізнання і розвиток (інтелекту, емоцій, спілкування, уяви, самооцінки і взаємооцінки);
 - місце і тривалість застосування ТЗН (відповідно до гігієнічних норм), уміння вчителя використовувати їх як можливості ініціації дискусії, обговорення;
 - пози учнів, чергування поз;
 - фізкультхвилинки та інші оздоровчі моменти на уроці – їх місце, зміст і тривалість. Норма – на 15-20 хвилині уроку по 1 хвилині з 3-х легких вправ з 3 - повтореннями кожної вправи;
 - наявність у учнів мотивації до навчальної діяльності на уроці (інтерес до занять, прагнення більше дізнатися, радість від активності, інтерес до матеріалу, що вивчається, і т.п.) і використовувані вчителем методи підвищення цієї мотивації;
 - наявність у змістовій частині уроку питань, пов'язаних із здоров'ям і здоровим способом життя; демонстрація, дослідження цих зв'язків;
 - формування ставлення до людини і його здоров'я як до цінності;
 - вироблення розуміння суті здорового способу життя;
 - формування потреби в здоровому способі життя;
 - вироблення індивідуального способу безпечної поведінки, повідомлення учневі знань про можливі наслідки вибору поведінки і т.д.;
 - психологічний клімат на уроці);
 - наявність на уроці емоційних розрядок: жартів, усмішок, афоризмів з коментарями і т.ін.

Наприкінці уроку слід звернути увагу на наступне: щільність уроку, тобто кількість часу, витраченого школярами на навчальну роботу. Норма – не менше 60 % і не більше 75-80 %; момент, коли починається стомлення учнів і зниження їх навчальної активності, визначається в ході спостереження за збільшенням рухових і пасивних відволікань у дітей в процесі навчальної роботи; темп і особливості закінчення уроку: швидкий темп, «ущільненість»; спокійне завершення уроку: учні мають можливість поставити вчителю питання, вчитель може прокоментувати завдання додому, попрощатися з

учнями; затримка учнів в класі після дзвінка (на перерві).

Відтак, організація навчально-виховного процесу в початковій школі із застосуванням особистісно-орієнтованого підходу та ігрових форм навчання, аналіз уроку з позиції здоров'язбереження сприяють формуванню навичок збереження усіх складових індивідуального здоров'я. Зокрема таких, як: навички міжособистісного спілкування; побудови стосунків, спільної роботи з іншими людьми; правильного мовлення; активного слухання (соціальне здоров'я); навичок самоконтролю; самооцінки; самосвідомості; критичного мислення; прийняття рішень (психологічне здоров'я); навичок прояву поваги до старших свідомої дисципліни; колективізму; вимогливого ставлення до себе (морально-духовне здоров'я); навичок правильної організації праці і відпочинку (фізичне здоров'я).

Фізкультурно-оздоровча діяльність

Зазначимо, що важливою частиною педагогічного процесу початкової школи є фізкультурно-оздоровча робота. Особливого значення вона набуває у зв'язку зі зростанням навантаження на молодших школярів, збільшенням кількості хворих дітей, несприятливими екологічними умовами, гіподинамією. Значні розумові і статичні навантаження, що викликані приходом дітей до школи, малорухомий спосіб життя призводять до погіршення у школярів зору, діяльності серцево-судинної і дихальної системи, обмін речовин, зменшується опір організму до різноманітних захворювань, а в цілому до погіршення здоров'я дітей.

Зважаючи на це, в наказі Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 за № 486 «Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів» зазначено, що організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті (Указ Президента України від 17.04.2002 за № 347) та цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» (Указ Президента України від 01.09.1999 за № 963) і впроваджується в цих закладах, незалежно від підпорядкування та форми власності, з метою: виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я тих, хто оточує, як до вищої індивідуальної і суспільної цінності; формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації режиму навчально-виховного процесу; збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді; активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

З початком навчання відчутно обмежується рухова активність дітей та можливість перебувати на відкритому повітрі. З приходом дітей у перший клас цей процес ускладнюється значним навантаженням, виконанням домашніх

завдань, обмеженням шкільного режиму, що вимагає пошуку засобів і методів збільшення рухової активності учнів.

Ось чому правильна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у процесі навчання в початковій школі є не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, а й дієвим фактором підвищення його розумової працездатності. Раціонально організовані заходи з фізичного виховання в режимі дня розширюють функціональні можливості організму дитини, підвищують продуктивність розумової праці, зменшують втому¹.

Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значно залежить від правильної організації всіх фізкультурно-оздоровчих заходів у навчально-виховному процесі. На думку фахівців (М.Козленко, В.Татенко та ін.), вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом). Отже, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто крім уроків з фізичної культури практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Основними завданнями шкільного фізичного виховання, акцентують Ю.Васькова та І.Пашкова, є: формування в учнів поняття про те, що піклування людини про власне здоров'я – це не лише особиста справа, а й громадський обов'язок; використання різноманітні засоби фізичної культури, сприяння зміцненню здоров'я та фізичного розвитку учнів; озброєння учнів уміннями та навичками організації здорового способу життя; формування знань та вмінь запобігання травматизму, здійснення першої долі карської допомоги при травмах або пошкодженнях; формування «школи» рухів і основних рухових якостей².

Успіх у формуванні в учнів умінь і навичок систематично займатися фізкультурою приходить лише тоді, коли навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей в них органічно поєднується з опануванням відповідних теоретичних знань, які розкривають зміст, значення і основні правила занять фізкультурою. Інакше кажучи, важливо домогтись органічного поєднання рухової активності школярів з розумовою, щоб вони з розумінням справи виконували завдання на уроках фізкультури і вдома³.

Зауважимо також, що реалізації здоров'язберігаючих технологій у ході

¹ Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів / М.П.Козленко – К.: Радянська школа, 1977.

² Васьков Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В.Васьков, І.М.Пашков. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006.

³ Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів / М.П.Козленко – К.: Радянська школа, 1977.

фізкультурно-оздоровчої діяльності впродовж дня значно сприяють спеціально дібрані фізичні вправи, що можуть виконуватись у будь-яких формах діяльності школярів.

Одним із важливих засобів фізичного виховання молодшого школяра є навчання його дотримуватися санітарно-гігієнічних норм: режиму дня школяра і дотримання правил гігієни. Правильно організований режим дня є необхідною умовою для нормального фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової працездатності. Водночас режим має велике виховне значення. А.Макаренко підкреслював, що режим є засобом виховання навичок і звичок поведінки, засобом виховання таких рис особистості, як дисциплінованість, організованість, громадська активність.

Незважаючи на те, що фізичному вихованню в початкових класах надається певна увага, науковці (М.Антропова, А.Віндюк, М.Козленко, А.Хрипкова та ін.) єдині в думці про те, що школа не вирішує повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Уроки фізичної культури лише на 11-13% компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності.

Значна роль у фізкультурно-оздоровчій діяльності початкової школи належить організації різноманітних фізкультурних заходів упродовж уроків, які сприяють відпочинку дітей від напруженої розумової праці, збільшенню рухової активності, що сприятливо позначається на психічному, соціальному, моральному і фізичному стані молодших школярів.

Видатний педагог К.Ушинський писав, що основний закон дитячої природи можна висловити так: дитина вимагає діяльності безперестанно й стомлюється не діяльністю, а її одноманітністю та однобічністю. Як один із засобів, що сприяє успішності навчання школярів молодшого віку, він рекомендував короткочасні фізичні вправи під час уроку. «Не важко, здається, – писав К.Ушинський, – примусити дітей в такт встати й сісти, повернутись туди й назад, піднести руки й опустити їх, вийти як слід з-за лав і знову сісти на них струнко, спритно й без гомону та штовханини; але коли б ці прості прийоми прищеплювалися в наших школах, то допомогли б зруйнувати ту важку, присипляючу атмосферу, яка здебільшого панує в них, і багато сприяли б не тільки збереженню здоров'я дітей, але свіжості й жвавості їх навчання. Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять»¹.

На думку Ю.Васькова, І.Пашкова, організація і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів є однією з умов створення оптимального рухового режиму учнів протягом навчального дня. У практичній діяльності вчителями упроваджуються різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої роботи. Однією з них є гімнастика до навчальних занять, що покликана сприяти організованості й готовності колективу учнів до подальшої навчальної роботи.

Гімнастика до уроків поєднує оздоровчі і виховні завдання: позитивно

¹ Ушинский К.Д. Сочинения: В 6 т. – М., 1990. – Т. VI.

впливає на організм, сприяє формуванню правильної постави, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами. Для дітей, які навчаються у другу зміну, гімнастика до уроків є до того ж і формою активного відпочинку¹.

Однією з обов'язкових форм є «година фізичної культури» у групах подовженого дня. Метою таких занять є сприяння зміцненню здоров'я учнів, активний відпочинок, відновлення працездатності, повторення навчального матеріалу, що вивчався на уроках фізичної культури, прищеплення учням інтересу до занять фізичними вправами тощо².

Особливе місце серед заходів фізкультурно-оздоровчої діяльності відводиться Дням здоров'я. День здоров'я – це комплексний захід, характерними рисами якого є масовість, яскраво виражена мотивація на здоровий образ життя, змагальний азарт, позитивні емоції.

Метою Дня здоров'я є: оздоровлення учнів, розвиток їхніх фізичних якостей, мотивація на здоровий образ життя, залучення до розумно організованого дозвілля.

День здоров'я має важливе значення для зміцнення не лише фізичного, а й психічного, соціального, морального здоров'я школярів.

Значне місце у фізкультурно-оздоровчій діяльності посідають туристські походи, під час яких молодші школярі привчаються долати великі відстані пішки. У них формується вміння орієнтуватися на місцевості, розпалювати вогнище, готувати їжу, напинати намет. Водночас походи розвивають витривалість, спритність, силу, а перебування на природі і вплив свіжого повітря, сонця, води, добре загартовує організм. При цьому туристські походи сприяють вихованню позитивних, моральних і вольових якостей. Подорожування у колективі розвиває такі риси, як організованість і дисциплінованість. Спільне додання труднощів згуртовує учасників походу, розвиває почуття товариської взаємодопомоги³.

З огляду на вищезазначене, ми доходимо висновку щодо важливості здійснення у педагогічному процесі початкової школи фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ігрова діяльність

Зважаючи на те, що в початковій школі гра відіграє вагомий роль, не можливо не виокремити застосування ігрової діяльності як здоров'язберігаючої. Зазначимо, що проблема ігрової діяльності досліджувалася в різних напрямках психологами (Л.Виготський, А.Запорожець, Д.Ельконін, О.Леонт'єв, С.Рубінштейн та ін.) і педагогами (Ю.Аркін, Л.Артемова, К.Грос, С.Гессен, Р.Жуковська, Д.Колодця, Н.Кудикіна, Д.Менджеріцька, Н.Михайленко, Є.Покровський, А.Черков та ін.), аспекти

¹ Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів / М.П.Козленко – К.: Радянська школа, 1977.

² Васьков Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В.Васьков, І.М.Пашков. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006.

³ Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів / М.П.Козленко – К.: Радянська школа, 1977.

ігрової діяльності у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи розглядалися С.Арутюняном, О.Газманом, В.Григорьевим, О.Дьячковою, Ф.Фрадкіною, Г.Щедровицьким та ін.

Ігрова діяльність, за твердженням Л.Виготського, є засобом активного засвоєння дитиною людської культури під час спілкування дитини з дорослими та іншими дітьми. У процесі спілкування, зазначає вчений, дитина оволодіває «системою соціально вироблених знаків»¹.

За Н.В.Кудикіною, ігрова діяльність – це динамічна система взаємодії дитини з довкіллям, у процесі якої відбувається його пізнання, засвоєння культурно-історичного досвіду і формування дитячої особистості. Специфіка ігрової діяльності полягає в тому, що її продуктивність визначається активним функціонуванням уяви дітей і міжособистісним спілкуванням.

Ігрова діяльність характеризується багатовимірністю впливу на формування особистості. З нею пов'язується трансформація психічних процесів, удосконалення пізнавальної діяльності, розвиток соціальних якостей і форм поведінки, здатності дитини до творчості. Відтак, специфіка виховного впливу творчої ігрової діяльності виявляється в засвоєнні дитиною впливів соціокультурного середовища. Набуваючи у грі індивідуального морально-емоційного досвіду, дитина інтеріоризує впливи соціокультурного середовища і самовдосконалюється як людина творча, активна, здатна долати в житті різні перешкоди, конструктивно діяти в соціальній сфері².

Ігрова діяльність, допомагаючи дитині адаптуватися до нового соціального середовища, тісно пов'язана з проблемою психічного стану дитини – однією з найбільш актуальних в організації навчально-виховного процесу в першому класі, оскільки доведено, що душевна рівновага, фізичний стан дитини та її успіхи в навчанні тісно взаємодіють. Позитивний емоційний стан зміцнює здоров'я, сприяє успішності навчання першокласника, негативний – гальмує гармонійний розвиток дитячої особистості. Ігрова діяльність має домінуюче значення у створенні оптимістичного життєстверджуючого самопочуття дитини. Вона передбачає рухову активність дітей і запобігає розвитку гіподинамії. Яка породжує нервово-психічне і загальне соматичне ослаблення дитячого організму, високу стомлюваність, зниження працездатності, призводить до хронічних захворювань, викликає в дитини стан дискомфорту³.

Неабияке значення ігрова діяльність молодших школярів має й у формуванні здоров'язберігаючих навичок. Так, ігрове здоров'язберігаюче середовище – це активно-рухове, соціально-ігрове товариство дітей, об'єднаних ігровими правилами, діями, що стимулюють рухову активність дітей, вимагають від дитини координації рухів, самостійності у прийнятті рішень та

¹ Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М., 1960.

² Кудикіна Н.В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: [монографія]. – К.: КМПУ ім. Б.Д.Грінченка, 2003.

³ Там же.

оптимальному виборі способів самозбереження здоров'я¹.

І хоча в дослідженні О.Тимченко здійснюється проектування здоров'язберігаючого простору дошкільного закладу, ми згодні з нею в тому, що створюючи такий простір у початковій школі, учитель початкових класів значно впливає на виховання у школярів здорового стилю поведінки, що виражається в умінні зберігати і підтримувати своє фізичне здоров'я шляхом рухової активності, дотримання правил особистої гігієни, регулювати характер відносин у дитячо-дорослому товаристві і стримувати негативні прояви.

Ігровий простір, що визначає середовище безпечної життєдіяльності і збереження здоров'я дитини, в якій, завдяки засвоєнню дитиною багатообразної системи відносин з середовищем, забезпечується збереження фізичного, психічного, соціально-емоційного здоров'я дитини, визначається стратегія поведінки засобом вибору ігрових ролей і дій, що укріплює саму систему відносин і здоров'я дитини. Значне місце в дослідженні О.Тимченко відводиться соціально-моральному здоров'ю, яке виявляється в ситуації спілкування дітей у грі, самостійних видах діяльності, у характері відносин у дитячому товаристві і в якому виховуються такі моральні якості, як доброта, терпимість, любов і повага один до одного, потреба підтримувати норми поведінки².

Психологічні словники пов'язують гру з діяльністю: це «форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення зафіксованого в соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури. У грі як особливому виді суспільної практики відтворюються норми людського життя і діяльності, підпорядкування яким забезпечує пізнання й засвоєння предметної та соціальної дійсності, а також інтелектуальний, емоційний і моральний розвиток особистості»³.

Великий вплив гри на психічний розвиток дитини відзначав А.Макаренко. За його словами, гра для дитини має таке саме значення, як і праця для дорослої людини, тому якою є дитина у грі, такою вона багато в чому буде і в праці. А.Макаренко виховний вплив гри пов'язував насамперед з емоціями, зауважуючи, що діти мають свій тип емоційності та свій рівень виразу духовного руху. Граючись, дитина отримує позитивні емоції, що, у свою чергу, викликає в дитині радість – радість перемоги або радість якості – естетичну радість. Великого значення надавав видатний педагог і соціалізуючій функції гри. Гра, на думку А.Макаренка, багатофункціональний засіб виховної роботи – вона дає змогу виховувати колективізм, творчу спрямованість особистості, свідому дисципліну, організованість, розвиває інтелектуальні здібності, збагачує естетичні почуття. Особливе місце належить грі в підготовці підростаючого покоління до праці, оскільки гра привчає дітей виявляти ініціативу, долати труднощі, формує відповідальне ставлення до своїх

¹ Тимченко О.А. Игровое пространство дошкольного учреждения как здоровьесберегающая среда: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2007.

² Тимченко О.А. Игровое пространство дошкольного учреждения как здоровьесберегающая среда: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2007.

³ Дошкольное образование. Словарь терминов. – М: Фэйрис-пресс, 2005.

обов'язків.

Підсумовуючи вищезазначене, ми доходимо висновку, що гра виступає важливим видом діяльності в навчально-виховному процесі початкової школи, сприяючи пізнанню молодшим школярем навколишнього світу шляхом активної співучасті в праці і повсякденному житті людей. У цьому полягає мета гри, яка зливається з мотивом гри, оскільки єдиною спонукою, що спрямовує активність дитини на заняття грою, є нестримне і палке бажання її до пізнання й активної участі в житті й праці дорослих, з їхніми практичними діями турботами і взаєминами.

Важливим нам убачається й те, що засобами гри є, по-перше, знання про людей, їхні дії, взаємини, переживання, виражені в образах, мові, переживаннях, і діях дитини. По-друге, способи дії з певними предметами (стерновим колесом, терезами, градусником) у певних життєвих обставинах. І, по-третє, моральні оцінки й почуття, що виступають у судженнях про добрий і поганий вчинок, корисні і шкідливі дії людей. Зазначене, на нашу думку, значною мірою впливає на формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів, зважаючи на те, що наслідком гри є глибокі уявлення дітей про життя і діяльність дорослих, про їхні обов'язки, думки і взаємини. Це також товариські почуття, гуманне ставлення до людей, різноманітні пізнавальні інтереси і розумові здібності дітей, що формуються в ігровій діяльності. У грі розвиваються спостережливість і пам'ять, увага і мислення, творча уява і воля. Найважливіший результат гри – глибока емоційна задоволеність дитини самим її процесом, що найбільшою мірою відповідає потребам і можливостям дійового пізнання навколишнього світу та активного спілкування з людьми.

Відтак, аналіз різноманітних поглядів на дитячі ігри та їх класифікацію, дали нам змогу визначити, що незважаючи на пріоритет навчальної діяльності, в початковій школі грі належить надзвичайно важлива роль у навчанні й вихованні особистості молодших школярів, становленні дитячого колективу. Гра – це конкретний прояв індивідуальної і колективної ігрової діяльності дитини, яка має конкретно-історичний, багатовидовий та багатофункціональний характер. Засвоюючи ігрові дії, діти наслідують і колективний спосіб їх виконання. Узгодження кожною дитиною власних дій з діями інших учасників гри сприяє формуванню умінь діяти в колективі, що певним чином сприяє формуванню моральних якостей особистості, відповідної поведінки в колективі. Гра має функції формування базових засад особистості, збагачення емоційно-почуттєвої сфери, адаптаційну, мотиваційну, розвивальну, освітню, діагностувальну, коригувальну і забезпечення основ здоров'я. Реалізація цих функцій гри сприяє розв'язанню завдань фізичного, національно-культурного, морального, естетичного, розумового виховання, закріплення й удосконалення знань і вмінь, набутих у процесі навчально-пізнавальної діяльності, розширення пізнавальних інтересів школярів тощо¹.

¹ Кудикіна Н.В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: [монографія]. – К.: КМПУ ім. Б.Д.Грінченка, 2003.

Отже, гра є дієвим і потужним засобом у навчально-виховному процесі початкової школи, що сприяє формуванню здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів, оскільки гра: надає відчуття радості, задоволення, упевненості в собі і своїх силах (навички психологічного здоров'я); сприяє соціалізації дитини, у процесі якої відбувається формування життєвої позиції (навички соціального здоров'я); навчає діяти в колективі, свідомої дисципліни, вимогливого ставлення до своїх дій і вчинків, поваги до традицій українського народу (навички морально-духовного здоров'я); забезпечує рухову активність, правильну організацію праці і відпочинку, залучає до занять фізкультурою і спортом (навички фізичного здоров'я).

Спортивно-ігрова діяльність

Однією з ефективних форм формування здоров'язберігаючих навичок, дотримання здорового образу життя в режимі дня загальноосвітньої школи, що може знизити зазначені негативні явища, є заходи, що використовуються у спортивно-ігровій діяльності, під якою ми розуміємо багатофакторну систему реалізації природних здібностей дитини на підставі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності; і система спортивних ігор, спрямованих на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних резервів організму. Завданнями спортивно-ігрової діяльності є зниження негативних наслідків навчального перенавантаження; збільшення рівня щоденної рухової активності; формування «школи рухів» – навчання учнів основ рухової діяльності; навчання основ знань з методики самостійного проведення спортивних і рухливих ігор; формування соціально значущих якостей особистості. Кожна гра має свої завдання й спрямована на реалізацію відповідних особистісних і фізичних якостей.

Особливе місце у спортивно-ігровій діяльності початкової школи посідає народна рухлива гра як засіб трансформації культури суспільства і збереження здоров'я підростаючого покоління. Цю проблему широко вивчали впродовж різних історичних періодів такі вчені, як І.Бецькой, М.Забилін, В.Ігнат'єв, Н.Карамзін, Н.Новіков, В.Ключевський, Н.Костомаров, Є.Покровський, Є.Славеницький та ін. Так, О.Тимченко, розглядаючи народні дитячі ігри, зауважує, що вони передаються з роду в рід, з віку у вік, від одного народу до іншого і цінність їх полягає у тому, що вони забезпечують культурний розвиток дитини. Культурний сенс гри визначається науковцем у широкій свободі дій, самостійності, самодіяльності як умов, за яких «зі школи ігор може вийти дитина, дійсно здатна до подальшого самовдосконалення»¹.

Особливо підкреслював значущість народної гри К.Ушинський, вважаючи її найбільш доступною для маленьких дітей. Характерною особливістю гри він визначав її близькість образів і сюжетів дитячій уяві, закладене в ній суспільне начало, що сприяє розвитку самостійності дітей. Досягнення фізичного здоров'я у грі визначається здібністю дитини

¹ Тимченко О.А. Игровое пространство дошкольного учреждения как здоровьесберегающая среда: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2007.

дисциплінувати себе під час виконання різного роду вправ. Де й набувається усвідомлення значущості вправ у збереженні здоров'я і здорового образу життя для самореалізації в різноманітних видах діяльності.

В.Зеньковський, визначаючи психологічні особливості гри, підкреслював її особливості як діяльності, що служить цілям тілесного і психічного вираження почуттів. Автори (В.Зеньковський, І.Сікорський) залишалися єдині в думці про те, що рухова активність дитини у грі підвищується за рахунок її емоційності, яка визначає можливості збереження здоров'я дитини. Цінність рухливих ігор полягає в тому, що вони містять у собі різні форми соціалізації і здоров'язбереження, що полягають у руховій активності людини і фізичних діях.

Аналіз досліджень дозволив виявити напрями у вивченні педагогічної цінності рухливих ігор:

- у розвитку особистості (С.Анхундова, С.Газієва, Л.Раджепов та ін.);
- у самоорганізації дитини (Л.Карташова, З.Контатуне, С.Хусанходжаєва та ін.);
- у розвитку якостей особистості, вихованні позитивних взаємовідносин (Т.Блошицина та ін.);
- у розвитку здорового образу життя (Л.Абдульманова, Е.Антонелене, І.Грошева, Л.Дихан, Н.Соловійова та ін.).

У рухливих іграх необхідно посилити когнітивно-ціннісний аспект, що відбиває способи здоров'язбереження і цінності здоров'я. Важливо, щоб діти у спільній активній діяльності створювали середовище доброзичливості, відкритості, довіри й поваги один до одного. Терпимості до різних думок і т. ін., досягаючи в такий спосіб стану здорового змагання. Педагогу необхідно в дитячому товаристві забезпечити дитині перехід від одного стану в інший – невпевненості, нервозності, гіпо- гіпердинамії у стан здорової активності і здорових відносин, організувати змістове життя і розвивальну діяльність дітей, підпорядковуючи гру здоров'язберігаючим цілям. Важливо зберегти рівновагу і попередити розбіжності в уявленнях і потребах дитини – пізнавати світ, розширяти свій досвід збереження здоров'я через свободу дій, обмежених нормами і правилами здорового образу життя¹.

Відтак, застосування рухливої народної гри у навчально-виховній діяльності початкової школи значно впливає на формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів, зокрема таких, як: міжособистісне спілкування, побудова стосунків, культурна поведінка, виявлення співчуття, вирішення конфліктів, спільної роботи в команді (соціальне здоров'я); самоконтролю, самооцінки, критичного мислення, прийняття рішень, прояву волі і наполегливості, управління емоціями (психологічне здоров'я); прояву поваги, співпереживання, свідомої дисципліни, колективізму, вимогливого ставлення до себе (морально-духовне здоров'я), рухової активності, загартування, правильної організації праці і відпочинку,

¹ Тимченко О.А. Игровое пространство дошкольного учреждения как здоровьесберегающая среда: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2007.

здорового способу життя (фізичне здоров'я).

Оздоровче значення ігор полягає також у тому, що вони сприяють гармонійному росту організму школяра; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я.

Натомість зазначимо, що більший інтерес для дітей сьогодні викликають не спортивні та рухливі ігри на свіжому повітрі, а комп'ютерні та відеоігри, які значно сприяють розвитку пізнавальних, розумових, інтелектуальних здібностей учнів, натомість певною мірою негативно впливають на їхнє здоров'я. Ми в жодному разі не заперечуємо важливість інтелектуального розвитку молодших школярів, однак глибоко переконані, що розвиток особистості повинен відбуватися в гармонії інтересу до занять спортивно-ігрової діяльності (інтелектуальний аспект), навчання навичок спортивно-ігрової діяльності (фізичний аспект), навчання навичок збереження здоров'я (здоров'язберігаючий аспект) на підставі використання емоційного компонента.

Безумовно, значну роль у житті молодших школярів відіграють заняття спортом. Спортивні ігри, на нашу думку, сприяють удосконаленню навичок основних рухів, розвиваючи швидкість, спритність, витривалість, силу, і позитивно впливаючи створення гарного настрою. Крім того, під час ігор молодшими школярами засвоюються правила колективної дії, вироблюється узгодженість дій задля досягнення спільної мети, що стоїть перед командою, формуються здоров'язберігаючі навички, що сприяють становленню фізичного, психологічного, морально-духовного та соціального здоров'я.

Ефективність засобів рухливих ігор, естафет, ігрових вправ з різними м'ячами і самої спортивної гри (баскетбол, волейбол, футбол тощо) для молодших школярів обумовлена значною емоційністю, простотою, привабливістю (як виду ігрової діяльності) і має здатність самодозування фізичного навантаження; можливістю уникати перевтомлення, що досягається відповідністю між підготовленістю і навантаженням, відсутністю великого ризику травматизму в силу спрощення правил гри, можливістю організації занять без урахування статевої приналежності, що немало важливо для цього віку, малою витратою матеріально-технічного забезпечення (В.Голомазов, 1976; Ю.Клещев, 1985).

Переконані, що використання в молодшому шкільному віці ігор з елементами спорту як засобу і форми організації фізичного виховання забезпечує єдність особистісного, фізичного й психічного розвитку дитини, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворює дитину з об'єкта соціально-педагогічного впливу на об'єкт активної творчої діяльності на підставі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення. Навчання цих ігор забезпечує всім дітям рівні права в оволодінні цінностями фізичної культури і кожній дитині право вибору, надає можливість для прояву власних інтересів та здібностей. Природно, що досягти цих результатів можливо лише за умови ненасильницького стимулювання моторного розвитку. Втрата масовості фізкультурного руху, спадок «дворового спорту», неможливість для багатьох сімей користуватися платними послугами у сфері фізичного

виховання дітей викликають необхідність активізації й систематизації процесу навчання ігор з елементами спорту в молодших класах.

Ігри з елементами спорту потребують від дітей більшої самостійності, швидкості, вправності рухів, орієнтування у просторі. Вони є вищою формою звичайних рухливих ігор. Дитина в найкоротші проміжки часу повинна побачити обстановку, що створилася (розташування партнерів і супротивника, положення м'яча, шайби), оцінити, вибрати найбільш правильні дії та застосувати їх. Все це вимагає від гравців розвитку певних умінь і навичок.

Для ігор з елементами спорту характерна визначена специфіка і точність рухових дій, певний склад учасників, розподіл функцій, чітка організація ігрових умов (розмітка майданчику, добір інвентарю). Деякі з них, наприклад городки, за ознакою руху, який переважає, можна віднести до ігор з метанням. Однак такі ігри, як баскетбол, футбол, хокей, бадмінтон, настільний теніс, побудовані на різноманітних рухових діях. У різних комбінаціях тут використовуються ходьба, біг, стрибки, метання. Ці дії вимагають збереження усталеного положення в заданій позі присідань, поворотів, нахилів. При цьому рухові дії можуть виконуватися різними способами, у поєднаннях, зі зміною темпу і швидкості. Рухові дії, що містять в собі ігри з елементами спорту, зачіпають і дрібні м'язи рук (баскетбол, хокей, настільний теніс, бадмінтон, городки), тим самим стимулюючи їх розвиток.

Відомо також, що сенсорне представництво дрібних м'язів в корі головного мозку значно більше, ніж крупних м'язів (М.Бернштейн, 1966), що ще раз підтверджує доцільність використання зазначених рухових дій у системі фізичного виховання і розвитку молодших школярів. Досвід, що накопичується дитиною у процесі оволодіння іграми з елементами спорту, містить різноманітні рухові програми і підвищує тим самим можливість дитини з оволодіння новими рухами. Тому більш переважними для молодших школярів, на нашу думку, є рухи з частою зміною напряму пересування тіла та його частин, які й лежать в основі ігор з елементами спорту.

Різнманітні способи досягнення мети, відносна самостійність дій, відсутність жорсткої регламентації припускають можливість широкого вибору самостійної діяльності, розвиток творчих рухових здібностей сприятливо відбивається на прояві самостійності, ініціативності, винахідливості. Ігри з елементами спорту відрізняються значною різноманітністю взаємодії сенсорних систем різної модальності, що також є важливим фактором удосконалення організації рухів. Порівняно з рухливими іграми, ігри з елементами спорту є більш складною формою діяльності. Отже, і вплив їх на організм тих, хто займається, на формування навичок збереження і зміцнення усіх складових індивідуального здоров'я є значним.

Дозвіллєва діяльність

Важливою складовою здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкової школи є організація дозвілля молодших школярів. Зауважимо, що зазначена

проблема і визначення її важливості в розвитку не є новою в педагогіці. Так, науковцями розглядаються різноманітні аспекти дозвілля: виховна робота з дітьми у позакласній роботі (Т.Дем'янюк, В.Коротєєва, С.Литвиненко, П.Щербань та ін.); організація дозвіллевої діяльності учнів (Ю.Бабанський, М.Бушканець, Г.Волощенко, Г.Євтеєва, А.Макаренко, О.Мелік-Пашаєв, В.Сухомлинський та ін.); сутність і структура дозвіллевої діяльності (І.Бойчев, І.Петрова, Ю.Стрельцов, Б.Титов, Н.Яременко) тощо.

Перехід до ринкової системи відносин спричинює необхідність постійно збагачувати зміст діяльності установ культури, методи її здійснення і шукати нові дозвіллеві технології. Основне їхнє завдання полягає в розвитку соціальної активності і творчого потенціалу особистості, організації різноманітних форм дозвілля і відпочинку, створення умов повної самореалізації особистості у сфері дозвілля¹. Він безпосередньо впливає і на її виробничо-трудова сфера діяльності, тому що в умовах вільного часу найбільш сприятливо відбуваються рекреаційно-відбудовні процеси, що знімають інтенсивні фізичні та психічні навантаження.

Використання вільного часу є своєрідним індикатором культури, кола духовних потреб та інтересів конкретної особистості або окремої соціальної групи. Як частина вільного часу дозвілля залучає особистість своєю нерегламентованістю і добровільністю вибору його різних форм, демократичністю, емоційною забарвленістю, можливістю поєднати фізичну й інтелектуальну діяльність, творчу і споглядальну, виробничу й ігрову.

Відтак, дозвілля – це сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні і духовні потреби, в основному відновлювального характеру. На відміну від природної основи відновлення сил людини, дозвілля є специфічним, соціальним способом регенерації цих сил².

Розглядаючи вільний час як різноманітну форму самовираження й розвитку особистості в її життєдіяльності, організоване дозвілля можна сприймати і як специфічну форму активності. При цьому показниками активності особистості у сфері вільного часу виступає можливість вільного вибору будь-яких видів культурно-дозвіллевої діяльності, зростання творчої активності, самоосвіта, культура відпочинку та любительські заняття, ступінь включення у спілкування.

Організоване дозвілля збагачує особистість учня: відкриває світ духовно значущого дозвілля вітчизняної культури; дає можливість почувати себе значущою особистістю, реалізувати себе в шкільному та подальшому житті, прилучати до творчості; зрозуміти соціальну значущість спілкування з однолітками, учителями, батьками; допомагає знайти захист від негативних явищ у сім'ї, навчанні, житті.

Організоване дозвілля також навчає учнів: цінувати й організовувати свій вільний час, обирати заняття за інтересами, потребами, за їх значенням у житті; бути організатором себе та інших, лідером і підлеглим, творцем і виконавцем;

¹ Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство / В.Й.Бочелюк, В.В.Бочелюк. – [Електронний текст].

² Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство / В.Й.Бочелюк, В.В.Бочелюк. – [Електронний текст].

жити серед людей, поважати їх індивідуальність, цінувати чужі інтереси, радіти успіху кожного, зберігати дружні зв'язки.

На важливості активного дозвілля акцентував І.Сеченов. На його думку, такий вид відпочинку стимулює рухову функцію організму, обмін речовин, нервову систему. Оптимізація дозвілля, продовжує автор, дозволяє зберегти працездатність особистості, її гармонійний розвиток, збереження її здоров'я¹.

Науковці (М.Безруких, В.Беседіна, В.Болотов, Л.Глебова С.Гончаренко Е.Рапацевич та ін.), під дозвіллям розуміють вільний від занять час, що використовується для читання, занять мистецтвом та технікою, ігор, прогулянок, спорту, тобто всіма видами корисної діяльності відповідно до інтересів школярів. Дозвілля є діяльністю у вільний час (відпочинок, творчість, спілкування, самовиховання), яка сприяє реалізації й розвитку культурних потреб особистості.

У Базовому навчальному плані початкової освіти наголошується на тому, що стрижнем дозвілля є гра. Вона сприяє розвитку розумово-емоційної активності, практичних умінь і навичок. Саме ігрові форми роботи сприяють розвитку ініціативи і волі дитини, навчанню жити і працювати в колективі, зважати на інтереси товаришів, приходити їм на допомогу, привчають до дисциплінованості, дотримання встановлених правил. В учнів, які захоплені живою, емоційно. Грою, формуються не лише різноманітні навички і знання, вони розвиваються ще й фізично: стають витривалішими, спритнішими.

Особливість дозвілля полягає у допомозі людині реалізувати все найкраще, що закладене в ній, за допомогою підтримки емоційного здоров'я, виховання сили волі, попередження розумової відсталості, реабілітації розумово хворих. При цьому, дозвілля сприяє інтелектуальному й фізичному розвитку людини².

Дозвілля є специфічною сферою соціалізації та інкультурації особистості. У процесі неформального спілкування, в ігровій, розважальній діяльності, діяльності за інтересами в дитини формуються ціннісні орієнтації, моделі поведінки і спілкування, які функціонують у дозвіллевих спільнотах і далеко не завжди співпадають із тими, які намагаються прищепити їй сім'я і школа³.

З.Петрова зазначає, що дозвілля – це соціально спрямована позитивна діяльність творчого характеру в контексті вільного часу, яка не регламентована певними завданнями, зовнішніми по відношенню до особистості. Саме дозвілля, продовжує авторка, дозволяє людині самостверджувати свою істинну сутність. Завданнями дозвіллевої діяльності, на її думку, є розвиток духовного й творчого потенціалу особистості, естетичних почуттів, її фізичне виховання. Відтак, особистість має здійснювати усвідомлений вибір між пасивним відпочинком та соціальною активністю на користь останньої⁴.

Дещо по-іншому розглядає дозвілля Г.Усачова, акцентуючи, здебільшого

¹ Сеченов І. М. Избранные произведения. – Т. 1. – М., 1952.

² Титов Б. А. Социализация детей, подростков и молодежи в сфере досуга. – СПб.: СПбГУКИ, 1997.

³ Гончар Т.І. Формування комунікативної культури молодших школярів в умовах дозвілля: автореф. на здобуття наук.ступеня канд. пед. наук. – К., 2003.

⁴ Петрова З. А. Свободное время и нравственное развитие личности. – М.: Знание, 1975.

на культурно-дозвіллевій діяльності, механізмами якої, на її думку, є введення школярів у художньо-творчу, інтелектуально-пізнавальну, професійно-профільну діяльність, створення соціально-виховних ситуацій, проектування різних заходів з паралельною діагностикою їхньої ефективності, спостереження за індивідуальним розвитком кожного школяра, засвоєння учнями національно-культурних світоглядних позицій¹.

Натомість сьогодні позакласна дозвіллева діяльність здебільшого здійснюється епізодично та формально. Це підтверджує і дослідження О.Голіка, який зазначає, що виховні заходи в позакласній дозвіллевій діяльності зазвичай мають споглядацько-розважальний характер, не мають глибокої пізнавальної та особистісно розвивальної основи. У них здебільшого ігнорується ініціатива, самостійність, свобода вибору, прояв особистісного «Я» вихованця, тобто його позиція як суб'єкта діяльності. Тому активність учнів у позакласній роботі традиційно зводиться до механічного виконання ними доручень за визначеною педагогом схемою, які переважно не відповідають їх бажанням, здібностям та інтересам².

Як ми бачимо, майже всі науковці єдині в тому, що дозвілля школярів повинно бути організованим і сприяти активному відпочинку задля розвитку їхніх творчих здібностей, залучення до культурних цінностей суспільства.

Екологічна діяльність

Ще одним видом здоров'язберігаючої діяльності в початковій школі, на нашу думку, є екологічна, спрямована на формування екологічної культури молодших школярів. Зауважимо, що формування екологічної культури, гармонійних відносин людини і природи є одним із основних напрямків національного виховання, що зумовлено багатьма причинами і насамперед наслідками Чорнобильської катастрофи, високим рівнем радіаційної, хімічної забрудненості довкілля. З огляду на це завданням початкової школи є формування у молодших школярів відчуття відповідальності за природу як національної й загальнолюдської цінності.

Як зазначає О.Козьменко, перехід суспільної свідомості до розуміння необхідності забезпечення взаємоузгодженого, гармонійного розвитку суспільства і природи потребує нової системи цінностей у ставленні людини до природного оточення, до життя, до самої себе.

Гуманізація змісту природничих знань, що надаються учням, наближення їх до сфери моральних норм є одним з пріоритетів у справі виховання почуття національної єдності підрастаючого покоління. Гострота сучасних екологічних проблем висунула перед педагогічною теорією і шкільною практикою всього світу завдання виховання молодого покоління у дусі дбайливого,

¹ Усачова Г. Культурно-дозвіллева діяльність як фактор розвитку основ гуманістичного світогляду молодших школярів // Рідна школа. – 2005. – № 7.

² Голік О.Б. Підготовка майбутніх учителів до організації позакласної дозвіллевої діяльності страшокласників : дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. – Бердянськ, 2007. – 207 с.

відповідального ставлення до природи, здатного вирішувати питання раціонального природокористування, захисту та відновлення природних багатств¹.

Це пов'язано насамперед з тим, що без дбайливого ставлення до природи країни, де мешкає людина неможливе формування почуття національної ідентичності. Жива природа традиційно визнавалась у світовій педагогіці одним із найвпливовіших чинників освіти і виховання школярів. Спілкуючись з природою, вивчаючи її, діти поступово осягають світ, в якому живуть: відкривають дивне розмаїття рослинного і тваринного світу, усвідомлюють значущість природи в житті людини, її універсальну цінність, виявляють високі почуття й переживання, що спонукають піклуватися про світ природи.

Природа є найдосконалішим вихователем, використання її з виховною метою дозволяє ефективно вирішувати багато педагогічних проблем, в числі яких виховання національної ідентичності є однією з найбільш злободених для багатьох країн світу, в тому числі й для України².

Зазначимо, що науковцями сьогодні розглядаються теоретичні засади екологічного виховання (А.Захлебний, В.Крисоченко, Д.Струпнікова та ін.), проблеми екологічної освіти молодших школярів (Н.Жук, А.Кмець, Н.Пустовіт), проблеми екологічного виховання та формування екологічної культури школярів (О.Біда, О.Варакута, В.Горощенко, І.Коренева, А.Кузьмінський, Н.Мойсеюк, О.Плахотип, Г.Пустовіт, В.Сухомлинський, К.Ушинський, М.Фіцула, В.Ягупов та ін.). Натомість питання впливу екологічної діяльності в початковій школі на формування здоров'язберігаючих навичок у молодших школярів до цього часу не досліджувалися.

Існує багато підходів до визначення суті поняття «екологія». Так у словнику української мови читаємо, що це – взаємовідношення між організмом і оточуючим середовищем, розділ біології, що займається вивченням взаємовідношення між організмом і оточуючим середовищем³. На думку І.Кореневої, екологія – це наука, що «вивчає закономірності існування, формування і функціонування біологічних систем всіх рівнів – від організму до біосфери та їх взаємодії із зовнішніми умовами». О.Плахотип зауважує, що поняття «екологія» характеризується «єдністю біологічного, соціального, економічного, технічного, гігієнічного факторів життя людей».

Екологічне виховання – це психолого-педагогічний процес, спрямований на засвоєння людиною наукових основ природокористування, формування відповідних переконань і практичних навичок, вироблення певних ціннісних орієнтацій, активної життєвої позиції в галузі охорони природи⁴. В.Ягупов вважає, що екологічне виховання є однією з частин морального виховання школярів, що допомагає усвідомленню моральних норм суспільства і створенню моральних переконань, ідеалів та звичок поведінки, стимулює

¹ Козьменко О.І. Роль екологічного виховання у формуванні почуття національної ідентичності у школярів. – [Електронний текст].

² Там же.

³ Дерев'яненко В.О. Екологічне виховання учнів // Початкова школа. – 1989. – № 11.

⁴ Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.: Райдуга, 1994.

громадську і творчу активність людини, визначає мотиви її діяльності.

Екологічне виховання – це безперервний педагогічний процес, що не має завершених часових меж, а поступово переходить з однієї стадії в іншу і спрямовується на усвідомлення учнями морально-етичних норм та правил суспільства стосовно природи, формування ціннісної сфери особистості, моральних переконань про необхідність шанобливого ставлення до всього живого та власної відповідальності за майбутнє довкілля¹.

Формування в учнів відповідального ставлення до природи є складним і тривалим процесом. Його результатом повинно бути не тільки оволодіння певними знаннями й уміннями, а й розвиток емоційної чуйності, уміння і бажання активно захищати, поліпшувати, облагороджувати природне середовище.

Ученими (Л.Долинська, З.Огороднійчук, О.Скрипченко та ін.) доведено, що навички, поведінка дитини, моральні норми й цінності формуються за умови безпосередньої практичної діяльності із застосуванням методів виховних вправ. Поза цілеспрямованою діяльністю ні вміння, ні навички, що складають їх, формуватися не можуть. Отже, екологічне виховання відбувається в екологічній діяльності, що спрямована на формування навичок дбайливого ставлення до природи. Ціннісне ставлення до природи означає усвідомлення самоцінності природи, яке зумовлюється системою світоглядних знань особистості, життєвим і соціальним досвідом, який формується й виявляється лише в процесі активної оцінної діяльності, тобто вмінням оцінювати. Формування саме таких оцінних навичок у дітей молодшого шкільного віку досягається вивченням народного історичного досвіду, традицій спілкування з природою, ставлення до неї².

З огляду на це, Г.Пустовіт наголошує на тому, що екологічна діяльність складається з двох рівноцінних компонентів: озброєння науковим знанням з охорони довкілля й організація відповідної трудової діяльності. При цьому вони набувають певних трудових навичок, вчать раціонального природокористування, засвоюють основи колективної праці, дисциплінованості, взаєморозуміння³.

Основними освітніми і виховними завданнями екологічної діяльності в початковій школі є: поглиблення і розширення екологічних знань; прищеплення початкових екологічних навичок – поведінкових, пізнавальних, дослідницьких; розвиток пізнавальної, творчої, громадської активності школярів у ході екологічної діяльності; виховання почуття дбайливого ставлення до природи, рідного краю та держави⁴.

¹ Пустовіт Г.П. Теоретико-методичні основи екологічної освіти і виховання учнів 1-9 класів у позашкільних навчальних закладах: [монографія]. – К.–Луганськ: Альма-матер, 2004.

² Степанюк А. Формування у школярів емоційно-ціннісного ставлення до живої природи // Шлях освіти. – 1999. – № 4.

³ Пустовіт Г.П. Теоретико-методичні основи екологічної освіти і виховання учнів 1-9 класів у позашкільних навчальних закладах: [монографія]. – К.–Луганськ: Альма-матер, 2004.

⁴ Козьменко О.І. Роль екологічного виховання у формуванні почуття національної ідентичності у школярів. – [Електронний текст].

При цьому Н.Пустовіт зауважує, що екологічне виховання, яке здійснюється у процесі екологічної діяльності, сприяючи особистісному розвитку школярів, забезпечує збереження психічного здоров'я школярів, сприяє досягненню їхньої. Не заперечуючи твердження науковця, переконані, що екологічне виховання сприяє не лише збереженню психічного здоров'я. На нашу думку, екологічна діяльність сприяє формуванню у молодших школярів здоров'язберігаючих навичок:

- дбайливого ставлення до природи, поваги до українського народу (морально-духовне здоров'я);
- культурної поведінки, спільної роботи з іншими людьми, міжособистісного спілкування; побудови стосунків, виявлення співчуття (соціальне здоров'я);
- самоконтролю, самооцінки, самосвідомості, критичного мислення; прийняття рішень (психологічне здоров'я);
- рухової активності, загартування правильної організації праці і відпочинку, здорового способу життя (фізичне здоров'я).

Цілі екологічного діяльністіполягають у формуванні навичок розумного природокористування, праці, заощадження природних ресурсів, засвоєння практичного досвіду дбайливого ставлення до природного середовища. Участь в екологічній діяльності, особливо коли вона здійснюється в колективних формах, виявляє здатність зважати на товаришів, надавати їм допомогу, поєднувати ділові і особисті інтереси, дотримуватися правил поведінки в природі. Базисом формування гуманного ставлення до природи є орієнтація учнів на розуміння життя, бажання зберегти його розмаїття, сприяти поновленню природних багатств, екологічно доцільну культуру споживання, як одного з елементів екологічно виправданої поведінки в навколишньому середовищі, додержуватись ідеалів добра, краси, любові та відданості Батьківщині¹.

Здійснення екологічної діяльності на уроках та в позаурочний час формує в учнів уміння приймати екологічно правильні рішення, виховувати почуття любові й бережного ставлення до природи, вчить застосовувати набуті знання в повсякденному житті.

Екологічна діяльність дітей займає одне із вагомих місць серед засобів виховання особистості і використовується як засіб розвитку пошуково-пізнавальної активності школярів, які стають широко обізнані про навколишню природу, засвоюють досвід поміркованого й обережного ставлення людей праці до довкілля. Підпорядкована справі державного становлення української нації, «екологічна діяльність на уроках, у позакласний та позашкільний час стає джерелом формування екологічної свідомості»².

З огляду на це, всебічне вивчення природних, соціально-економічних умов та історичних особливостей рідного краю, реалізація завдань охорони природи постає як один із найдієвіших засобів формування активної життєвої

¹ Козьменко О.І. Роль екологічного виховання у формуванні почуття національної ідентичності у школярів. – [Електронний текст].

² Клепинина З.А. Уроки природоведення во 2 классе. – М.: Просвещение, 1975.

позиції учнів на ґрунті поліаспектного сприйняття ними змісту екологічної діяльності.

Відтак, з огляду на вищезазначене, доходимо висновку, що здійснення навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої, ігрової, спортивно-ігрової, дозвіллевої та екологічної діяльності в початковій школі сприяє збереженню та зміцненню індивідуального здоров'я молодших школярів і передбачає формування у них відповідних здоров'язберігаючих навичок.

Завдання для самостійної роботи:

Визначте сутність основних видів діяльності вчителя початкової школи, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів. Додайте до педагогічного словничка визначення понять «навчально-виховна діяльність», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «ігрова діяльність», «спортивно-ігрова діяльність», «дозвіллева діяльність», «екологічна діяльність». Розробіть конспекти або підготуйте сценарій якогось виду здоров'язберігаючої діяльності (за вибором) в урочний чи позаурочний час.

РОЗДІЛ 3

ПОРТФОЛІО СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

Анкета «Ваше ставлення до здоров'я»¹

1. Чи регулярно Ви робите ранкову гігієнічну гімнастику?
 - 1) так;
 - 2) не завжди;
 - 3) інколи;
 - 4) ні не роблю.
2. Є щось, що під час навчання постійно Вас дратує і виводить зі стану спокою?
 - 1) на;
 - 2) рідко;
 - 3) так, але я намагаюся цього уникати;
 - 4) так.
3. Чи є вид спорту, яким Ви систематично займаєтеся?
 - 1) так;
 - 2) так, але займаюся не регулярно;
 - 3) так, але займаюся рідко;
 - 4) ні.
4. Чи вчасно і повноцінно Ви харчуєтеся?
 - 1) так;
 - 2) не завжди, інколи не обідаю;
 - 3) рідко;
 - 4) ні.
5. Чи задовольняє Вас стан Вашого здоров'я?
 - 1) так;
 - 2) в цілому так;
 - 3) не зовсім;
 - 4) ні.
6. Чи маєте Ви якісь хронічні захворювання?
 - 1) ні;
 - 2) не знаю;
 - 3) мене це не цікавить;
 - 4) так.
7. Для того, щоб тримати себе у відповідній формі, Ви систематично займаєтеся фітнесом або відвідуєте тренажерний зал?

¹ Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навчально-методичний посібник для студентів та викладачів вищих навчальних закладів]. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2009.

- 1) так;
- 2) інколи, за бажанням;
- 3) рідко;
- 4) ні.

8. Чи задоволені Ви своєю фігурою?

- 1) так;
- 2) не зовсім;
- 3) зазвичай ні;
- 4) ні.

9. Чи робите Ви самостійно якісь фізичні вправи, щоб покращити її стан?

- 1) так;
- 2) іноді;
- 3) дуже рідко;
- 4) ні.

10. На Вашу думку, чи можна назвати здоровою їжу, яку Ви вживаєте?

- 1) так;
- 2) не завжди;
- 3) іноді;
- 4) ні.

11. На Вашу думку, чи повинна людина піклуватися про своє здоров'я змолоду?

- 1) так;
- 2) не обов'язково;
- 3) іноді, за настроєм;
- 4) ні.

12. Той спосіб життя, який Ви ведете, можна назвати здоровим?

- 1) так;
- 2) не завжди;
- 3) зазвичай ні;
- 4) ні.

13. Чи часто Ви не в змозі контролювати свої емоції?

- 1) ні;
- 2) іноді;
- 3) дуже рідко;
- 4) так.

14. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- 1) чудовий;
- 2) добрий;
- 3) достатній;
- 4) поганий.

15. Чи знайомі Вам технології і правила здоров'язбереження?

- 1) знаю достатньо;
- 2) трохи знаю;
- 3) знаю мало;

4) не знаю.

16. Чи дотримуєтеся Ви здорового способу життя?

- 1) так;
- 2) іноді;
- 3) дуже рідко;
- 4) ні.

17. Чим повинен майбутній учитель дотримуватися правил здорового способу життя?

- 1) так;
- 2) докладати до цього максимум зусиль;
- 3) іноді;
- 4) ні.

18. Чи є здоров'язбереження професійно значущим компонентом Вашої загальної культури?

- 1) так;
- 2) можливо;
- 3) ні;
- 4) не знаю.

19. На Вашу думку, умови навчання, створені у Вашому вищому навчальному закладі, сприяють здоров'язбереженню?

- 1) так;
- 2) не знаю;
- 3) можливо;
- 4) ні.

20. Чи хотіли б Ви, щоб у Вашому вищому навчальному закладі застосовувалися здоров'язберігаючі технології?

- 1) так;
- 2) можливо;
- 3) ні;
- 4) не знаю.

21. Чи хотіли б Ви підвищити рівень своєї культури здоров'я?

- 1) так;
- 2) можливо, але не маю часу;
- 3) можливо, але не маю бажання;
- 4) ні.

22. Здоров'я – це найголовніше в житті.

- 1) так;
- 2) можливо;
- 3) одне з головних;
- 4) ні.

23. Чи часто Ви замислюєтеся про своє здоров'я?

- 1) так;
- 2) можливо;
- 3) рідко;

4) ні.

24. Чи любите Ви довго гуляти лісом, парком?

- 1) так;
- 2) не завжди;
- 3) рідко;
- 4) ні.

25. Чи вважаєте Ви, що головне систематично займатися якимсь видом фізичних вправ для підтримки стану свого здоров'я і гарного самопочуття?

- 1) так, я постійно займаюся улюбленим видом фізичної активності;
- 2) так, але самому не вистачає на це часу;
- 3) не маю бажання;
- 4) ні.

26. Чи вважаєте Ви, що головне в житті – мати гарне здоров'я, а все інше додасться?

- 1) так;
- 2) можливо;
- 3) лише в тому разі, якщо захворієш;
- 4) ні.

27. Жахливо, якщо я важко занедужаю, тому я завжди думаю про своє здоров'я.

- 1) так;
- 2) можливо;
- 3) іноді;
- 28.4) ні.

Обробка результатів:

Підрахуйте, яку цифру за номером Ви найчастіше підкреслювали? Якщо у більшості відповідей Ви підкреслили цифру 1 – у Вас сформований високий рівень культури здоров'я, Ви постійно піклуєтеся про своє здоров'я і вважаєте це Вашим обов'язком; якщо цифру 2 – у Вас достатній рівень культури здоров'я, Ви володієте необхідною для здоров'язбереження інформацією, але не завжди у Вас вистачає сили волі, бажання і часу; якщо цифру 3 – у Вас середній рівень культури здоров'я, до свого здоров'я Ви ставитеся споживацькі, не бажаєте турбуватися про його стан, оскільки досягнення великих матеріальних благ та високого соціального статусу для Вас є більш важливим у світоглядній орієнтованості; якщо цифру 4 – у Вас низький рівень культури здоров'я.

Тест для визначення рівня знань про здоров'я¹

1. Здоров'я людини – це:
 - а) мінливість внутрішнього стану;
 - б) стан повного фізичного, психічного й соціального добробуту;
 - в) дисгармонія душі й тіла;
 - г) високий ступінь життєдіяльності;
 - д) наявність скарг та фізичних вад.
2. Збереженню і зміцненню здоров'я сприяють такі фактори:
 - а) забруднення довкілля;
 - б) активний руховий режим;
 - в) обмежена рухова активність і нетривалий сон;
 - г) значне емоційне та психічне перенапруження.
3. Навчатися бути здоровим означає:
 - а) набуття здоров'я через освіту;
 - б) використання постійних і значних вольових зусиль;
 - в) проведення вільного часу біля екранів телевізора;
 - г) обмежене перебування на свідому повітрі.
4. Здоровий спосіб життя – це:
 - а) спосіб життєдіяльності людини, спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я;
 - б) комплекс оздоровчих заходів;
 - в) життя, спрямоване на задоволення матеріальних потреб;
 - г) підтримання життєдіяльності за допомогою ліків;
 - д) обмеження у рухах і надмірне харчування.
5. Рухова активність – це:
 - а) біологічна потреба в рухах;
 - б) гіподинамія;
 - в) стимулятор росту й розвитку організму;
 - г) негативний чинник для розвитку організму.
6. Яка добова норма (у годинах) рухового режиму є оптимальною для Вас?
 - а) 1-2;
 - б) 2,5-3;
 - в) 5-6.
7. Загартування організму означає:
 - а) підвищення опору й удосконалення системи терморегуляції організму;
 - б) послаблення імунної системи;
 - в) шлях до хвороб.
8. Що таке фізичні вправи аеробної спрямованості?

¹ Язловецький В.С. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання: [навчально-методичний посібник] / В.С.Язловецький, В.В.Шерета, А.Л.Турчак. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004.

- а) вправи на швидкість і силу;
 - б) циклічні вправи на витривалість;
 - в) вправи на гнучкість і координацію рухів.
9. Яка тривалість сну, як фізіологічної потреби, для Вас (у годинах)?
- а) 7-8;
 - б) 8-9;
 - в) 9-10.
10. Показниками психічного здоров'я є:
- а) невротичний стан і тривожність;
 - б) висока збудженість та агресивність;
 - в) відсутність розладів нервової системи й адекватна поведінка.
11. До складових режиму дня належить:
- а) раціональне чергування роботи й відпочинку згідно з біоритмами;
 - б) тривалість сну, харчування й руховий режим;
 - в) аутогенне тренування та медитація;
 - г) рівень, якість та стиль життя.
12. Раціональне харчування означає:
- а) вживання їжі, що містить велику кількість жирів та вуглеводів;
 - б) вживання їжі, яка містить увесь набір вітамінів та мікроелементів;
 - в) вживання їжі, яка кількісно та якісно забезпечує потреби організму.
13. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють:
- а) збільшенню сили м'язів та розширенню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем;
 - б) виникненню травм і патологічних станів;
 - в) виникненню розладів нервової системи та координації рухів.
14. Ступінь втоми під час виконання фізичних вправ можна визначити за такими зовнішніми ознаками:
- а) за частотою серцевих скорочень;
 - б) за зміною кольору шкіри, спитінням і скаргами;
 - в) за показниками підвищення працездатності, зростання швидкості, спритності.
15. Особиста гігієна передбачає:
- а) комплекс заходів, норм, вимог догляду за діяльністю організму людини;
 - б) особливості психічної діяльності людини;
 - в) закони росту і розвитку людини;
 - г) вплив природного середовища на здоров'я людини.
16. Запобігти виникненню стресу можна за таких умов:
- а) систематичного виконання фізичних вправ і загартовуючи процедур;
 - б) оволодіння прийомами психічної саморегуляції;
 - в) підвищеними вимогами до себе та до інших людей;
 - г) інформаційного перевантаження і неможливістю розв'язати поставлені завдання.
17. Система природного загартовування П.Іванова «Детка» містить таку кількість порад:

- а) 6;
 - б) 8;
 - в) 12.
18. Основними правилами культури спілкування є:
- а) уміння уважно слухати співрозмовника;
 - б) не переривати розмову іншого;
 - в) виявляти зацікавленість під час розмови.
19. Заклик «Пізнай самого себе» означає:
- а) знати будову й функції власного організму, психоемоційні та інтелектуальні особливості;
 - б) знати свій родовід;
 - в) адаптація до природного й соціального середовища;
 - г) збільшення маси і пропорцій тіла.
20. Поняття «самореалізація» означає:
- а) досягнення всебічного гармонійного розвитку і найвищої мети в житті;
 - б) прагнення до повного розкриття генетично закладених у людині здібностей і задатків;
 - в) некерований стихійний процес.

Правильні відповіді:

- | | |
|-----------|------------|
| 1 - б, г; | 11 - а, б; |
| 2 - б; | 12 - в; |
| 3 - а, б; | 13 - а; |
| 4 - а, б; | 14 - б; |
| 5 - а, в; | 15 - а; |
| 6 - б; | 16 - а, б; |
| 7 - а; | 17 - в; |
| 8 - б; | 18 - а; |
| 9 - б; | 19 - а; |
| 10 - в; | 20 - а, б |

Питальник «Мої дії щодо власного здоров'язбереження»¹

Виконання санітарно-гігієнічних вимог:

1. Мию руки обов'язково перед їжею і після туалету:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
2. Чищу зуби і язик двічі на день:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.
3. Щоденно приймаю ванну чи душ:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - 4) мене це не турбує.
4. Не палю:
 - а) так;
 - б) іноді палю;
 - в) палю постійно;
 - г) мене це не турбує.
5. Алкоголь не вживаю:
 - а) так;
 - б) іноді на свято;
 - в) вживаю часто;
 - г) мене це не турбує.
6. Сплю 7-8 годин на добу:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) менше;
 - г) мене це не турбує.
7. Щоденно проводжу вологе прибирання своєї квартири:
 - а) так;
 - б) не завжди;
 - в) ні;
 - г) мене це не турбує.

Режим і культура харчування

8. Приймаю їжу повільно і щоденно 3-4 рази на день:
 - а) так;

¹ Гримблат С.О. Здоров'язберігаючі технології в підготовці спеціалістів: [учебно-методическе посібие] / С.О.Гримблат, В.П.Зайцев, С.И.Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005.

- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

9. Щоденно вживаю перші справи:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

10. Намагаюсь не зловживати жирною, кислою, гіркою, пересоленою їжею і солодощами:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

11. Не вживаю грубу, холодну, гарячу їжу а також не їм всухом'ятку:

- а) так;
- б) іноді вживаю;
- в) вживаю часто;

12. Рідко п'ю міцну каву або чай:

- а) так;
- б) іноді вживаю;
- в) вживаю часто;

13. Харчуюсь повноцінно:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

14. Не переїдаю:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) наїдаюся щільно;
- г) мене це не турбує.

15. Один день на тиждень дотримуюся розвантажувальної дієти:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

Використання фізичних вправ:

16. Щоденно займаюся ранковою гігієнічною гімнастикою:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

17.4-5 разів на тиждень займаюся дозованою ходьбою по 4-5 км щоденно зі швидкістю 90-120 кроків на хвилину:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

18.4-5 разів на тиждень займаюся тренувальною ходьбою сходами на 5-6 поверх в темпі 1 сходинка за 1 секунду:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

19.Відвіую спортивно-оздоровчу секцію 2-3 рази на тиждень, при можливості займаюся самостійно фізичними вправами не менше 30 хвилин:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

20.Перед сном роблю прогулянки до 1-2 км:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

21.Під час занять фізичними вправами проводжу пульсометрію й аналізую одержати результати:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

Застосування природних чинників оздоровлення

22.Щоденно перебуваю на свіжому повітрі не менше 3-4 годин:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні.

23.Щоденно приймаю повітряні ванни (травень-вересень) не більше 30 хвилин за прийом:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) мене це не турбує.

24.3-4 рази на тиждень приймаю сонячні ванни (травень – вересень) не більше 25 хвилин за прийом:

- а) так;

б) не завжди;

в) ні;

г) мене це не турбує.

25. Влітку 4-5 разів на тиждень купаюся у відкритому водоймі, взимку – у закритому 2-3 рази на тиждень:

а) так;

б) не завжди;

в) ні;

г) мене це не турбує.

26. Ходжу босоніж по підлозі або по землі, піску, траві:

а) так;

б) не завжди;

в) ні;

г) мене це не турбує.

Дотримуюся розумного відпочинку, навчання і роботи

27. Після навчальних занять у ВНЗ щоденно вдома відпочиваю або сплю 45-60 хвилин:

а) так;

б) не завжди;

в) ні;

г) мене це не турбує.

28. У вихідні або святкові дні проводжу активний відпочинок на лоні природи:

а) так;

б) не завжди;

в) ні;

г) мене це не турбує.

29. У дні канікул (взимку та влітку) активно відпочиваю в селі, на дачі, в санаторії:

а) так;

б) не завжди;

в) ні;

г) мене це не турбує.

30. Гуляю у парку, лісі, біля водоймищ 2-3 рази на тиждень:

а) так;

б) не завжди;

в) ні;

г) мене це не турбує.

31. Беру участь у культурно-розважальних заходах ВНЗ:

а) так;

б) не завжди;

в) ні;

г) мене це не турбує.

32. На підготовку домашніх завдань щоденно витрачаю 2-3 години, іноді більше:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) ні.

33. Дивлюся щоденно телевізійні передачі не більше двох годин:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) ні.

34. Лягаю спати не пізніше 23 години, у дні канікул пізніше:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) іноді;
- г) набагато пізніше.

Покращення емоційного та психічного стану

35. Намагаюся не залишатися наодинці зі своїми неприємностями:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) іноді;
- г) залишаюся наодинці.

36. Вмію відволікатися від неприємностей: читаю книги, гуляю, займаюся фізичними вправами, слухаю музику, працюю по господарству:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) не вмію;
- г) мене це не турбує.

37. Намагаюся не впадати у розпач:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) не можу себе контролювати.

38. Під час сварки можу поступитися:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) ні, я не йду на компроміси.

39. Пам'ятаю, що можливості й таланти кожного з нас обмежені:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) я так не вважаю.

40. Не ставлю надмірних вимог до тих, хто оточує:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) ставлю.

41. Під час розмови чи бесіди намагаюся бути привітним і не втрачати почуття гумору:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) іноді;
- г) не намагаюся.

42. Займаюся аутогенним тренуванням:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) не займаюся.

43. Виявляю турботу про здоров'я рідних і близьких, із повагою ставлюся до старшого покоління

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) не виявляю.

44. Знаю, що зміна обстановки завжди приємно впливає на людину:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) я так не вважаю.

45. Пам'ятаю, що слово є потужним подразником: воно може як викликати сміх, підняти настрій, так і пригнітити, обурити і навіть сприяти погіршенню у стані здоров'я й спровокувати хворобу:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) я так не вважаю.

Здійснення самоконтролю

46. Визначаю частоту пульсу в спокої, у нормі вона дорівнює 60-80 ударів на хвилину:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) не вмію визначати.

47. Вимірюю артеріальний тиск, у нормі він становить 100/60-139/90 мм рт.ст.:

- а) так;
- б) не завжди;

- в) рідко;
- г) не вимірюю.

48.Проводжу тест – 20 присідань за 30 секунд (у нормі частота показників пульсу і показник артеріального тиску відновлюється протягом 2-5 хвилин):

- а) так;
- б) ні, не проводжу;
- в) рідко;
- г) не знаю як.

49.Визначаю частоту дихальних рухів (вдих і видих приймається за один дихальний рух), у нормі вона дорівнює 16-20 подихів на хвилину:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) не вмію визначати.

50.Знаю як визначати життєву ємність легенів спірометром, у нормі для юнаків вона дорівнює 3500-4500 мл, для дівчат – 2500-3500 мл:

- а) так;
- б) знаю, але не впевнений у цьому;
- в) не знаю;
- г) не вмію.

51.Вимірюю экскурсію грудної клітини (її різницю між вдихом і видихом) у нормі 6-10 см:

- а) так;
- б) знаю, але не вимірюю;
- в) рідко;
- г) ні.

52.Визначаю затримку дихання на вдиху (проба Штанге), у нормі вона дорівнює 45-60 секунд:

- а) так;
- б) знаю як, але не вимірюю;
- в) рідко;
- г) ні.

53.Визначаю затримку дихання на видиху (проба Генчі), у нормі вона дорівнює 25-30 секунд:

- а) так;
- б) знаю як, але не вимірюю;
- в) рідко;
- г) ні.

54.Проводжу пробу Розенталя (визначаю життєву ємність легенів спірометром 5 разів через 15 секунд), знаю, якщо показники з кожним разом зростають, то функціональний стан системи дихання добрий, якщо вони на одному рівні, то він задовільний, якщо з кожним разом показники

знижуються, то функціональний стан системи дихання незадовільний, а коливання ЖЄЛ на ± 200 мл у розрахунок не беруться:

- а) так;
- б) знаю як, але не вимірюю;
- в) рідко;
- г) ні.

55. Піднімаюся на 4-5 поверх у темпі 1 сходинка за 1 секунду без зупинок (у нормі цей підйом виконується без втоми):

- а) так;
- б) так, але із зупинками;
- в) ні, для мене це важко;
- г) ні, для мене це дуже важко.

56. Контролюю свою вагу, знаю, що вона повинна відповідати росту і визначається за формулою Брока_Бругша ($M = L - 100$ (кг), при рості 155-165 см; $M = L - 105$ (кг), при рості 166-175 см; $M = L - 110$ (кг), при рості понад 175 см; де M – вага у кг, L – ріст у см:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) не вимірюю;
- г) не вмію.

Обробка результатів:

Якщо респондент на більшість запитань підкреслив першу відповідь (а) – так, то це підтверджує високий рівень його культури здоров'я і доводить, що він знає, як використовувати фізичні вправи з метою оздоровлення, вміє використовувати природні чинники оздоровлення, дотримується розумного відпочинку, навчання і праці, знає і вміє покращувати свій емоційний та психічний стан, знає і вміє здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я.

Якщо на більшість запитань було дано відповідь (б), то в респондентів сформований достатній рівень його культури здоров'я, тобто студент володіє достатнім рівнем знань щодо власного здоров'язбереження, проте не завжди застосовує їх на практиці.

Якщо на більшість запитань студент дав відповідь (в), то в нього сформований середній рівень культури здоров'я, що свідчить про недостатність необхідних знань, умінь і навичок щодо власного здоров'язбереження.

Якщо респондент на більшість запитань поставив відповідь (г), то в нього низький рівень культури здоров'я, він не піклується про своє здоров'я.

Визначення ступеня здоров'я (за Я.Вайнбаум)¹

Критерії	Ступінь	Бали
Вага	Ідеальний (відхилення +5%)	0
	Перевищення на 5-25%	1
	Перевищення більше, ніж на 25%	2
Тест Купера	Відмінно, добре. Тренується систематично.	0
	Задовільно. Тренується систематично.	1
	Незадовільно.	2
Працездатність і хворобливість	Активний, працездатний (професійно), добрий сон. Рідко хворіє, стійкий до холоду	0
	Працездатність задовільна, періодично хворіє (середня частота), стійкість до холоду помірна	1
	Працездатність погана, часто хворіє, до холоду нестійкий	2

Існує чотири ступені здоров'я. Люди з першим ступенем здоров'я (кількість балів за таблицею не більше одного), зазвичай, у спеціальних рекомендаціях не мають потреби. Тим, у кого другий ступінь здоров'я (2 бали), необхідна консультація спеціаліста. При третьому і четвертому ступенях здоров'я (3-4 бали) слід провести широке медичне обстеження, за результатами якого будуть надані відповідні рекомендації.

¹ Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

Тест самооцінки здоров'я

(за В.П.Войтенко¹)

Запропонований тест містить 29 запитань, адаптованих для студентської аудиторії, і спрямований на визначення кількісної самооцінки їхнього здоров'я. На перші 28 запитань передбачені відповіді «так» чи «ні», на останній – «добре», «задовільно», «погане» або «дуже погане».

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко просинаєтеся від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль у ділянці серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтеся Ви пити лише кип'ячену воду?
7. Чи турбує Вас біль у суглобах?
8. Чи впливає на Ваше самопочуття переміна погоди?
9. Чи бувають у Вас періоди, коли через хвилювання Ви втрачаєте сон?
10. Чи займаєтеся Ви фізичною культурою крім обов'язкових занять в університеті?
11. Чи турбує Вас біль у ділянці печінки (у правому підребер'ї)?
12. Чи бувають у Вас запаморочення?
13. Чи спостерігаєте Ви задишку під час підйому на 3-1 поверх?
14. Чи відчуваєте Ви втому наприкінці навчального тижня?
15. Чи відчуваєте Ви в різних ділянках тіла паління, поколювання, «повзання мурашок»?
16. Чи спостерігаються у Вас болі у області хребта?
17. Чи турбує Вас печія, тяжкість у верхній частині живота?
18. Чи бувають у Вас набряки на ногах?
19. Чи палите Ви?
20. Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?
21. Чи буває у Вас задишка під час швидкої ходьби?
22. Чи доводиться Вам вживати з лікувальною метою якусь мінеральну воду?
23. Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати?
24. Чи буваєте Ви на пляжі?
25. Чи є у Вас осередок хронічного захворювання (карієс, хронічний тонзиліт тощо)?
26. Чи трапляються у Вас такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісним, щасливим?
27. Чи відчуваєте Ви бадьорість, «прилив енергії» після сну?
28. Чи відчуваєте Ви втому після навчального дня?
29. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

¹ Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоровье, 1991.

Після відповідей на запитання тесту підраховується число негативних відповідей на перші 28 запитань, додається 1, якщо на останнє запитання дана відповідь «погане» або «дуже погане».

Рівень здоров'я визначається за кількість отриманих балів відповідно до такої шкали:

Високий рівень – від 0 до 6 балів;

Достатній рівень – від 7 до 14 балів;

Середній рівень – від 15 до 22 балів;

Низький рівень – від 23 до 29 балів.

Індивідуальна програма фізкультурно-оздоровчих занять молоді (за Т.Круцевич¹)

Для _____ на період з _____ по _____
Вік _____ Курс _____ Заклад _____
Довжина тіла _____
Вага тіла _____
Розміри кола грудної клітини у спокої, см _____, вдих _____, видих _____
Життєва ємність легенів (ЖЄЛ), мл _____, пульс у спокої, уд./хв. _____
Артеріальний тиск (АТ), мм. рт. ст. _____
Сила кисті, кг _____
Статевий розвиток, бали _____
Вагово-ростовий індекс _____ оцінка _____
Силовий індекс: сила кисті, кг/вага тіла, кг 100 _____ оцінка _____
Індекс ДП: ЧСС АТ сист./100 _____
Швидкісний індекс: V бігу 100 м/с /довжина тіла, м _____ оцінка _____
Швидкісно-силовий індекс: стрибок у довжину з місця, см/довжина тіла, м _____ оцінка _____
Індекс витривалості: V бігу 1500 м/с/вагово-ростовий індекс _____ оцінка _____
Індекс Руф'є _____ оцінка _____
Комплексна оцінка фізичного здоров'я _____
Комплексна оцінка фізичного стану _____
Кількість гострих респіраторно-вірусних захворювань протягом року _____
Кількість пропущених через хворобу днів протягом минулого року _____
Стан постави _____
Результати в рухових тестах:
1. Підтягування на поперечині, разів _____ оцінка _____
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів _____ оцінка _____
3. Стрибок у довжину з місця, см _____ оцінка _____
4. Піднімання тулуба з положення, лежачи на спині протягом 30 с, разів _____ оцінка _____
5. Біг 100 м, с _____, оцінка _____
6. Біг 1000 м, с _____, оцінка _____
7. Нахил у положенні сидячи, см _____, оцінка _____
8. Човниковий біг 10 x 5 м, с. _____, оцінка _____
Оцінка фізичної працездатності _____
Висновок про рівень фізичного стану _____
Висновок про рівень фізичної підготовленості _____
Завдання фізкультурно-оздоровчих занять:
1. _____
2. _____

¹ Теория и методика физического воспитания / Под ред.. Т.Ю.Круцевич. – Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2003.

3. _____

Форми фізкультурно-оздоровчих занять, які пропонуються:

Руховий режим, який пропонується протягом тижня _____

Кількість занять фізичними вправами, яка пропонується на тиждень _____

Види фізичних вправ, які пропонуються на заняттях _____

Інтенсивність циклічних вправ аеробного характеру, яка пропонується _____, ЧСС, уд./хв.

Комплекс вправ, який пропонується для самостійних занять

№ п\п	Найменування вправи	Номери занять				
		Вихідний рівень	1	2	3	і т. ін.
Загальнопідготовчі вправи						
1.						
2.						
і т. ін.						
Спеціальні вправи						
1.	15-секундний біг на місці в максимальному темпі, високо піднімаючи стегно	38 кроків	2 х ПМ з інтервалом 2 хв.	3 х ПМ з інтервалом 2 хв.		
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	22				
3.	Згинання и розгинання рук в упорі лежачи, ноги на лавці, 25-30 см	12				
і т. ін.						

Контрольні нормативи на 15 занятті

1. _____
2. _____

Рішення про корекцію програми занять _____

Анкета оцінки способу життя

(за Д.Є.Вороніним¹)

№ п\п	Запитання	Бали
1.	Якщо вранці Вам потрібно встати раніше, то Ви: 1) заводите будильник 2) довіряєте внутрішньому голосу 3) покладаєтеся на випадок	30 20 0
2.	Прокинувшись уранці, Ви: 1) відразу встаєте з ліжка і беретеся за справу 2) встаєте не поспішаючи, робите легку гімнастику і тільки потім починаєте збиратися на навчання 3) побачивши, що у Вас у запасі ще кілька хвилин, продовжуєте ніжитися під ковдрою	10 30 0
3.	З чого складається Ваш звичайний сніданок? 1) кава або чай із бутербродом 2) друга страва і кава або чай 3) Ви взагалі не снідаєте і віддаєте перевагу більш щільному сніданку годині о десятій	20 30 0
4.	Який варіант робочого розпорядку Ви б обрали? 1) необхідність точного приходу на навчання в один і той самий час 2) прихід у діапазоні ± 30 хвилин 3) гнучкий графік	0 30 20
5.	Ви хотіли б, щоб тривалість обідньої перерви давала можливість: 1) встигнути поїсти в їдальні 2) поїсти не кваплячись і ще випити чашку кави 3) поїсти не кваплячись і ще трохи відпочити	0 10 30
6.	Як часто у службових справах і обов'язках у Вас видається можливість трохи пожартувати і посміятися з колегами: 1) щодня 2) іноді 3) рідко	30 20 0
7.	Якщо Вас утягнули в конфліктну ситуацію, то Ви спробуєте її розв'язати: 1) тривалими дискусіями, в яких завзято відстоюєте свою позицію	0

¹ Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. на здобуття наукового ступеня канд..пед.наук. – Херсон, 2006.

	2) флегматичним відстороненням від суперечки 3) зрозумілим викладом своєї позиції і відмовою від подальших сперечань	0 30
8.	Що означає для Вас зустріч із друзями і прийом гостей? 1) можливість відволіктися від турбот 2) втрату часу і грошей 3) неминуче зло	30 0 0
9.	Коли Ви лягаєте спати? 1) завжди приблизно в один і той самий час 2) за настроєм 3) по закінченні всіх справ	30 0 0
10.	У вільний час Ви: 1) пасивно відпочиваєте 2) активно працюєте 3) чергуєте відпочинок з роботою	20 30 0
11.	Яке місце займає спорт у Вашому житті? 1) обмежуєтеся роллю вболівальника 2) регулярно виконуєте фізичні вправи 3) вважаєте повсякденне фізичне навантаження цілком достатнім і без спорту	0 30 10
12.	За останні 14 днів Ви хоча б раз: 1) танцювали 2) займалися фізичною працею чи спортом 3) займалися тільки розумовою працею	20 30 0
13.	Як Ви проводите канікули? 1) пасивно відпочиваєте 2) фізично працюєте 3) гуляєте і займаєтеся спортом	0 20 30
14.	Ваша честолюбність виявляється в тому, що Ви: 1) за будь-яку ціну намагаєтеся досягти свого 2) сподіваєтеся, що Ваша ретельність обов'язково принесе свої результати 3) натякаєте тим, хто Вас оточує, на Вашу цінність, надаючи їм можливість робити належні висновки	0 30 10

Після відповіді на запитання, оцініть свій спосіб життя, підсумовуючи набрані бали:

1 група (360-420 балів) – високий рівень – Ви набрали майже максимальну суму і можна сміливо сказати, що Ви вмієте жити. Ви добре організували режим роботи й ефективного відпочинку, що, безумовно, позитивно позначиться на результатах Вашої професійної діяльності. Не бійтеся, що регламентованість Вашого життя додасть йому монотонності. Навпаки, збережені сили і здоров'я зроблять його більш різноманітним і цікавим.

2 група (240-360 балів) – достатній рівень – Ви близькі до ідеалу, хоча й не досягли його. У всякому разі, Ви вже опанували мистецтво відновлювати свої сили і під час авральної роботи. Важливо, щоб Ваша навчальна діяльність і сімейне життя й надалі залишалися врівноваженими, без стихійних лих. Проте, у Вас ще є резерви для підвищення продуктивності за рахунок більш розумної організації ритму своєї роботи відповідно до особливостей Вашого організму.

3 група (120-240 балів) – середній рівень – Ви – «середнячок», як і переважна більшість людей. Якщо Ви будете і надалі жити в такому режимі, Ваші шанси дожити до пенсії в доброму здоров'ї невеликі. Отямтеся, поки не пізно, адже час працює проти Вас. У Вас є всі передумови, щоб змінити свої шкідливі гігієнічні навички і службові звички. Прийміть нашу пораду як застереження друга і не відкладайте профілактику на завтра.

4 група (менше 120 балів) низький рівень – правду кажучи, у Вас невтішна ситуація. Якщо Ви вже скаржитеся на якість недоліки, особливо серцево-судинної системи, то можете сміливо звинувачувати в них лише Ваш власний шкідливий спосіб життя. Думаємо, що й на службі справи у Вас йдуть не найкращим чином. Вам уже не обійтися добрими намірами, декількома змахами рук уранці. Потрібна порада фахівця – лікаря-психолога або психотерапевта. Але краще, якщо Ви самі знайдете в собі сили подолати життєву кризу і поки не пізно повернути здоров'я.

Прислів'я про здоров'я

Найбільше багатство — здоров'я.

Держи ноги в теплі, голову в холоді, живіт в голоді — не будеш хворіть, будеш довго жити.

Держи голову в холоді, ноги в теплі, проживеш довгий вік на землі.

Було б здоров'я — все інше наживем.

Добрі жорна усе перемелють.

Аби зуби, а хліб буде.

Здоровому все здорово.

Не здужає третього хліба з'їсти.

Старому та слабому годи, як малому.

Кого болять кості, той не думає в гості.

Здоровий, як циганова коняка: день біжить, а три лежить.

Гнила дошка цвяха не приймає.

Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.

Як нема сили, то й світ не милий.

Поганому животу й пироги вадять.

На похиле дерево й кози скачуть.

Череп'я довше живе, як цілий глек.

Скрипуче колесо довго їздить.

Скрипливе дерево довше росте.

Плохеньке поросля і в петрівку мерзне.

Світ великий — було б здоров'я.

Хоч мале, та вузлувате.

Подивись на вид та й не питай про здоров'я.

Здоров'я маємо — не дбаємо, а стративши — плачем.

В здоровому тілі — здоровий дух.

Як на душі, так і на тілі.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.

Без здоров'я нема щастя.

Гіркий тому вік, кому треба лік.

Весела думка — половина здоров'я.

Здоров'я всьому голова.

В здоровому тілі – здоровий дух.

Здоровий, як хрін.

Здорова, як вода.

Веселий сміх – здоров'я.

Молодого кров гріє.

Загоїться, поки весілля скоїться.

На добрий камінь що не дай, то змеле.

Хоч мале, та вузлувате.

На плохенький животик і мед не йде в ротик.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а погубивши – плачемо.

У ворожки лікуватись – без здоров'я остатись.

Надвоє бабка ворожила: або вмре, або буде жива.

Ворожка – на той світ дорожка.

Люди часто хворіють, бо глядітись не уміють.

Не смерть страшна, а недуга.

Де болить – там і торкаєш кожну мить.

Перейшов на ліки – пропав навіки!

Хвороба нікого не красить.

Біль без язика, але каже, де болить.

Болить бік дев'ятий рік, та й досі до болю не привик!

Червоне яблучко, та всередині черв'ячок.

Капуста гарна, та качан гнилий.

Верба товста, та всередині пуста.

Великий дуб, та дуплинастий, а маленький – та натоптаний.

Молодість – буйність, а старість не радість.

Золотий час – юнацькі літа!

Двічі молодим не бути.

Літа пливуть, як вода!

Запізнайте світа, поки служать літа!

Рожа червона, та й та блідніє.

На свіжий цвіт і бджола сідає, а зів'ялий обминає.

Нове ситечко на кілочку, а як пристаріється – садять квочку.

Проти віку нема ліку.

Їв би паляниці, та зубів нема.

Кортить бабі шкуринка, та не вкусить.

Старий кіт, а масло любить.

Добрі ті зуби, та кисіль їдять.

Кисіль зубів не псує.

Не по зубах мені ці горішки.

Як молодим був, так сорок вареників з'їдав, а тепер хамелю-хамелю і насилу п'ятдесят умелю.

Старому та слабому годи завше, як малому.

Сподівався дід на обід, та й, не ївши, спати ліг.

Старому від хати вже нікуди шкандибати!

Старому піч – як малому колиска.

Годуй діда на печі, бо й сам будеш там!

Саме варило бабу постарило.

Старість іде і хвороби веде.

Старість не прийде з добром: коли не з кашлем, то з горбом.

Старість – не радість, горб – не користь.

Старість – не радість, а смерть – не весілля.

Як хрипить у грудях, не будь йому в людях.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я - доки молодий.

Здорове тіло - продукт здорового розуму.

Здоров'я потрібне всім - і дітям, і дорослим, і навіть тваринам.

Здоров'я - це те, що потрібно берегти.

Якщо нема здоров'я, немає щастя також.

Чистота - 2/3 здоров'я.

Хто рано встає, той довше проживе.

Турбота про здоров'я - кращі ліки.

Рух - це здоров'я, це - життя.

Помірність - мати здоров'я.

Пишний, багатий обід - найбільша кара для шлунка.

Обід без фруктів, що свято без музики.

Праця додає здоров'я, а лінь - хвороб.

Рухайся більше - проживеш довше.

Неохайній людині всяка одежа погана.

Руки мив ще тоді, як мати в кориті купала.

Не буду митися, а то ще ненароком сороки вхоплять.

Охайність – запорука здоров'я.

Не думай бути нарядним, а думай бути охайним.

Хвороба з брудом у дружбі.

Брудні руки бруднять і обличчя.

Мило сіре, та миє тіло.

Мийся частіше – будеш миліше.

Хто руки миє – той не хворіє.

Згорблений, як дід.

Довга коса – дівоча краса.

Стрункий, як тополя.

Без осанки кінь – корова.

Хто любить лише себе, того люди не люблять.

Багато ходити – довго жити.

Хто день починає із зарядки у того все в порядку.

Як на душі, так і на тілі.

Гіркий тому вік, кому треба лік.

У здоровому тілі - здоровий дух.

Знаєш - кажи, не знаєш - мовчи.

Усіх слухай, а свій розум май.

Добрая тая рада, де щирая правда.

Хто людей питає, той розум має.

Афоризми видатних людей

- Здоров'я - дар, великий дар, і той, хто його не цінує, цього дарунку не вартий (*Леонардо Да Вінчі*).
- Всяка їжа і пиття смачні й корисні, але треба знати час, місце і міру (*Григорій Сковорода*).
- Сила чесності така, що ми її поважаємо навіть у ворога (*Цицерон*).
- Кращий засіб прищепити дітям любов до Батьківщини полягає в тому, щоб ця любов була у батьків (*Шарль де Монтеск'є*).
- Уникайте тих, хто намагається підірвати вашу віру в себе. Так чинять дріб'язкові люди. Великі ж люди навпаки - допомагають вам повірити, що ви можете стати великою людиною (*Марк Твен*).
- Треба їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти (*Сократ*).
- Ми досі ще рятуємо дистрофію тіл, а за прогресуючу дистрофію душ – нам байдуже (*В. Стус*).
- Чи не від того люди мордують дітей, а інколи й дорослих, що їх так важко виховувати, а шмагати так легко? Чи не помщаємося ми покаранням за нашу нездатність? (*О. Герцен*).
- Немає величі там, де нема простоти, добра і правди (*Л. Толстой*).
- Найперше багатство - це здоров'я (*Р. Емерсон*).
- Життя вимагає руху (*Аристотель*).
- Підтримка здоров'я є обов'язок (*Г. Спенсер*).
- Існує безліч хвороб, а здоров'я - лише одне (*Сократ*).
- У людині є три характери: той, який їй приписують, той, який вона сама собі приписує і, нарешті, той, який є в неї насправді (*В. Гюго*).
- Багато говорити і багато сказати - не одне й те ж (*Софокл*).
- Поетами народжуються, а ораторами стають (*Цицерон*).
- Уміння вести розмову - це талант (*Стендаль*).
- Ну що б, здавалося, слова?
- Слова та голос - більш нічого.
- А серце б'ється - ожива, як їх почує!. (*Т. Г. Шевченко*).
- Без мови нашої, юначе, й народу нашого нема (*В. Сосюра*).
- Не слід лягати спати, перш ніж не скажеш собі, що за день ти чомусь навчився (*Г. Ліхтенберг*).
- Якщо ти будеш допитливим, ти будеш багато знати (*Сократ*).
- Найвища насолода - досягти того, чого, на думку інших, ви не можете досягти (*В. О. Сухомлинський*).
- Не знати - однаково, що не розвиватися, не рухатися (*М. Горький*).
- Треба багато вчитися, щоб зрозуміти, що мало знаєш (*М. Монтень*).
- Мислення - мати діяльності (*Т. Карлейль*).
- Без праці не може бути чистого та радісного життя (*А. П. Чехов*).
- Радіти самому - це сумно (*Т. Лессінг*).

- У праці з доброї волі є душа, є натхнення (*А. Франс*).
- Людина не повинна присвячувати весь свій час тільки праці, їй необхідний відпочинок (*В. Смольянінов*).
- Здоров'я - це те, що люди найбільше прагнуть зберегти, але найменше бережуть (*Ж. Лабрюєр*).
- Здоров'я не цінують, доки не приходить хвороба (*Т. Фуллер*).
- Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від мистецтва лікування (*Д. Леббок*).
- Головні медикаменти - це чисте повітря, холодна вода (*В. Д. Полєнов*).
- Лише один урок з дитинства найважливіший - не робити нікому зла (*Ж.-Ж. Руссо*).
- Якщо хочеш отримати розумну відповідь - запитуй розумно (*І. Гьоте*).
- Мистецтво слухати - майже рівнозначне мистецтву говорити (*П. Буаст*).
- Наша мова - найважливіша частина не лише нашої поведінки, а й нашої особистості, нашої душі, розуму, нашої здатності не піддаватися впливам середовища, якщо воно затягує (*Д. С. Лихачов*).
- Уважай нещасним той день чи ту годину, в які ти не засвоїв нічого нового і нічого не додав до своєї освіти (*Я. Коменський*).
- Силу розуму дають вправи, а не спокій (*А. Пон*).
- Постав над собою 100 вчителів - вони виявляються безсилями, якщо ти сам не змусиш себе вчитися (*В. О. Сухомлинський*).
- Всяка справжня освіта здобувається лише шляхом самоосвіти (*М. Рубакін*).
- Тісна співпраця - шлях до великого успіху (*В. О. Сухомлинський*).
- Бездіяльність корисна як відпочинок, але шкідлива як заняття (*Сенека*).
- Я ніколи не буваю таким зайнятим, як у години дозвілля (*Цицерон*).
- Дозвілля без духовних занять - загибель для людини (*А. Шопенгауер*).
- Здорова людина - найдорогоцінніший витвір природи (*Т. Карлейль*).
- Здоров'я - мудрих гонорар (*П. Беранже*).
- Єдина краса, яку я знаю, - це здоров'я (*Г. Гейне*).
- Мудра людина в перш чергу уникатиме хвороб, а не вибиратиме засоби проти них (*Т. Мор*).
- Життєрадісність - це не тільки ознака здоров'я, а й найдієвіший засіб, котрий позбавляє від хвороб (*С. Смайсл*).
- Пізнай себе і ти пізнаєш світ (*Сократ*).
- Людина повинна навчитись підкорятися собі самій (*Цицерон*).
- Якщо ви хочете, щоб вас поважали, майте справу тільки з тими людьми, які заслугують на повагу (*Ж. Лабрюєр*).
- Чим людина розумніша і добріша, тим більш вона помічає добра в інших людях (*Б. Паскаль*).
- Силу розуму дають вправи, а не спокій (*А. Пон*).
- Найкращий радник - наука, бо вона ніколи ні до кого не підлещується (*Демокрит*).

- Неправильні знання - гірші за незнання (*А. Дістервег*).
- Знання і тільки знання роблять людину великою і вільною (*Д. Пісарєв*).
- Тільки знання є результатом наших надбань, які ми здобуваємо самі (*Я. Колас*).
- Для того щоби підвищувати культуру, потрібно звертатись до культурних надбань людства (*В. О. Сухомлинський*).
- І у веселоощах, і у праці не доводь себе до перевтоми; перше - шкодить тілу, а друге – здібностям (*Піфагор*).
- Людина - безодня, що криється в цій безодні, невідомо навіть їй самій (*І. Н. Шевелєв*).
- Народитись мало - потрібно ще відбутись (*Ксенократ*).
- Характер - це великий множник людських зусиль (*Арнольд*).
- Прийняття людини такою, якою вона є, з її характером та звичками - вища мудрість сімейного життя (*П. Рутт*).
- Любов є не що інше, як прагнення щастя для іншого (*Д. Юм*).
- У коханні втрачають розум, у шлюбі помічають, що втратили (*Моріц Санфір*).
- Найкращі ліки від стресу, психічної перевтоми та депресій - це обґрунтована неквапна розмова із самим собою (*І. Н. Шевелєв*).
- Успіх - наслідок і не повинен бути метою (*Г. Флобер*).
- Успіх - дитина наполегливості (*П. Буаст*).
- Неук має велику перевагу перед освіченою людиною: він завжди задоволений собою (*Наполеон Бонапарт*).
- Людині, яка не слухає порад, не можна допомогти (*Франклін*).
- Не буває великих діянь без великих перешкод (*Вольтер*).
- Здібності, як м'язи, ростуть, лише коли їх тренувати (*У. Пен*).
- Недостатньо мати хороший розум, головне - правильно його використовувати (*Рене Декарт*).
- Величність великої людини виявляється в тому, як вона поводить ся з маленькими людьми (*Т. Карлейль*).
- Поведінка - дзеркало, в котрому кожен показує свій вигляд (*В. Гьоте*).
- Необхідно знайти ключ до власної душі, і тоді цим ключем можна відкрити всі душі (*М. Гоголь*).
- Людина є мірою всіх речей (*Протагор*).
- Людина не народжується, а стає тим, ким вона є (*К. Гельвецій*).
- Людина - це цілий світ (*Ф. М. Достоевський*).
- Добре бути вченим, поетом, воїном, законодавцем та ін., але погано не бути при цьому людиною (*В. Г. Белінський*).
- Найкращі закони народжуються зі звичаїв (*Ж. Жубер*).
- Сім'я - це суспільство в мініатюрі (*Ф. Адлер*).
- Духовне здоров'я - це можливість жити повноцінним життям (*М. Палохоймо*).

- Здорова людина - це найбільш дорогоцінне створіння природи (*Т. Карлейль*).
- Здоров'я дорожче багатства (*Д. Рей*).
- Хто міцний тілом, може терпіти і спеку і холод. Так і той, хто здоровий духом, у змозі перенести і горе, і радість, і інші почуття (*Епіктет*).
- Коротке життя ми не отримуємо, а робимо його таким (*Сенека*).
- Фізичні вправи можуть замінити багато ліків (*А. Мюссе*).
- Мудра людина розуміє, що краще заборонити собі захоплення, ніж потім з ним боротись (*Ф. Ларошфуко*).
- Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу (*Сократ*).
- Молодість щаслива тим, що в неї є майбутнє (*М. В. Гоголь*).
- Незнання - не доказ (*Спіноза*).
- Хазяїн своєї долі той, хто вміє пожинати плоди своїх невдач (*І. Н. Шевелєв*).
- Знання людей завжди веде і до самопізнання (*Н. Кельман*).
- Сприйняття нового йде через його заперечення (*Н. Кельман*).
- І після поганого врожаю треба сіяти (*Сенека*).
- Повага до людей - це повага до самого себе (*Д. Голсуорсі*).
- Радісно, коли твої діти - крок уперед у порівнянні з тобою, гірко коли крок назад (*І. Н. Шевелєв*).
- Для Батьківщини зроблено недостатньо, якщо не зроблено все (*М. Робесп'єр*).
- Той, хто не любить свою батьківщину, нічого любити не може (*Д. Байрон*).
- Учень, котрий вчиться без бажання, - це безкрилий птах (*Сааді*).
- Кожна людина отримує два виховання: одне дають йому батьки, передаючи свій життєвий досвід, друге, більш важливе, вона отримує сама (*О. В. Луначарський*).
- Логіка - бог мислячих людей (*Фейхтвангер*).
- Роздумливість зміцнює успіх (*С. Сепор*).
- Найскладніше - не захищати свою думку, а мати її (*А. Моруа*).
- Одна година справжньої праці надає людині більше сили, ніж місяць скарг на життя (*Бероу*).
- Життя - не ті дні, що пройшли, а ті, що запам'ятались (*П. А. Павленко*).

Рекомендації студентам-практикантам щодо створення здоров'язберігаючого клімату в класі

1. Ніколи не виховуйте в поганому настрої.
2. Чітко визначте, чого Ви хочете від учня й поясніть йому це, а також довідайтесь, що він думає з цього приводу.
3. Надайте дитині самостійності, не контролюйте кожний її крок.
4. Не підказуйте готового рішення, покажіть можливі шляхи до нього і розберіть з дитиною її правильні й хибні кроки до мети.
5. Не пропустіть моменту, коли досягнутий перший успіх.
6. Оцінюйте вчинок, а не особистість.
7. Укажіть дитині на допущену нею помилку і постарайтесь, щоб вона усвідомила її.
8. Дайте дитині відчуття (посміхніться, доторкніться), що співчуваєте їй, вірите в неї, незважаючи на її помилку.
9. Виховання – це послідовність цілей.
10. Вчитель повинен бути твердим, але добрим.

Фізкультхвилинки та ігри на уроках

1. Навколо дерев весело підемо.
Різні листочки дружно підберемо.
Відразу вгору піднімемо,
А потім їх підкинемо,
Нехай собі летять!
2. Руки в сторону, в кулачок.
Розгинай – і на бочок.
По колінах вдарим нижче, нижче, нижче.
Руки вгору піднімемо вище, вище, вище.
3. Ой ходили журавлі
То великі, то малі.
Сіли собі на ріллі
Та й співають тра-ла-лі.
4. Сильний вітер до землі
Гне дерева молоді.
А вони ростуть, міцніють,
Вгору тягнуться, радіють.
Вітер віє нам в лице;
Захиталось деревце.
Вітерець все тихше, тихше,
Деревце все вище, вище!
5. Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!
Прилетіли дві сороки.
Прискакали жабенята,
Стали у танку кружляти.
Прибігла лисонька –
Заграла на скрипочці.
Скре-ке-ке, ква-ква-ква!
Щоб спочила голова.
6. Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій уклоніться
За щасливий день вчорашній.
Всі до сонця потягніться,
Вліво, вправо нахиліться,
Веретенцем покрутіться.
Раз присядьте, два присядьте

І за парти тихо сядьте.

7. Всі піднесли руки – раз!
На носках стоїть весь клас,
Два присіли, руки вниз,
На сусіда подивись.
Раз! – і вгору,
Два! – і вниз,
На сусіда подивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз – присіли, два – піднялись.
Хай мужніє ваше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

8. Вчитель

Трава низенька-низенька.
Дерева високі-високі.
Вітер дерева колише-гойдає.
То направо, то наліво нахиляє.
То вгору, то назад.
То вниз нагинає.
Птахи летять-відлітають.
А учні тихенько за парти сідають.

9. Вчитель

Я намалюю зайчика для вас – раз.

Це у нього, бачите, голова – два.
Це у нього вуха догори – три.
Це стирчить у нього хвостик сірий – чотири.

Це очиці весело говорять – п'ять.
Ротик, зубки – хай моркву їсть – шість.

Шубка тепла хутряна на нім – сім.
Ніжки довгі, щоб гасав він лісом – вісім.
Ще навколо посаджу дерев я – дев'ять.

І хай сонце сяє з піднебесся – десять.

Учні

Роблять присідання.
Піднімають руки вгору.
Обертаються.
Нахиляються вправо, вліво.
Потягуються вгору, назад.
Нахиляється вперед.
Махають руками-«крилами».
Сідають за парти.

Учні

Роблять колові рухи руками
над головою.
Руки кладуть на голову.
Піднімають руки вгору до вух.
Повертають тулуб праворуч,
ліворуч.
Прикладають руки до очей.
Імітують жування моркви з
зайцем.
Плещуть в долоні.
Підскакують на місці.
Садять дерева, притоптують
ямки.
Піднімаються на носках, руки
вгору.

Гра «Ведмідь»

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

Гра «Піаніно»

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

Гра «Комарики»

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

Гра «Зайчик»

Учні присідають біля своїх парт. На слова вчителя: «Сірий зайчик сів і жде, спритно вушками пряде», вихованці приклавши кисті до вух, то розгинають, то згинають їх. Потім класовод пропонує «зайчикам» ніжки погріти:

Зимно зайчику стояти,
Треба трошки пострибать:
Скік-скік, скік-скік, скік-скік.
Треба трошки пострибать,
Пострибавши відпочить.
«Зайчики» займають місце за партою. Урок триває.

Гра «Чи знаєш ти свій клас?»

Учитель: «Покладіть ручки і заплющіть очі. Я називаю предмет, який є в нашому класі, а ви показуєте на нього рукою, коли я скажу розплющити очі, ви побачите, чи правильно показали».

Гра «Гойдалки»

Стати прямо, ноги нарізно, руки в поясі. Гойдатися, піднімаючись на носки й опускаючись на п'яти під рахунок учителя («раз» – на носках, «два» – на п'яти. 10 разів).

Гра «Косар»

Встати з-за парт, випростатися, ноги нарізно, руки перед собою. Повертаючись ліворуч і праворуч, робити широкі рухи руками («раз» і «два»), ніби косячи траву. Дихання вільне (Виконувати у середньому темпі 5-6 разів).

Гра «Потягти канат»

Стати прямо, руки нарізно, підняти руки вгору (вдихнути повітря), робити такі рухи ніби тримаєшся за канат і тягнеш його, трохи згинаючи коліна (видихати повітря), до рахунку 7-8 (виконувати 3 рази).

Гра «Хто що промовляє?»

Учитель починає, а діти продовжують:

Вчитель	Учні
Зозуля кує:	«Ку-ку, ку-ку!»
Півень кукурікає:	«Ку-ку-рі-ку!» , «Ку-ку-рі-ку!»
Голуб воркує:	«Гу-гу, гу-гу, гу-гу!»
Сова кричить:	«Угу, угу, угу!»
Риби мовчать, ні пари з вуст.	

Після виконання цієї вправи-гри діти займають місця за партами.

Розробка уроку з теми «У здоровому тілі – здоровий дух»¹

Мета: Розширити знання дітей про харчування, формувати поняття здоров'я, довести що харчування впливає на здоров'я людини, вчити дітей правильного харчування, виховувати турботу про своє здоров'я та здоров'я рідних, рузів, навколишніх.

Хід уроку

1. Організація класу.

- Добрий день вам, люди добрі!

Хай вам щастя – доля буде.

І не на рік,

А на довгий – довгий вік!

Є у нас урок чудовий –

Урок основ здоров'я.

Ласкаво просимо ми вас

На урок ось цей до нас.

Для початку вам загадка:

Не золото, а найдорожче. (Здоров'я)

Звичайно, з давніх давен український народ найголовнішою цінністю у житті вважав здоров'я. “Здоровенькі були”, “Дай, Боже, здоров'я”, “Здрастуйте!”, “Бувайте здорові”. А що на вашу думку означає слово “здоров'я”? (Відповіді дітей)

- А що потрібно робити, щоб зберегти цей безцінний дар? (Відповіді учнів)
- Правильно, існує багато секретів збереження здоров'я:
- Займатися фізкультурою;
- Загартовувати організм;
- Робити зарядку;
- Дотримуватись правил гігієни;
- І, звичайно, правильно харчуватися. Адже один із секретів, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я – корисна їжа.

Що корисно? Що шкідливо?

Як здоров'я вам зміцнити?

Відчувати сил приливи

І ніколи не хворіти?

Хочеш бути здоровим, дужим?

Ось, що пам'ятай, мій друже,

Овочі, корисна їжа

Чистота, повітря свіже

Рух, зарядка і режим

¹ З досвіду роботи вчителя початкових класів Пасічник О.М.

Хай стануть правилом твоїм.

Зла чаклунка. Не люблю, коли діти здорові,
Я люблю, коли слабнуть, хворіють,
Коли плачуть від болю і ниють,
Отоді я від щастя аж млію.
Бо найбільше люблю нечупар,
Що не люблять вмиватись і митись
Я за ними по сліду іду
Намагаюсь за ранку вчепитись
І ще тих я люблю, хто смакує
Консервовані, штучні продукти:
Ті сухарики, чіпси, напої,
Що не містять в собі вітаміні,
Йоду та мікроелементів.
Бо це все викликає хворобу,
Та ослаблення організму.
Я ж від цього расту і міцнію,
Набираюся злої сили.

- Добрий день! Ви мене чекали? Чому це ви тут такі веселі, усміхнені, розумні? Щічки он які рожеві, оченята сяють! Я таких не люблю! А хочете я вас почастую? Пригощу смачненькими продуктами (тихо) від яких ви станете блідими, хворими, перестанете рости, втратите гарну пам'ять. (Голосно) Ну що, згодні? Тоді пограємо у гру "Так – ні". Цукерки (діти – ні), чіпси (діти – ні), торт (ні), кока – кола (ні), сухарики (ні), яблука (так), горіхи (так), молоко (так), морква (так).

(Чаклунка з похнюпленим виглядом виходить).

- Бачу тут мені робити нічого, піду шукати інших дітей, які допоможуть набратися сил.
- Молодці, діти, що провчили Злу чаклунку. А чому ви вибрали саме ці продукти? (Бо вони містять вітаміни і корисний йод)
- А для чого людському організму потрібний йод? Щоб дати правильну відповідь на це питання, у нас працювало довідкове бюро Всезнайок. Вони нам про це і розкажуть.
- Йод потрібний для захисту організму від втоми, хвороб, передчасного старіння;
- Його нестача викликає уповільнення росту, порушення розумового і психічного розвитку;
- Призводить до збільшення щитовидної залози, зобу;
- Від нестачі йоду в організмі, частіше виникають ракові і серцево-судинні захворювання.
- Як же поповнити запаси йоду в організмі? (Вживати морські продукти, фармакологічні препарати, звичайні продукти, багаті на йод, харчові добавки, йодовану сіль)
- Давайте спробуємо і ми приготувати смачну і корисну їжу. Попрацюємо у

групах. Використовуючи дані таблиці “Вміст йоду у деяких продуктах харчування”, складіть рецепти смачних і корисних страв. (Робота в групах, захист робіт)

- Та не завжди ми маємо змогу вживати в їжу ті продукти, про які ви розказували, тоді на допомогу нам приходять... Мене саму не їдять, та й без мене не їдять (Сіль).

Робота в зошитах ст. 24 – 25., сюжетно – рольова гра “У магазині”. Робота в групах.

- уявіть, що ви прийшли до магазину купувати йодовану сіль. Продавець запропонував вам звичайну. Складіть діалог з продавцем і доведіть користь йодованої солі. (Робота в групах. Звітування.)

IV. Підсумок уроку. (у вигляді гри “Мікрофон”)

- Що нового ви дізналися?
- З яким настроєм пройшов урок?
- Що найбільше сподобалося на уроці?
- Напишіть свої побажання.

Зрозуміло, всім відомо
Що приємно бути здоровим.
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.
Хто дружить з вітамінами
Й мікроелементами буде,
Всі незгоди тоді назавжди він забуде,
Виросте міцним, здоровим,
Переможе всі хвороби!

Розробка уроку з теми: «Працездатність учня. Активний відпочинок»¹

Мета: дати уявлення про працездатність, про значення активного відпочинку для працездатності та гармонійного розвитку людини; розвивати культуру здорового способу життя; виховувати навички безпечної для власного здоров'я і здоров'я оточуючих поведінки.

Обладнання: малюнки із зображення різних видів спорту, 2 м'ячі.

ХІД УРОКУ

1. Мотивація навчальної діяльності.

1. Робота над загадкою.

- Послухайте і відгадайте таку загадку.
- Хто вранці ходить на чотирьох ногах, удень – на двох, а ввечері – на трьох? (Людина).
- Чому саме так? Доведіть.
- Пригадайте, які ви знаєте приказки, загадки чи казки про здоров'я?

2. Складання прислів'я.

Розгляньте запис на дошці. Складіть з поданих частин прислів'я. Запишіть.

Пра здо а ця – лінь –
хво ба, ро в я,

(Праця – здоров'я, а лінь – хвороба).

- Як ви розумієте значення цього прислів'я?
- Чому праця – це здоров'я?
- А чому лінь – хвороба?

2. Повідомлення теми і завдання уроку.

Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь про те що, здоров'я характеризується високою працездатністю і стійкістю до захворюнь. Фізичне здоров'я формується за умов дотримання режиму для достатньої рухової активності, правильного харчування.

3. Первинне сприйняття і усвідомлення нового матеріалу.

1. Практичний дослід.

Коли лікар оглядає хворого він перевіряє його пульс. Яка ж залежність між пульсом і здоров'ям людини?

Для того щоб, відповісти на це запитання, проведемо такий дослід. Давайте знайдемо пульс і порахуємо його. Це робиться дуже просто. Наприклад, щоб порахувати пульс на лівій руці, потрібно 4 пальці правої руки покласти на передпліччя лівої руки з боку долоні, біля основи великого пальця. - Відчуваєте поштовхи?

Це і є пульс. А тепер підрахуйте, скільки поштовхів відбувається за одну хвилину. У вашому віці частота поштовхів має бути близько до 82. Кожний поштовх – це скорочення серця, від якого кров йде по судинах. Це значить, що ваше серце за одну хвилину скорочується саме стільки разів. А тепер давайте зробимо таку зарядку.

¹ http://teacher.at.ua/publ/osnovi_zdorovja_3_klas_quotpracezdatnist_uchnja_aktiv

Зайчик

Сірий зайчик сів і жде,
Спритно вушками пряде.
Зимно зайчику стояти,
Треба трошки пострибати,
Стриб-стриб, стриб-стриб, стриб-стриб.
Пострибавши – відпочить.

- Порахуйте свій пульс після зарядки. Що ви помітили?
- Чому він став частішим?

—
Це пояснюється тим, що під час роботи м'язів серце скорочується активніше. Так само і частота дихання. Вона різниця в залежності від навантаження. А ось у спортсменів після фізичного навантаження пульс і частота дихання зростають повільніше і приходять до норми швидше. Це говорить про фізичну тренуваність цих людей. А тепер зробимо висновок: якщо після бігу чи фізичних вправ у вас значно частішають пульс і дихання, значить, ви фізично слабкі.

2. Робота в групах.

Поміркуйте, що потрібно робити щодня, щоб стати фізично сильним (Коллективне складання усної пам'ятки).

3. Робота за малюнками (На малюнках зображенні різні види спорту).

Щоб бути здоровими, активними, працездатними, необхідно виконувати фізичні вправи і займатися спортом. Які види спорту ви бачите на малюнках?

4. Рухлива гра «М'яч – ведучому».

Діти утворюють 2-3 кола. У центрі кожного – ведучий. Він кидає м'яч по черзі своїм партнерам, а ті повертають м'яч йому. Спіймавши м'яч від останнього гравця, ведучий піднімає м'яч угору. Виграє команда, яка припустилася найменшій кількості помилок і раніше закінчила гру. Виконувати 5-6.

6. Слухання й обговорення оповідання В.Сухомлинського.

Ледача подушка.

Маленькій Яринці треба рано-рано вставати, щоб до школи йти. А не хочеться, ой як не хочеться! Увечері й питає Яринка у дідуся:

- Дідуся, чому вранці вставати не хочеться?..

- Це подушка в тебе ледача, - відповів дідусь.

- Знаю я таємницю, - пошепки сказав дідусь. – Ото саме тоді, як вставати не хочеться, візьми подушку, винеси на свіже повітря. Добре вибий її кулачками - вона й не буде ледачою.

Наступного дня рано-пораненько, знову не хочеться вставати Яринці. Але ж треба подушку провчити, лінощі з неї вибити!

Схопилася Яринка швиденько, одяглася; взяла подушку, винесла на подвір'я, поклала на лавку – та кулачками її, кулачками. Повернулася до хати, поклала подушку на ліжко – та й умиватися.

А дідусь у вуса посміхається.

- Яким був дідусь?

- Чого він навчив Яринку?

- Кому з вас теж не хочеться вставати вранці?

- Що ви робите, щоб своєчасно прокинутись?

- Хто вам допомагає у цьому?

7.Складання режиму дня.

- Відгадайте, що вам може допомогти своєчасно виконувати свої справи.

Ходить і говорить та не їсть (Годинник).

- Як годинник допомагає людині?

Ваш організм працює, як годинник. Тому вам необхідно виконувати всю роботу у звичному для нього порядку.

- Назвіть свої основні дії протягом дня і позначте час їх виконання стрілками на годинниках у картці.

- Продовжте висловлення: Режим допомагає мені: ...

4.Закріплення та осмислення нового матеріалу.

1. Складання діалогів на тему «Режим дня».

Одного разу Марійка запізнилася і не встигла на перший урок. Коли вона зайшла до класу на перерві, однокласники здивовано подивились на неї. А потім почали розпитувати, що з нею трапилось:

- Чому ти така засмучена, Марійко?

- Я проспала вранці.

- Тебе що,мама не розбудила?

- Ні, коли мене розбудила мама, я не змогла встати, тому що вчора дивилася телевизор до 10 годин вечора.

- А чому ти така бліда?

- Не встигла поснідати,так бігла, що ледь не потрапили під машину.

- Чому ж ти плачеш?

- Забула зошит і щоденник.

Однокласник Миколка на це відповів їй:

- Щоб усе встигати робити, добре вчитися і не стомлюватися, дотримуйся режиму дня.

- Чи згодні ви з ним?

- Чому?

Об'єднайтесь у пари і складіть діалог на тему «Режим дня».

5. Підсумок уроку.

- Про що важливе ви дізнались на уроці?

- Що таке режим дня?

- Чому слід дотримуватися режиму дня?

6.Домашнє завдання.

Уроки етики в початковій школі¹

Подружися з розпорядком дня

Мета: ознайомити учнів з поняттям «режим дня»; довести необхідність його дотримання; прищеплювати дітям елементарні санітарно – гігієнічні навички: щодня мити обличчя, руки, вуха, шию, чистити зуби вранці та ввечері.

Обладнання: сюжетні малюнки, що відображають основні моменти режиму дня; мило, зубна щітка, рушник.

I. Вчитель читає вірш.

Галя – Невстигала

- Галю, вставай, умивайся
Та швидше до столу!
- Галю, мерщій убирайся,
Бо спізнишся в школу!
Галя вилежує, ніжиться і позіхає,
Довго з портфелем вовтузиться
І – не встигає.
В школі дзвінок продзвенів
І давно почалися уроки.
А коридором – чиї то? –
Лунають поспішливі кроки.
Клас уже знає:
Це знову спізнилася Галя.
Ні, недаремно прозвали
Її Невстигала.

(О. Орач)

Обговорення змісту вірша.

Запитання і завдання для учнів:

- Як ви гадаєте, чому Галя завжди спізнювалася?
- Чи можна їй допомогти? Як саме?
- Розкажіть, як ви збираєтеся до школи? Що ви робите, коли Вас розбудять? Чи відразу встаєте з ліжка? Чи робите зарядку? Чи встигаєте поспіdatи?
- Чи допомагає вам хтось збиратися до школи?
- Коли ви складаєте у портфель необхідні речі: вранці чи ввечері?

Учитель: - Діти. Для того, щоб людина була завжди охайною, все встигала зробити, не спізнювалася на заняття, на роботу, вона повинна дотримуватися режиму дня. Ви вже школярі, а в школярів є свій режим дня. Зараз ми всі разом спробуємо його скласти (перелік дітьми основних моментів режиму дня).

II. Гра « Плутиана ».

Завдання: діти повинні розмістити сюжетні малюнки, що відображають основні моменти режиму дня, в певній послідовності.

¹ <http://sch122.nsknet.ru/blog/uroki-etiki-v-pochatkovj-shkol>

III. Фізкультхвилинка.

Руки за голову ставимо сміло
І повертаємось вправо, вліво:
Двічі наліво, двічі направо –
Зробимо чітко, діти, цю вправу.
Двічі наліво, двічі направо –
Будемо мати гарну поставу.

IV. Розучування (під супровід музики) комплексу вправ ранкової гімнастики (5 – 6 вправ).

V. Засвоєння та закріплення елементарних санітарно – гігієнічних навичок.

VI. Тематичне малювання: «Мій ранок». Конкурс малюнків.

Чого навчає Королева Чистоти?

Мета: вчити дітей дотримуватися чистоти вдома, на подвір'ї, в приміщенні школи, в громадських місцях, на вулиці; підтримувати чистоту в класі.

1. Ігрова ситуація « Лист Королеви Чистоти».

- Діти! До нас надійшов лист від Королеви Чистоти. Давайте прочитаємо його.

Учитель читає учням листа:

« Любі хлопчики та дівчатка! Я дізналася, що ви стали уже справжніми школярами, і дуже зраділа, бо ви можете стати моїми вірними помічниками.

Але таємниці свого Королівства я відкрию лише тим, хто виконає всі мої завдання. Отже, перше завдання...»

2. Гра « Скажи навпаки».

Учитель від імені Королеви Чистоти читає словосполучення, а діти підбирають до нього антонім (протилежне за значенням слово).

Брудна тарілка – чиста тарілка.

Охайна дівчинка -

Засмічене подвір'я -

Неохайний хлопчик -

Чиста хата -

3. Гра « Закінчи речення».

Королева Чистоти (вчитель) починає речення, а діти його закінчують.

1. Фантик від цукерки треба кидати тільки

2. Щоб у хаті було чисто, треба

3. Щоб повітря у класі було свіжим, треба

4. Щоб подвір'я було чистим, треба

Учитель: Отже, ви добре впоралися із завданням Королеви чистоти і я сподіваюся, зрозуміли її закони. А тепер давайте всі разом ці закони визначимо (вчитель допомагає дітям їх сформулювати).

1. Треба слідкувати за чистотою всюди: вдома, на подвір'ї, на вулиці.

2. Людину, що дотримується чистоти, називають охайною, чепурною, акуратною .І, навпаки, людину, котра не дотримується чистоти, називають... (бруднуля, неохайна...).

5. Практичне завдання для учнів: « Операція « Чисте подвір'я» (Учитель називає трудові процеси, а діти імітують їх).

Твій зовнішній вигляд

Мета: вчити дітей слідкувати за своїм зовнішнім виглядом (чистота одягу, тіла, охайність зачіски...).

Обладнання: ляльки, дзеркало або паперова рамка у вигляді дзеркала, олівці, папір.

1. Ігрова ситуація «Дві ляльки».

Дітям показують дві ляльки (одна лялька в чистому одязі, а друга – в брудному). За бажанням діти вибирають собі ляльку і обігрується ситуація.

По дорозі до школи

- Доброго дня!
- Привіт!
- Ти куди йдеш?
- У школу.
- Як у школу? Ти ж така брудна! Ти, мабуть, забула перевдягнутися?
- Ні. В цьому одязі я ходжу і в школі, і вдома. А для чого перевдягатися – це так набридає.
- Ти, напевне, не дружиш із Чистотою та Охайністю?
- Ні. А хто це такі?
- Приходь до нашого класу, і я тебе з ними познайомлю.
- Добре, дякую!

2. Ігрова ситуація «У класі» (Учні дають імена лялькам і самостійно продовжують діалог).

3. Обговорення діалогів. Запитання до учнів:

- Яка лялька вам подобається більше? Чому?
- Що треба зробити другій ляльці, щоб вона стала охайною?
(Зачесати волосся, одягнути чисту сукню, зав'язати банти...)

4. Відгадування загадок.

Зуби є, а рота немає. (Гребінець).

* * *

Любить митися і купатися, але від того тільки худне. (Мило).

* * *

Який є, таким покаже. І без слів про все розкаже. (Дзеркало).

5. Розповідь учителя про появу і роль дзеркала.

- Діти, а чи знаєте ви, як з'явилося дзеркало?

У давні часи дзеркала робили з відшліфованого металу. Нині дзеркало роблять із гладкого скла, покритого зі зворотного боку шаром металу. Саме скло – це ще не дзеркало: відображення дає нам вузький шар срібла, а скло лише оберігає його від подряпин і пошкоджень. (Для порівняння можна взяти звичайне скло і дзеркало).

Так само, як дитина дивується, побачивши своє відображення у дзеркалі, так само дивувалися древні люди. Вони не знали, як з'являється відображення, тому приписували дзеркалам магічну силу. Вони гадали, що той, кого вони

бачать у дзеркалі, є їхнім духом. Так виник забобон: якщо розбити дзеркало, це може зашкодити духові.

Ми ніколи не дізнаємось, коли людина вигадала дзеркало, але можемо сказати, що цю ідею підказала жінка.

Першими здогадалися робити скляні дзеркала з шаром ртуті або олова венеціанці. З 1300 року вони стали виготовляти такі дзеркала і незабаром замінили на металеві пластини, що ними користуємося і нині.

- Як ви гадаєте, хто першим почав користуватися гребінцем: чоловік чи жінка?

- Так, напевно, жінка. Одного разу вона зрозуміла, що може стати привабливішою, якщо укладе волосся по – особливому, незвичайно. Ось тоді, мабуть, з'явився гребінець.

Гребінець – один із найдавніших винаходів людства. Їх виготовляли зі шкіри, дерева або рогу, слонової кістки або ебенового дерева. Вони зберігаються тисячі років, а виглядають як сучасні і можуть бути використані будь – якою з наших жінок.

6. Гра « Дзеркало».

У рамці « дзеркала» з'являються по черзі учні, зовнішній вигляд яких треба привести в порядок. Учні класу називають, що треба зробити, щоб поліпшити зовнішній вигляд тих, хто у « дзеркалі».

7. Тренувальні вправи.

Діти вчаться правильно зачісуватися, зав'язувати банти, шнурівки.

8. Малювання « Я дивлюсь на себе в дзеркало».

Твої друзі – Чистота і Охайність

Мета: уточнити та узагальнити знання дітей про правила чистоти, формувати елементарні навички особистої гігієни.

Обладнання: малюнок – шаблон або лялька (« Королева Чистоти»), заохочувальні призи (наприклад – маленькі шматочки мила в яскравій обгортці).

1. Бесіда « Твої друзі - Чистота й Охайність».

Запитання до учнів:

- Ви збираєтеся вранці до школи. Які предмети особистої гігієни допоможуть вам стати чистими та охайними школярами?
- Як правильно користуватися зубною щіткою?
- Чи правильно ви миєте руки?

2. Робота над прислів'ями та приказками.

- «Неохайній людині всяка одежа погана».
- «Руки мив ще тоді. Як мати в кориті купала».
- «Не буду митися, а то ще ненароком сороки вхоплять».
- «Охайність – запорука здоров'я».
- «Не думай бути нарядним, а думай бути охайним».
- «Хвороба з брудом в дружбі».
- «Брудні руки бруднять і обличчя».
- «Мило сіре, та миє тіло».
- «Мийся частіше – будеш миліше».
- «Хто руки миє – той не хворіє».

3. «Весела хвилинка».

- Мамо, яку сорочку ви мені дасте сьогодні? – гукає Петро з ванної кімнати.
- З короткими рукавами. А чому ти запитуєш?
- Щоб я знав, доки руки мити.

4. Гра – змагання.

- а) Дві пари дівчаток, що мають довге волосся, заплітають одна одній коси або зав'язують банти.
- б) Двоє хлопчиків застібають гудзики на сорочках або піджаках.
- в) Дві дівчинки та два хлопчики зав'язують шнурівки на черевиках. (Переможців нагороджують призами від Королеви Чистоти).

5. Формулювання «Правил Охайної Людини»

(Учні складають самостійно).

- Щодня вставай в один і той самий час, провітрюй кімнату, роби зарядку.
- Щоранку вмивайся, чисти зуби, мий вуха, шию.
- Привчайся після зарядки обтиратися до пояса водою кімнатної температури.

- Перед сном не забувай вмитися та добре провітрити кімнату.
- Завжди мий руки перед їжею, після роботи, відвідання туалету.
- Коротко стрижи нігті на руках і ногах.
- Користуйся носовичком.
- Коли чхаєш і кашляєш, прикривай ніс і рот носовичком.
- Пам'ятай, що волосся повинно бути завжди зачесане.
- Щодня чисти своє взуття.
- Стеж за чистотою свого одягу.

Виховний захід «Шкідливим звичкам немає місця серед нас»

Попередня робота: збір інформації :висловів, загадок, прислів'їв, легенд, казок, науково – публіцистичних творів, в якій висвітлюється тема шкідливих звичок; оформлення папки матеріалів з теми, випуск стенгазети, пам'яток, виготовлення презентації «Шкідливі звички».

Мета заходу: ознайомити із поняттям «звичка»; розкрити різницю між корисними та шкідливими звичками; сприяти усвідомленню учнями необхідності формування корисних звичок; формувати вміння порівнювати і формулювати висновки; розвивати логічне мислення на прикладах впливу корисних та шкідливих звичок на здоров'я та спосіб життя людини; виховувати силу волі для формування корисних звичок та подолання шкідливих, позитивне ставлення до оздоровчого способу життя.

Надписи на плакатах: «Люди не народжуються, а стають тими, хто вони є» (К. Гельвецій). «Найбільша перемога - це перемога над собою, а найганебніше - це бути переможеним своїми пристрастями» (Х. Демокріт). «Усуньте хибний спосіб життя — і хвороби зникнуть самі» (народна мудрість).

Хід заходу

Вчитель: Добрий день, шановні гості!

Раді вас вітати!

Всім бажаємо здоров'я

І щастя повну хату.

(Звучить пісня на мотив пісні «Моя біографія»)

Новий день над землею встав.

Починає країна роботу,

Ти не встиг, прогуляв, проспав –

Запиши свої марні турботи.

Менше хліба народить земля,

Менше буде вугілля і гравію!

Біль країни – турбота твоя

А це складна біографія.

Учень: Є у нас урок чудовий –

Урок основ здоров'я.

Ласкаво просимо ми Вас

На цей урок до нас.

Вчитель: Як ви думаєте, що таке звичка? Звичка – поведінка, спосіб дій, схильність до чогось, які стали для кого–небудь в житті звичними, постійними. (Тлумачний словник)

- Які бувають звички? (Корисні і шкідливі)

- Які ви знаєте корисні звички?

Повідомлення учнів про корисні звички.

– Корисних звичок багато. Важливими звичками, які сприяють зміцненню здоров'я дівчат і хлопців, є пунктуальність, охайність, ввічливість, заняття

спортом, виконання ранкової гімнастики, дотримання правил особистої гігієни.

– Вичищені звечора черевики, вчасний телефонний дзвінок, ранкова зарядка, виконане прохання батька чи матері – теж початок формування корисних звичок. Вони допомагають дотримуватися розпорядку дня, не втомлюватися не дратуватися через прикрі дрібниці, радувати рідних і друзів, добре вчитися, зберігати здоров'я. Корисні звички саме тому так і називаються, бо приносять людині користь.

– Важливо набувати корисних звичок з дитинства. Тоді шкідливі звички просто не сформується. Ті, хто досягли успіху в житті, цілеспрямовано культивували свої корисні навички.

Знаменитий український футболіст Олег Блохін спочатку з допомогою батьків, а потім і самостійно регулярно робив ранкову гімнастику, загартовувався, виробляв у собі організованість, відповідальність. Його було визнано кращим футболістом Європи, він отримав у 1975р. нагороду «Золотий м'яч». Тепер Олег Володимирович – відомий тренер.

– Які шкідливі звички ви знаєте? (Приклади шкідливих звичок: облизує пальці, гризу нігті, сьорбаю, коли їм, колупаюся в носі, кидаю сміття, сварюся, не реагую на зауваження, б'юся, не допомагаю вдома, лінуюся прибирати, багато сиджу за комп'ютером, телевізором, пізно лягаю, не буваю на вулиці, не люблю митися і прати білизну, їм багато солодкого, не роблю гімнастику, пробував курити тощо.)

Шкідливі звички і здоров'я.

Шкідливими звичками є неорганізованість, брехливість, переїдання, куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Навіть міцна від народження людина під впливом шкідливих звичок поступово втрачає здоров'я.

Здавалося б, дрібниця – викинута порожня пляшка біля урни, вчасно не повернута другові книжка, маленька брехня батькам. Та непомітно такі вчинки стають звичками. На жаль, шкідливими. Адже неохайність, безвідповідальність, нечесність характеризують людину, на яку не можна покластися в житті. Ніхто не хоче мати безвідповідального, нечесного, неохайного друга.

Здоров'я не купити ні за які гроші...

Усі ми живемо у ритмі нашого часу. А сьогоднішній час - відбудови молоді України. Час боротьби за тверезий і здоровий спосіб життя та побут.

Для боротьби ми не збирали

Ані рушниць, ані гармат.

Здоров'я повний міх набрали

І вам всім вистачить його.

Девіз нашого свята: Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю.

1-й. Давайте поговорим про життя .

Отак зберемось й поговоримо .

Поділимося радістю і горем ,

Давайте поговорим про життя.

2- й. Слухайте всі! Слухайте нас!
Наша розмова про тебе, Людино!
Про здоров'я твоїх нащадків!
І просто про те, як довше прожить на Землі!

3-й. Сьогодні ми доведемо вам,
що основна цінність людини – це здоров'я!
І ми пропонуємо вам здоров'я!
Силу! Віру! Фізичний гарт!

Виконання пісні на мотив «Їхали козаки»

За здоровий спосіб
Жити закликаєм,
Щоб були здорові ми –
Поради приймаєм.
Геть, з дороги,
Алкоголь, куріння.
Боремось завзято
Із вашим велінням.

І учень: Десь, колись, в якійсь квартирі,
Проживали дві сестрички – Добра та Шкідлива звички.

2 уч. Друзів в них було доволі:
У дворі, в будинку, в школі.
Друзів їхніх пригадайте,
Хто є хто – упізнавайте.
І Особиста гігієна

Інсценізація уривку казки «Пригоди Буратіно або ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК».

Ведучий: І знов залишився наш герой на вулиці. Від страху, голоду та холоду він втратив останні сили і впав без свідомості.

(На сцені з'являються Артемон і Мальвіна)

(Мальвіна виконує пісню на мотив «Пісні Наталки»).

А, я – дівчина красива
З щирим серцем, не спесива
На 12 добре вчуся
І бруднуль я не боюся.
Всі науки я вивчаю
Та освіту здобуваю.
І отримую щодня (показує 12)
В рідній школі я знання.

Мальвіна: Бідний хлопчисько. Необхідно допомогти йому. Давай віднесемо його до нашого будинку. (уводять Буратіно)

Ведучий: Коли Буратіно відкрив очі, то побачив дівчинку. Гарнішої, мабуть, на світі не знайдеш. У неї навіть волосся було незвичайне – блакитне.

Мальвіна: А зараз, Буратіно, я почну вас виховувати. Зранку завжди необхідно робити зарядку. Почнемо! Станьте струнко. Виконуємо вправу: роби раз, роби два... (Буратіно робить все невірною, без бажання)

Мальвіна: Наступна вправа... (показує) Раз, два, три, чотири. Буратіно! Будьте більш уважні!

Буратіно: Та я так не вмю. Не забувай, я ж дерев'яний. І взагалі, не розумію, нащо мені оці вправи потрібні?

Артемон: Ранкова гімнастика – це бадьорість, радість життя, хороший настрій на весь день.

Вранці прокинься вчасно, вікна відчини,
Досить лежати в ліжку – зарядку розпочни!
Вправи виконуй чітко, лінощі відгонь –
Зміцниться твоє тіло, приємно буде душі!

Мальвіна: Досить на сьогодні. Сподіваюсь Буратіно, ти зрозумів для чого необхідна ранкова гімнастика.

Буратіно: (бурчить собі під ніс) Як би не так, краще я поспав би ще пів години (позіхає).

Мальвіна: Хлопчики! Хлопчики! Вже готовий сніданок.
(Буратіно сідає за стіл і хватає пиріжок брудними руками...)

Мальвіна: (робиться зле) АААх! Хто займався вашим вихованням? Не можу на це дивитись. Ви ж не помили руки. Подивіться, які вони брудні.

Буратіно: Навіщо їх мити? Я їх вже мив.... Кажись на тому тижні. (дивиться на руки, вони дуже брудні).

Артемон: Негайно встаньте! Я відведу вас до умивальнику.
Кожний ранок добрий буде,
Якщо лінощів не буде.
Почисти зуби, посміхнись,
Вимий руки, шию, ніс.

Необхідно завжди пам'ятати, якщо ви забуваєте про правила гігієни, на вашому тілі накопичуються мікроорганізми, які можуть стати причиною багатьох хвороб. Тому, неслухняний хлопчисько, ніколи не забувай мити руки, якщо не хочеш захворіти.

Буратіно: Домовились... (миє руки й говорить) Ніколи не мив руки і нічого зі мною не траплялося, а тут такі справи...

Мальвіна: А зараз, шановний Буратіно, почнемо вчити уроки...(садить хлопчика за парту) Я буду диктувати речення, а ви записуйте його! (диктує) А роза упала на лапу Азора.

(Буратіно дивиться на ручку, не знає що з нею робити, бере у рот і гризе)

Мальвіна: Що ви робите! Цього неможна ні в якому разі робити! Ручка брудна, і на неї завжди багато мікробів. Я не можу більше витримувати цього! Артемон, заберіть цього хлопчиську до прикомірки – це буде йому покарання.

Артемон: (веде Буратіно й повчає):

Є в чоловіка приховані вороги,
Шкідливі звички зветься вони –
Нігті кусати, гризти олівці –
Зовсім не потрібно тобі житті!

Вважаю, що Мальвіна права у тому, що покарала вас. Посидьте тут, та поміркуйте про свою поведінку. Але ж зверніть увагу, що ми все робимо лише для того, щоб вам було добре!

Послухайте прислів'я про здоров'я:

1. Бережи одяг, поки новий, а здоров'я поки молодий.
2. Як немає сили, то й світ не милий.
3. Хто день починає з зарядки, у того все буде в порядку.
4. Без уроків фізкультури не зміцнить мускулатура.

Вчитель: Маємо надію, що Буратіно зрозумів, що йому хотіли допомогти набути корисних звичок.

Вчитель: "Дзень-дзелень", – чуть аж в кімнату,
Йдемо гостей зустрічати.
О, цілісінський букет –
Із хвороб тут вінегрет.
Тут бацили і мікроби
Принесли різні хвороби.

Лікар Медунка. «Звідки хвороби» Т.Лисенко

Звідки взялися хвороби?
Їх створили злі мікроби.
Це – маленькі злодіяки,
Хулігани, розбишаки,
Що живуть усюди,
Де є повно бруду:
У болоті і в грязюці,
У смітті та у пилюці,
Під брудними нігтями,
Пазурами кігтями.
Той, хто руки не помие,
Їх ковтне і захворіє.
І тому, малята,
Слід вам пам'ятати:
Будете вмиватися,
Митися, купатися,
Повтікають злі мікроби,
Разом з ними всі хвороби!
Брудні руки, нечистоти –
Ось причини для сухоти
Для болячок і лікарні,

Глянь, які вони негарні (плакат із намальованымі мікробамі).

Виховний захід «Здоров'я дітей – здоров'я нації»

Мета: розвивати в учнів потребу здорового способу життя, формувати культуру здоров'я.

Обладнання: клас святково прикрашений: квіткові композиції, вислови видатних людей про здоров'я.

"Здоров'я маємо — не дбаємо, а загубивши, плачемо"
(Народна мудрість)

Хід роботи

I. Організаційна частина (перевірка присутності).

II. Вступна частина.

Слово вчителя.

Чи хочете ви бути гарними, щоб все було в гармонії, щоб отримувати насолоду від кожного прожитого дня, щоб бачити світ лише в світлих фарбах, щоб у ваших сім'ях завжди панували радість, веселий настрій, щоб хотілося співати? Одним словом, чи хочете бути щасливими?

Звичайно, хочете. І відомо, що здоров'я це те, без чого людина не може бути щасливою. А чи завжди ми бережемо своє здоров'я, звертаємо увагу на нього. Звичайно ж, ні. Ми буваємо такі заклопотані, що забуваємо про своє головне багатство. Ми з превеликою насолодою можемо з'їсти їжі більше, ніж необхідно, або інколи забуваємо про їжу, не можемо позбутись шкідливих звичок. Ми забуваємо, що спорт — це здоров'я. І список цей можна продовжити.

Тож сьогодні ви маєте нагоду прискіпливіше придивитись до власного здоров'я, вірно оцінити й осмислити все те, що необхідне і корисне вашому здоров'ю.

Здоров'я нації— це показник цивілізованості держави, її соціально-економічного становища. Згідно з резолюцією ООН, здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності.

Визначними показником достатку кожної країни є здоров'я дітей. За оцінками фахівців, близько 15% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

Стало звичним, що людина, яка ніколи не хворіє, безтурботно ставиться до свого здоров'я. Тіло безвідмовно служить, як цілісний механізм, і людина не уявляє, що може бути інакше. Здорові люди сприймають свій стан не задумуючись, так, ніби нічого не може трапитись і ніяка хвороба їх не здолає. А ті, що перенесли якесь серйозне захворювання, як правило, ведуть себе інакше, вони відчувають, то про здоров'я потрібно піклуватися.

Тож пропонуємо вам завдання. Об'єднайтесь, будь паска, у дві групи (за будь-якими ознаками). Кожній групі па роздрукованому аркуші потрібно дати

визначення "Здоров'я". Лідери груп представляють свої висловлювання та вивішують їх на дошці.

III. Основна частина.

Вчитель: Що ж таке здоров'я? (Вчитель аналізує твердження учнів). Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла загальне визначення – "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя".

Народна мудрість говорить: "Здоров'я маємо — не дбаємо, а загубивши, плачемо". І саме в цьому твердженні народ влучно показав своє ставлення до здоров'я. Адже людина, прагнучи до самовдосконалення, не може гребувати збереженням, підтриманням, зміцненням власного здоров'я.) На що ж, в першу чергу, необхідно звернути увагу?

Отож ми з вами визначилися, що основою є профілактика — запобігання хворобам, якщо ж вони виникають, вчасне та правильне лікування і, нарешті, зміцнення здоров'я.

– А яка, на вашу думку, правильна організація режиму дня? (Активне обговорення).

Вчитель: Так, це:

- регулярний сон;
- особиста гігієна;
- дотримання основ раціонального харчування і контроль за нормальною вагою тіла;
- піклування про фізичне здоров'я; відсутність або відмова від звички палити;
- помірність у вживанні алкоголю, або ще краще відмова від нього;
- невживання наркотиків;
- профілактичні медогляди, що допомагають запобігати хворобам, а в разі виявлення захворювання почати вчасне лікування.

Ось на що ви маєте, насамперед, звернути увагу, складаючи план активного розвитку вашого здоров'я.

Наш народ завжди приділяє здоров'ю значну увагу. Отож, пропонуємо вам конкурс прислів'їв та приказок про здоров'я:

- Було б здоров'я, а щастя знайдеться.
- Багато спати — добра не знати.
- Від радості й старі молодішають.
- Від помірної їжі — сила, від надмірної — могила.
- Все можна купити, крім здоров'я.
- Живи, як треба — лікаря не треба.
- Легка вечерея життя продовжує.
- Мудрість лікує душі.

Вчитель. Людина в сучасному, технізованому суспільстві змушена шукати засоби опору негативним впливам, несприятливим ситуаціям, аби зберегти фізичну та психічну рівновагу і життєздатність. Кожен з вас, хто будуватиме майбутнє тисячоліття, повинен виробити свій шлях у житті. А людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, другий — від здоров'я.

Пропоную вам об'єднатись у дві групи. Кожній групі скласти свої шляхи, при цьому дії і вчинки не повинні повторюватися.

Наприклад:

(від здоров'я) (до здоров'я)

палити не палити

порушення режиму дня дотримання режиму дня

(Кожна група знайомить зі своїми шляхами, відповіді вивішуються для загального огляду).

Вчитель. Отже, ми з вами накреслили шляхи, але яким із них йти, кожний має вибрати сам.

Відомий основоположник теорії медицини, який жив і працював у стародавній Греції, виділив основні компоненти життя людини, від яких залежить стан її здоров'я: повітря, рух, харчування, сон, емоції. Спробуйте самі оцінити стан свого здоров'я за цим індивідуальним, тестом (додаток №1). Виходять учні (хлопчик і дівчинка).

Учень.

Майбутнє наше — то лиш наша справа,

Лиш наших рук, і совісті, й ума,

Кивать на когось — ми не маєм права,

То і кивать на кого нам нема.

Учениця.

Тож треба взять собі до тями:

Здоров'я, краса і достаток

Усе залежить лиш од нас із вами!

Усе: і зокрема, і взагалі!

Учень.

Бо він — також в основі, у природі

Щоденник наших планів і програм,

Щоб ми могли з природою

Й суспільством у злагоді,

Все вище йти —

У ногу із здоровим способом життя!

IV. Підбиття підсумків.

Вчитель. Дорогі друзі! Сьогоднішній наш урок ми присвятили найдорожчому, що є у людини — здоров'ю. А Кодекс здоров'я нашого класу (додаток № 2), який сьогодні виробили ми, нехай буде орієнтиром у вашому житті, завжди дотримуйтеся його і пропагуйте його серед своїх друзів та близьких.

Додаток №1

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ТЕСТ "ЗДОРОВ'Я"

1. Ранкова зарядка:
кожен день - 0;

- 2 рази в тиждень - 5;
не робите -10.
2. Як ви добираєтесь до школи:
громадським транспортом - 5;
машиною -10;
на велосипеді, пішки - 0.
3. Маса тіла:
нормальна - 0;
за кожних 5 кг більше норми - 5.
4. Паління:
не палю - 0;
10 цигарок на добу - 5;
пачка на добу - 10.
5. Харчування:
багато масла, яєць, сметани - 5;
багато цукру, цукерок - 5;
ситна вечеря перед сном - 5.
6. Виробнича гімнастика:
робиться - 0;
без неї - 5.
7. Фізичні вправи:
без них - 10;
2-4 год. в тиждень - 5;
8 год. в тиждень - 0.
8. Вживання алкогольних напоїв:
без них - 0;
на свята - 5;
систематично -10.

Обробка результатів.

Сума балів 25 і більше визначає здоровий спосіб життя.

Сума 26-50 - спосіб життя досить здоровий, але якщо змінити шкідливі звички, його можна було б покращити.

Сума 51 і більше - неправильний спосіб життя, якнайшвидше потребує зміни звичок.

Додаток 2

КОДЕКС ЗДОРОВ'Я

- Дотримуйся правильного режиму дня.
- Запобігай хворобам.

- Займайся вправами і спортом.
- Не пали, не вживай наркотиків та алкоголю.
- Правильно харчуйся.
- Дбай про моральну гігієну. Багато хвороб бере свій початок із душевного стану людини.
- Гумор - одна з важливих передумов доброго здоров'я.
- Не забувай, що треба вдосталь спати.
- Контролюй свою фізичну форму.

КВК **на тему: «Здоров'я»¹**

Мета: формувати у дітей свідоме ставлення до власного здоров'я; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя.

Хід заходу

КВК ведуть два ведучі.

Журі складається з трьох осіб.

Команда складається з 5 учнів.

Ведучий 1: Запрошуємо команди.

Ведучий 2: Команда **«Гребінець»** і команда **«Здоров 'ятко»**.

Команди розташовані одна навпроти іншої. В кожній команді своя емблема, на стіні висять плакати з висловами про здоров'я.

Ведучий 1: Наш захід почнемо з «привітання команд», яке оцінюється в 5 балів.

Ведучий 2: Починаємо з команди **«Гребінець»**.

Команда **«Гребінець»**.

Наш девіз:

Щоб здоровим довго жити,
Воду треба всім любити,
Мило, пасту, гребінець —
Будеш справжній молодець.

Команда **«Здоров 'ятко»**.

Наш девіз:

Якщо хочеш бути здоровим,
Про своє здоров'я дбай.
Своє тіло завжди вміло
І ретельно доглядай.

Ведучий 1: Другий конкурс «Хто більше».

Ведучий 2: Конкурс полягає в тому що кожна команда має назвати привітання і прощання, пов'язані зі здоров'ям.

Ведучий 1: За кожне привітання і прощання команда отримає по 2 бали.

(Здоровенькі були! Дай, Боже, здоров'я! Доброго вам здоров'я! Здрастуйте! Бувайте здорові! Ідіть здорові!)

Ведучий 2: Третій конкурс капітанів.

Ведучий 1: Кожний капітан повинен назвати прислів'я про здоров'я. Кожне прислів'я оцінюється в 2 бали.

(Здоров'я за гроші не купиш. Здоров'я побажаєш — щастя зустрінеш. Здоров'я — всьому голова. Бережи одяг, доки новий, а здоров 'я — доки

¹ http://pedagogika.at.ua/publ/kvk_quotzdorov39jaquot/3-1-0-180

молодий. Здоровому все здорово. Праця — здоров 'я, а лінь — хвороба. У здоровому тілі — здоровий дух. Здоров 'я дорожче за багатство).

Ведучий 1: Поки капітани згадують прислів'я, ми зараз з вами дамо відповіді на питання вікторини.

Ведучий 2: Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал, який додається улюбленій команді. Тож будьте уважні.

Вікторина:

Ведучий 1: Чому потрібно мити руки перед їдою?

Ведучий 2: Чому потрібно обрізати нігті?

Ведучий 1: Чому потрібно їсти в одні й ті самі години?

Ведучий 2: Яку їжу беруть руками?

Ведучий 1: Чому вранці обов'язково потрібно відкривати вікна?

Ведучий 2: Які ви знаєте отруйні гриби?

Ведучий 1: Які лікарські рослини ростуть у нашій місцевості?

Ведучий 2: Яким повинно бути взуття?

Ведучий 1: А тепер надамо слово нашим капітанам.

Ведучий 2: Зараз проведемо фізкультурний конкурс.

Ведучий 1: Цей конкурс полягає в тому, що представник кожної команди по черзі має показати комплекс ранкової зарядки.

Ведучий 2: Конкурс оцінюється у 5 балів

Ведучий 1: А зараз подивимось, як кожна команда справилася із домашнім завданням «Рекламний ролик».

Ведучий 2: Кожна команда мала прорекламувати мило, зубну щітку, пасту за вибором команди. Домашнє завдання оцінюється за 10 бальною системою.

Ведучий 1: Зараз кожна команда розгадує кросворд. Даний конкурс оцінюється в 5 балів.

Ведучий 2: Поки команди думають над кросвордом, ми просимо уваги наших вболівальників.

Ведучий 1: Зараз ми подивимось, що ви знаєте про лікарські рослини. Ви повинні назвати лікарську рослину і коротенько розповісти про їхні лікарські властивості. Правильна відповідь оцінюється в один бал, який додається улюбленій команді. Тож будьте уважні.

Ведучий 2: Капітани команд віддають кросворди на перевірку журі.
Ведучий 1: Поки журі підводить підсумки всіх конкурсів, слово надається нашим вболівальникам, які підготували вірші про здоровий спосіб життя.

(Декламуються вірші)

Ведучий 2: А зараз надамо слово нашому журі.

Підводяться підсумки, оголошується переможець.

Учитель: Провівши цей захід, я думаю, ви засвоїли, чому і як треба дбати про своє здоров'я. Адже бути здоровим це залог нашого життя.

Програма батьківського лекторію з проблем збереження і зміцнення здоров'я дітей

Паралель 1-х класів

Заняття 1

1. Зміст роботи у школі з формування у дітей основ здорового образу життя:
 - аналіз стану здоров'я учнів: основні патології і прийоми, шляхи їх подолання;
 - напрями спільної діяльності педагогів і батьків з оздоровлення учнів;
 - сучасні досягнення науки у збереженні та зміцненні здоров'я дітей.
2. Технології здоров'язберігаючого навчання в початковій школі:
 - психолого-педагогічна корекція здоров'я учнів у навчальному процесі;
 - рухова активність у навчальному процесі;
 - основні вимоги до організації середовища навчальної діяльності дитини;
 - профілактика патологічних змін постави, зору.

Заняття 2

1. Особливості фізіології дітей молодшого шкільного віку:
 - основні проблеми в розвитку організму дітей молодшого шкільного віку;
 - особливості організації харчування і рухового режиму дітей 7-10 років у школі і вдома;
 - режим і розпорядок життєдіяльності дитини;
 - комунікативні потреби.
2. Прийоми реабілітації розумової працездатності вдома:
 - культура формування здорової опорно-рухової системи в молодшого школяра (оцінка і контроль за особливостями розвитку скелета дитини);
 - дихальні вправи;
 - рухові вправи;
 - вправи для профілактики захворювання очей;
 - прийоми розвитку несформованих каналів сприйняття інформації.

Заняття 3

1. Реалізація фізіологічних та психічних потреб дитини в сім'ї:
 - ціннісна й потребово-мотиваційна сфери молодшого школяра: очікування від сім'ї та соціуму;
 - функції сім'ї і школи у формуванні здоров'я дитини;
 - досягнення науки в організації здорового образу життя в сім'ї.
2. Мистецтво спілкування: батьки і діти:
 - потреба дитини у спілкуванні з батьками і прийоми її реалізації;
 - традиції сімейного спілкування: у спільній діяльності, розмова по душах і т. ін.;

- гра як засіб спілкування батьків з дітьми: ігри розважальні, пізнавальні, розвивальні.

Заняття 4

1. Організація здорового літнього відпочинку для молодших школярів:
 - культура організації систематичного оздоровчого сімейного відпочинку;
 - розподіл домашніх обов'язків у сім'ї як умова проведення спільного дозвілля;
 - відпочинок на природі;
 - оздоровчі табори;
 - дозвілля сім'ї у вихідні дні і під час відпустки: ігрові, комунікативні та загальнорозвивальні моменти в організації сімейного спілкування.
2. Валеологічні методики оздоровлення центральної нервової системи дитини:
 - харчування;
 - активна творча діяльність;
 - особливості режиму дня під час канікул;
 - здоровий сон.

Параллель 2-х класов

Заняття 1

1. Динаміка фізичного і психічного розвитку дитини за період першого року навчання в школі: проблеми та шляхи їх вирішення.
2. Особливості організації режиму навчальної діяльності в учнів 2-х класів:
 - адаптаційний період на початку навчального року й особливості розвитку самостійності в молодшого школяра;
 - взаємодія батьків і дитини в організації та дотриманні режиму дня навчального тижня;
 - умови успішності дитини в навчальній діяльності;
 - психолого-педагогічні прийоми надання допомоги батьками дитині в навчальному процесі.

Заняття 2

1. Особливості організації харчування для дітей молодшого шкільного віку:
 - поняття раціонального і збалансованого харчування;
 - режим харчування дітей 7-8 років;
 - вимоги до якості їжі.
2. Заняття ЛФК у лікуванні та профілактиці «шкільних патологій»:
 - культура профілактичного огляду в ортопеда;
 - проблеми ортопедичних порушень у дітей молодшого шкільного віку;
 - використання прийомів ЛФК удома.

Заняття 3

1. Проблема стресу в навчальному процесі:

- причини і фактори виникнення психічної та соціальної тривожності в дитини в початковій школі;
- небезпека психічного стресу як фактора патологічних змін в організмі в молодшого школяра;
- форми прояву негативної дії стресу в поведінці дитини 7-8 років;
- прийоми зняття негативної дії стресу в сім'ї.

2. Оздоровчі процедури і загартування в зимово-весняний період:

- Одяг молодшого школяра в холодну пору року;
- повітряні і водні процедури в культурі здорового образу життя сім'ї;
- сімейні прогулянки.

Заняття 4

1. Проблема дитячого травматизму в школі і вдома:

- особливості розвитку дітей і чутливість дитячого організму до різного роду травм;
- небезпека черепно-мозкових травм різного ступеня важкості;
- профілактика дитячого травматизму: розвиток уваги, спритності, обережності в молодших школярів;

2. Організація оздоровчого відпочинку на канікулах:

- культура оздоровчого відпочинку в сім'ї;
- взаємодія сім'ї і школи щодо планування загально зміцнювальної й оздоровчої програми для дитини в літній період;
- формування у дітей умінь самоорганізації здоров'ярозвивального відпочинку.

Паралель 3 класів

Заняття 1

1. Особливості фізичного і психічного розвитку дітей 9 -10 років:

- динаміка фізичного і психічного розвитку молодшого школяра в навчальному процесі;
- поняття норми й порушення фізичного розвитку дитини 9-10 років;
- позитивні й негативні фактори навчального процесу в розвитку психіки молодшого школяра;
- роль дорослих в оптимізації фізичного та психічного розвитку дитини.

2. Організація загальнооздоровчих прогулянок у школі і вдома:

- загальнозміцнювальні вправи на прогулянці з дихальної та рухової гімнастики;
- культура спілкування людьми і природою під час прогулянки;
- реалізація комунікативних потреб молодшого школяра на прогулянці.

Заняття 2

1. Загальнооздоровча фізична культура у профілактиці шкільних патологій:
 - загальнозміцнювальні вправи для дітей молодшого шкільного віку;
 - режим рухової активності під час навчальної діяльності і відпочинку в сім'ї і школі;
 - фізичні вправи для зняття розумового перенапруження.
2. Організація дитячих свят у сім'ї:
 - культура організації дитячого дозвілля в сім'ї під час свят;
 - організація та корекція спілкування дітей і дорослих, між дітьми;
 - загальнорозвивальні ігри і шаради на сімейному дитячому святі;
 - культура дитячого застілля: правила підбору основних страв і десерту до дитячого столу.

Заняття 3

1. Виховання культури самообслуговування в дітей молодшого шкільного віку:
 - обов'язки дитини в сім'ї і школі;
 - організація порядку в кімнаті: навчальне місце, ігрове місце, ухід за особистими речами;
 - формування почуття обов'язку і відповідальності за організацію власного образу життя.
2. Діти і телевізор:
 - проблеми інформаційного буму і корекція ціннісних орієнтацій та поведінки дитини;
 - негативний вплив побутової відеотехніки на розвиток психіки дитини;
 - правила нормування й регулювання перегляду телевізійних передач;
 - прийоми профілактики здоров'я дитини під час взаємодії з побутовою технікою.

Заняття 4

1. Формування у дітей основ здорового образу життя у процесі взаємодії сім'ї і школи:
 - основні компоненти культури здоров'я людини;
 - поняття здорового образу життя і культура самооцінки свого образу життя;
 - культура здоров'ярозвивальної поведінки дорослих і дітей;
 - здоров'ярозвивальні традиції у школі.
2. Прийоми планування й організації образу життя сім'ї, спрямованого на збереження і зміцнення здоров'я дітей і дорослих:
 - планування та створення здоров'ярозвивальних традицій у сім'ї;
 - здоровий образ життя як засіб і умова самореалізації дорослих та дітей;
 - правила планування режиму праці, спілкування, відпочинку в сім'ї.

Паралель 4 класів

Заняття 1

1. Формування культури самоконтролю за станом здоров'я молодшого школяра:

- правила самоконтролю за станом здоров'я: маса тіла, ріст, гнучкість, спритність, працездатність;
- правила ведення щоденника здоров'я;
- вправи для індивідуальної корекції здоров'я.

2. Культура правильного харчування для дітей 9-11 років:

- апетит і харчові пріоритети як наслідок сімейного виховання в дитини культури здорового харчування;
- система повноцінного харчування вдома і в школі;
- особливості раціону харчування в період інтенсивного розумового та фізичного навантаження для учнів 9-11 років.

Заняття 2

1. Сучасні підходи до корекції ціннісних орієнтацій і поведінки молодших школярів:

- фактори формування ціннісних орієнтацій, відносин і поведінки дитини;
- проблема агресивності, егоїзму й нігілізму в поведінці сучасних дітей;
- організація валеологічно й екологічно доцільної діяльності як засіб формування загальнолюдських цінностей;
- система цінностей сім'ї.

2. Організація дозвілєвої діяльності дітей 9-11 років у сім'ї та школі:

- проблема перевантажень і проблема зайнятості дітей;
- здорове дозвілля як засіб самоактуалізації та самореалізації особистісного потенціалу дитини;
- здоров'язберігаючий темп і ритм життя дитини.

Заняття 3

1. Здоров'язберігаючі технології в сім'ї і школі:

- Дихальні вправи в реабілітації здоров'я дитини;
- комплекс вправ для зміцнення серцево-судинної та нервової систем;
- організація здоров'язберігаючого сну в режимі молодших школярів.

2. Рухові та загальнозміцнювальні комплекси фізичного розвитку молодшого школяра:

- прийоми розвитку м'язів і опорно-рухової системи в дитини;
- правила організації домашнього тренажера;
- оздоровчі сімейні прогулянки.

Заняття 4

1. Попередження і профілактика шкідливих звичок у молодших школярів:

- небезпека впливу нікотину на дитячий організм: пасивні та активні «курці» в сім'ї;
- синдром наслідування дорослих у дітей 9-11 років: небезпека провокації нездорової поведінки;
- інші шкідливі звички в житті молодших школярів;
- педагогічні прийоми попередження шкідливих звичок у дітей.

2. Правила організації активного літнього відпочинку для дітей 9-11 років:

- різноманітність видів діяльності під час канікул: трудова, пізнавальна, комунікативна, загальнооздоровча;
- прийоми розвитку культури обслуговування й самообслуговування у дітей в сім'ї;
- формування відповідальності і виховання самоконтролю в молодших школярів.

Теми рефератів

- Валеологія як учіння про психолого-педагогічні та етичні методи дотримання здорового образу життя.
- Основні принципи валеології як галузі знань про здоровий образ життя.
- Закони діалектики і здоров'я, їх вплив на формування принципу поєднання охоронної та тренувальної стратегій, інших принципів.
- Захисні системи організму і доступні способи їх зміцнення.
- Здоровий образ життя як необхідна умова якісного навчання.
- Здоров'язберігаючі технології навчання.
- Комунікативна культура як умова здоров'я й успіху в житті.
- Особистісне й духовне вдосконалення людини як необхідна умова здорового образу життя.
- Світоглядні причини руйнування здоров'я.
- Психологічне здоров'я як складова індивідуального здоров'я особистості.
- Раціональна організація і гігієна навчальної й інтелектуально-творчої роботи. Способи оптимізації навчальної праці.
- Роль здоров'я у навчанні й самоосвіті.
- Роль інтелекту у формуванні культури здоров'я.
- Система доступних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я.
- Способи самоосвіти з питань здоров'я.
- Засоби психотерапії у повсякденному житті.
- Фактори інформаційного середовища, що негативно впливають на здоров'я. Способи профілактики шкідливих інформаційних впливів.
- Формування «здорового» мислення як необхідна умова формування мотивації ведення здорового образу життя.
- Вплив занять фізичною культурою і спортом на здоров'я.
- Екологічні катаклізми і їх вплив на здоров'я людини.
- Здоров'язберігаюча діяльність учителя в початковій школі.
- Робота вчителя з батьками щодо збереження здоров'я молодших школярів.
- Наукова організація роботи як необхідна умова успішності навчання.
- Здоров'я дітей – здоров'я нації.
- Законодавчі акти України щодо здоров'язбереження.
- Вплив комп'ютера на здоров'я дітей.
- Організація дозвілєвої здоров'язберігаючої діяльності молодших школярів.
- Формування основ культури здоров'я в початковій школі.
- Фізкультурно-оздоровча діяльність в школі і вдома.
- Роль спортивно-ігрової діяльності у збереженні і зміцненні здоров'я.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / Абульханова-Славская К. А. – М.: «Наука», 1980. – 278 с.
2. Аверьянов А.Н. Системное познание мира: Методологические проблемы / А.Н.Аверьянов. – М.: Политиздат, 1987. – 263 с.
3. Адеева О.В. Підготовка майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / 13.00.04 / Адеева Ольга Вікторівна. – Одеса, 2009. – 211 с.
4. Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы II Международной научно-практической конференции (9-10 октября 2008 г.) – Мозырь, 2008. – 286 с.
5. Анохин П.К. Теория функциональной системы / П.К.Анохин // Успехи физиол. наук. – 1970. – Т. 1. – № 1. – С. 19-54.
6. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования / Асмолов А. Г. – М.: «Педагогіка», 1984. – 158 с.
7. Бабич В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / В.І.Бабич. – Луганськ, 2006. – 20 с.
8. Бахтин М.М. Философская культура XX века / М.М.Бахтин. – СПб., 1991. – Вып. 1. – 128 с.
9. Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навчально-методичний посібник для студентів та викладачів вищих навчальних закладів] / Башавець Н.А. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 160 с.
10. Бердяев Н.А. Философия свободного духа / Н.А.Бердяев. – М.: «Книга», 1994. – 479 с.
11. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем / В.П.Беспалько. – Воронеж, 1977. – 201 с.
12. Беспалько В.П. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов / В.П.Беспалько, Ю.Г.Татур. – М.: Педагогика, 1989. – 144 с.
13. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. – Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І.Д.Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
14. Бех І.Д. Критерії моральної вихованості школярів / І.Д.Бех, С.Д.Максименко. – К.: Рад. школа, 1989. – 96 с.
15. Блауберг И.В. Проблема целостности в марксистской философии / И.В.Блауберг. – М.: Высшая школа, 1963. – 98 с.
16. Блозва І.Й. Формування у студентів коледжу професійних вмінь і навичок в процесі вивчення предмета «Сільськогосподарські машини»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання (технічні науки)» / І.Й.Блозва. – К., 2001. – 20 с.
17. Бобрицька В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового

- способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В.І.Бобрицька. – К., 2006. – 40 с.
18. Бондаренко О.М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О.М.Бондаренко. – Київ, 2008. – 24 с.
 19. Бондаренко Ю.Ю. Оволодіння навичками життєвої компетентності молодших школярів за умов дитячого будинку: [Електронний текст]. – Режим доступу: <http://ccf.kiev.ua/docs/conference032006/06.htm>.
 20. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство / В.Й.Бочелюк, В.В.Бочелюк. – [Електронний текст]. – режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/bocheluk12.htm
 21. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека / И.И. Брехман // Вопросы философии. –1982.– № 2. – С. 48-53.
 22. Бургін М.С. Культурологічні аспекти освіти / М.С.Бургін // Філософія освіти в сучасній Україні. – К.: НАН України, 1997. – С. 436-438.
 23. Васьков Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В.Васьков, І.М.Пашков. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
 24. Вахитов Р.Р. Формирование здорового образа жизни студентов университета на основе механизмов рефлексии: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Р.Р.Вахитов. – Магнитогорск, 2001. – 22 с.
 25. Виховна робота зі студентською молоддю: [навч. посіб.] / За заг. ред.. Т.Ю.Осипової. – Одеса: Фенікс, 2006. – 288 с.
 26. Вишневская Л.И. Синдром эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений / Л.И.Вишневская // Ментор. – 2007. – № 1. – С. 18-22.
 27. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию / В.П.Войтенко. – К.: Здоровье, 1991. – С. 80-103.
 28. Воронін Д.Є. Формування здоров'язбергаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. На здобуття наукового ступеня канд..пед.наук: 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 225 с.
 29. Воронович Б.А. Категория деятельности в историческом материализме / Б.А.Воронович, Ю.К.Плетников. – М.: Знание, 1975. – 64 с.
 30. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций / Виготський Л. С. – М. : АПН рефер, 1960. – 468 с.
 31. Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию / С.И.Гессен. – М.: «Школа-Пресс», 1995. – 447 с.
 32. Голік О.Б. Підготовка майбутніх учителів до організації позакласної

- дозвіллевої діяльності страшокласників : дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 / Олександр Борисович Голіков. – Бердянськ, 2007. – 207 с.
33. Гоноболин Ф.Н. Психология / Ф.Н.Гоноболин. – М.: Просвещение, 1995.–240 с.
 34. Гончар Т.І. Формування комунікативної культури молодших школярів в умовах дозвілля: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.06 «Теорія, методика і організація культурно-просвітної діяльності» / Т.І.Гончар. – К., 2003. – 21 с.
 35. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник [автор-укл. Гончаренко С.У]. – К. : Либідь, 1997. – 374 с.
 36. Гримблат С.О. Здоровьясберегающие технологии в подготовке специалистов: [учебно-методическое пособие] / С.О.Гримблат, В.П.Зайцев, С.И.Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
 37. Гура В.В.. Культурологический подход как теоретико-методологическая основа гуманизации информационных технологий обучения: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теория и история педагогики» / В.В.Гура. – Ростов-на-Дону, 1994. – 17 с.
 38. Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: автореф. дис. на соискание научной степени. – М., 1988. – 22 с.
 39. Дерев'яненко В.О. Екологічне виховання учнів / В.О.Дерев'яненко // Початкова школа. – 1989. – № 11. – С. 27-29.
 40. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
 41. Дошкольное образование. Словарь терминов.–М: Фэйрис-пресс, 2005. – 400 с.
 42. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій: зб. наук. пр. Волинського національного університету імені Лесі Українки: у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібрицький [«Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»] / О.Дубогай, М.Євтушок. – Т. 1. – Луцьк : РВВ «Вежа», 2008. – С. 36-40.
 43. Дьяченко М.И. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович. – Мн.: «Хэлтон», 1998. – 399 с.
 44. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с. [Серия «Учебники, учебные пособия»].
 45. Елькова Л.С. Моделирование психолого-педагогических условий формирования здоровьесберегающего пространства ВУЗа: материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – [Том 2: «Здоровье нации и образование»]. – М., 2008. – С. 48-50.
 46. Еникеева Д.Д. Популярныe основы / Д.Д.Еникеева. – Донецк: Сталкер, 1997. – 404 с.

47. Закон України «Про освіту» // Освіта. – 1991. – 25 червня. – С. 1–3.
48. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта. – 2002. – 20-27 лютого. – С. 5-12.
49. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993. – 22 с.
50. Законодавчі акти України з питань освіти / Верховна Рада України. Комітет з питань науки і освіти: Офіц.вид. – К.: Парламентське вид-во, 2004. – 404 с.
51. Здоровьезберегающие разминки на уроке / И.А.Груздевич, М.Г.Дидыч, Л.А.Краевская и др. / Под ред. В.А.Лыковой. Вступительные статьи – Лыкова В.А. – К.: Изд-во «Дельта», 2007. – 62 с.
52. Зимівець Н.В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді : автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Н.В.Зимівець. – Луганськ, 2006. – 20 с.
53. Зимняя И.А. Педагогическая психология / И.А.Зимняя – М.: Логос, 2000. – 384 с.
54. Зюкова Е.Н. Акмеологический поход к организации здоровьесберегающего пространства. – [Электронный текст]. – Режим доступа: <http://eprints.zu.ua/2142/1/3.pdf>
55. Ирхин В.Н. Здоровьесориентированная система подготовки кадров в ВУЗе: материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – [Том 2: «Здоровье нации и образование»]. – М., 2008. – С.64-66.
56. Кабаева В.М. Организация психолого-педагогического исследования отношения подростков к собственному здоровью: [методические рекомендации для педагогов – психологов] / В.М.Кабаева. – М.: АПКИПРО, 2002. – 57 с.
57. Кабанов П.Г. Проблема методологической культуры в философии и педагогике. – [Электронный текст] // http://www.asf.ru/Publ/monogr/glavall_1.html.
58. Каган М.С. Философская теория ценности / М.С.Каган. – СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1997. – 205 с.
59. Каган М.С. Человеческая деятельность: Опыт системного анализа / М.С.Каган. – М.: Политиздат, 1974. – 328 с.
60. Кибенко Е.И. Педагогическое моделирование физкультурно-спортивной деятельности студентов педагогического вуза: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец.: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» (педагогические науки) и 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (педагогические науки) / Е.И.Кибенко. – Ростов-на-Дону, 2008. – 17 с.
61. Клепинина З.А. Уроки природоведения во 2 классе / З.А.Клепинина. – М.: Просвещение, 1975. – 96 с.
62. Кобяков Ю.П. Проектирование и реализация здоровьесоздающей технологии физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. на

- соискание ученой степени докт. пед. наук: спец.: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». – М., 2006. – 38 с.
63. Ковалев А.Г. Психология личности / А.Г.Ковалев – М.: Просвещение, 1965. – 390 с.
 64. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів / М.П.Козленко – К.: Радянська школа, 1977. – 144 с.
 65. Козьменко О.І. Роль екологічного виховання у формуванні почуття національної ідентичності у школярів. – [Електронний текст]. – режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/domtp/2008_2/kozmenko.pdf
 66. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения / Я.А.Коменский. – М.: Педагогика, 1982. – 400 с.
 67. Конституція України (Основний закон). – К., 1999. – 58 с.
 68. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Р.Т.Раєвський, В.Г.Ареф'єв, М.Д.Зубалій, В.І.Кубасова, В.В.Столітенко // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С.50–54.
 69. Котик Т.М. Українська дошкільна лінгводидактика: історія, здобутки, перспективи / Т.М.Котик. – Одеса: СВД М.П.Черкасов, 2004. – 296 с.
 70. Краевский В.В. Методология педагогического исследования / В.В.Краевский. – Самара, 1994. – 116 с.
 71. Куделина О.В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»; 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / О.В.Куделина. – Смоленск, 2008. – 20 с.
 72. Кудикіна Н.В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: [монографія] / Н.В.Кудикіна. – К.: КМПУ ім. Б.Д.Грінченка, 2003. – 272 с.
 73. Культурологический поход в теории и практике педагогического образования /Под ред.. И.Ф.Исаева. – Белгород: Изд-во БГУ, 1999. – 151 с.
 74. Кулюткин Ю.Н. Ценностные ориентиры и когнитивные структуры в деятельности учителя / Ю.Н.Кулюткин, В.П.Бездухов. – Самара: Изд-во Сам.ГПУ, 2002. – 400 с.
 75. Лелека В. Теоретичне обґунтування проблеми здорового способу життя викладачів кафедри військової підготовки / В.Лелека // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського національного університету імені Лесі Українки: у 3 т. / Уклад. А.В.Цьось, С.П.Козібрицький . – Т.1. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – С. 73-76.
 76. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев – М.: Политиздат, 1977. – 230 с.
 77. Лесникова Г. Н. Психологические и психосоматические компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе: автореф. дис. на соискание научовой степени к. психол. н. – Ростов-на-Дону: РГУ, 2004. – 22 с.

78. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П.Лисицын, А.В.Сахно. – М.: Мысль, 1989. – С.7 – 78.
79. Лялюк Г.М. Проблема формування ціннісних орієнтацій підлітків / Г.М.Лялюк // Наука і освіта. – 2004. – № 6-7. – С. 157-160.
80. Магин В.А. Формирование культуры здоровья личности учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика» / В.А. Магин.– Ставрополь, 1999. –25 с.
81. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесотворяющего образования в современной школе / А.Г.Маджуга. – Шымкент: Изд-во ЮКГУ им. М.О. Ауезова, 2005. –386 с.
82. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г.Маклаков. – СПб, 2002. – 582 с.
83. Малярчук Н.Н. Теоретические аспекты проблемы смысла жизни человека / Н.Н.Малярчук. – [Электронный текст] // <http://lifekeys.jinonet.ru/Smysl/styd.htm>.
84. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н.Д.Миллер – Новокузнецк, 2006. –18 с.
85. Митина Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблема и пути решения / Л.М.Митина // Вестник образования России. – 2005. - № 7. – С. 48-58.
86. Мужичок В. Формування знань у галузі фізичної культури як основного компонента загальнолюдської культури студентів ВНЗ : зб. наук. пр. Волинського національного університету імені Лесі Українки: у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібрицький [«Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»] / В.Мужичок. – Т. 1. – Луцьк : РВВ «Вежа», 2008. – С. 89-92.
87. Науменко Ю.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи// Педагогіка.-2005.- № 6.- С.37-44.
88. Національна Доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К.: Шкільний світ, 2001. – 24с.
89. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту //Урядовий кур'єр. – 2004. – 6 жовтня.
90. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: дис... канд..пед.наук: 13.00.04 / Нестеренко Вікторія Володимирівна. – Одеса, 2003. – 229 с.
91. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии ХХІ века: [монография] / Ю.М.Николаев.– Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998. – 217 с.
92. Оглоблин К.А. Опережающая стратегия подготовки педагогов физической культуры на основе непрерывного здоровьесформирующего образования: автореф. дис... на соискание учен. степени доктора. пед. наук: спец.

- 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования (педагогические науки)» / К.А.Оглоблин. – Санкт-Петербург, 2008. – 43 с.
93. Огниста К.М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / К.М.Огниста. – Львів, 2003. – 22 с.
94. Одинцова В.П. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства в педагогическом колледже / Одинцова В.П., Сигачева Н.И., Талдыкин Ю.А., Леонтьева М.Ф. – [Электронный текст]. – Режим доступа: http://e-project.redu.ru/kultura_mira/laur03/2st/form_zdor_sber.htm
95. Оздоровчі функції шкільної фізичної культури / Під загал. ред. М.Б.Барашкіна. – Слав'янськ, 1994. – 65 с.
96. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: [монографія] / С.О.Омельченко. – Луганськ: «Альма-матер», 2007. – 352 с.
97. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок/ Под ред. Ю.В. Науменко. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2005. – 236 с.
98. Орленко С. Феномен профессионального выгорания учителей / С.Орленко. – [Электронный текст] // http://zdd.1september.ru/view_article.php?pd=200801710
99. Основи законодавства України про охорону здоров'я // Постанова Верховної ради України N 200/94-ВР від 13 жовтня 1994 р. – N 45. – ст.404.
100. Пальшкова І.О. Практико-орієнтований підхід у формуванні професійно-педагогічної культури вчителів початкової школи: теоретико-методологічний аспект: [монографія] / І.О.Пальшкова. – Одеса: Чорноморська комуна, 2008. – 256 с.
101. Панова Н.П. Подготовка будущих учителей к валеологической деятельности в школе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования”/ Н.П. Панова. - Хабаровск, 2002. –24 с.
102. Педагогіка вищої школи: [навчальний посібник] / З.Н.Курлянд, Р.І.Хмелюк та ін.; За заг. ред. З.Н.Курлянд. – [2-е вид., переробл. і доп.]. – К.: Знання, 2005. – 399 с.
103. Петрова З. А. Свободное время и нравственное развитие личности / З.А.Петрова. – М.: Знание, 1975. – 63 с.
104. Пехота О.М. Підготовка майбутніх педагогів до впровадження сучасних технологій виховного процесу як важлива умова формування їх професіоналізму / О.М.Пехота // Кримський гуманітарний університет: зб.наук. пр. [Проблеми сучасної педагогічної освіти]. – [Серія: Педагогіка і психологія]: – Вип. 8. – Ч. 1. – Ялта, 2005. – С. 23-28.
105. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета: автореф. на соискание ученой степени канд. пед. наук: специальность 13.00.01

- «Общая педагогика. История педагогики и образования» / О.А.Плаксина. – Рязань, 2008. – 24 с.
106. Плахотип О. Як ми хочемо прогресу: екологічна освіта школярів / О.Плахотип // Світло. – 2000. – № 3. – С. 37–39.
107. Пономарев Н.А. Проблема системообразующего фактора физической культуры / Н.А.Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1979. - № 5. – С. 5-7.
108. Пономарчук В.А. Физическая культура и становление личности / В.А.Пономарчук, О.А.Аяшев. – М., 1991. – 123 с.
109. Приступа Е.Н. Социально-педагогическая профилактика девиаций социального здоровья школьника: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук: специальность 13.00.02 – теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в разных образовательных областях и на всех уровнях системы образования) / Е.Н.Приступа. – М., 2008. – 43 с.
110. Приходченко К.І. Педагогічні основи формування творчого освітньо-виховного середовища в загальноосвітніх навчальних закладах гуманітарного профілю: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня докт. пед. н.: спеціальність 13.00.07 «Теорія та методика виховання» /К.І.Приходченко. – Луганськ, 2008. – 48 с.
111. Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України: Указ президента України від 07.12.00 №1313/2000 // Інформаційний вісник: вища школа. –2002. – №7. – С. 50-51.
112. Про організацію виконання Постанови Кабінету Міністрів України від 09.08.01 №960 "Про затвердження заходів щодо виконання Концепції розвитку охорони здоров'я населення України": Наказ МОН України від 25.09.01 №654 // Інформаційний вісник: вища школа. – 2002. – №7. – С. 56-59.
113. Про цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров'я нації”. Рішення колегії Мін-ва освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 7. – С. 3–14.
114. Психология здоровья: [учебник для вузов] / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб: Питер, 2003. – 607 с.
115. Пустовіт Г.П. Теоретико-методичні основи екологічної освіти і виховання учнів 1-9 класів у позашкільних навчальних закладах: [монографія] / Г.П.Пустовіт. – К.–Луганськ: Альма-матер, 2004. – 540 с.
116. Радул В.В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: [навчальний посібник] / В.В.Радул, В.О.Кравцов, М.В.Михайліченко. – Кіровоград: Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД», 2007. – 252 с.
117. Радул В.В. Соціалізація і розвиток особистості в просторі її існування: зб. наук. пр.: Науково-методичний бюлетень кафедри педагогіки: проблеми особистості / За ред. докт. пед. н, проф. В.В.Радула]. – Кіровоград: ТОВ «ІМЕКС-ЛТД», 2006. – С. 3-21.
118. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном

- процессе. – [Электронный текст]. – Режим доступа:
<http://www.orenipk.ru/kp/distant/ped/ped/zdzb.htm>
119. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В.В.Романенко, О.С.Куц.–Вінниця: ВДПУ, 2003.–132 с.
 120. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. / С.Л. Рубинштейн – Т.1. – М.: «Педагогика», 1989. – 488 с.
 121. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. / С.Л.Рубинштейн – Т.2. – М.: «Педагогика», 1989. – 323 с.
 122. Севрук А.І. Здоров'язберігаючий урок/ А.І. Севрук, Е.А. Юніна// Шкільні технології.– 2004.– №2.– С.200-207.
 123. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии /Г.К.Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
 124. Семиченко В.А. Психологічні проблеми навчання педагогічних працівників у системі післядипломної освіти. – [хрестоматія «Педагогічна творчість і майстерність» / Укл. Н.В.Гузій] / В.А.Семиченко, О.І.Бондарчук – К.: ІЗМН, 2000. – С. 86-93.
 125. Сентизова М.И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: автореф. дис...на соискание ученой степени канд. пед. н.: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / М.И.Сентизова. – Якутск, 2008. – 20 с.
 126. Сеченов И. М. Избранные произведения / И. М. Сеченов. – Т. 1. – М., 1952.
 127. Сидорчик С.В. Развитие профессионала в условиях негативных изменений здоровьесберегающей среды: автореф. дис...на соискание ученой степени канд. пед. н.: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология (психологические науки)» / С.В.Сидорчик. – М., 2008. – 20 с.
 128. Симоненко С.М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке: автореф. дис. на соискание учен. степени кан. пед.наук: спец.13.00.01 «Общая педагогика» / С.М. Симоненко. – Усурийск, 2002. –26 с.
 129. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів // Наказ МОН України від 21.07.2003 за № 486.
 130. Слостенин В.А. Методологическая культура учителя / В.А.Слостенин, В.Е.Тамарин // Советская педагогика. 0 1990. – № 7. – С. 82-83.
 131. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю.Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
 132. Современный словарь по педагогике [сост. Е.С.Рапацевич]. – Мн.: «Современное слово», 2001. – 928 с.
 133. Соколенко О.І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О.І.Соколенко. – Луганськ, 2006. – 20 с.
 134. Соколова Л.Б. Культура педагогической деятельности будущего учителя /

- Л.Б.Соколова. – Оренбург, 2000. – 300 с.
135. Сокорев В.В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки: дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / 13.00.08 / Сокорев Василий Викторович. – Белгород, 2004. – 202 с.
136. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук: специальность: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». – Ставрополь, 2007. – 42 с.
137. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников (методология и методика социологического исследования) / А.М.Гендин, Р.А.Майер, М.И.Сергеев, Б.И.Столяров. – Новосибирск-Красноярск, 1989. – 117 с.
138. Социально-педагогические и психологические проблемы общей и профессиональной культуры учителя: материалы конференции. – С.Пб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1992. – 308 с.
139. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: [навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів] / С.В.Страшко, Л.А.Животовська, О.Д.Гречишкіна, А.О.Міненко, О.В.Савонова, В.О.Гаврилюк. – [2-е вид., переробл. і допов.]. – К.: Освіта України, 2006. – 260 с.
140. Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток: [тези]: ІІ Всеукраїнська науково-практична конференція (Одеса, 20 лютого 2009 р.). – Одеса: Одеський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 292 с.
141. Степанюк А. Формування у школярів емоційно-ціннісного ставлення до живої природи / А.Степанюк // Шлях освіти. – 1999. – № 4. – С.12-14.
142. Степкина Е.В. Функции валеологического самосознания в структуре личности будущего учителя. – [Электронный текст] // <http://borytko.nm.ru/paperes/subject3/stepkina.htm>.
143. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну / В.А.Сухомлинский – К.: Радянська школа, 1985. – 557 с.
144. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: учебное пособие /Татарникова Л. Г. - СПб.: Петроградский и К°, 1995. – 352 с.
145. Тези доповідей та матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Здорове довкілля – здорова нація» (12-15 червня 2008 р.). – Бердянськ: Бердянський держ. пед. ін.-т, 2008. – 273 с.
146. Теорія та методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич. – К.: «Олімпійська література», 2003. – 423 с.
147. Тимченко О.А. Игровое пространство дошкольного учреждения как здоровьесберегающая среда: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теория и методика дошкольного образования» / О.А.Тимченко. – Ростов-на-Дону, 2007. – 24 с.

148. Титов Б. А. Социализация детей, подростков и молодежи в сфере досуга / Б. А. Титов. – СПб., СПбГУКИ, 1997. – 276 с.
149. Тригуб Н.А. Формирование валеологической культуры педагога: дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Н.А.Тригуб. – Казань, 1999. – 20 с.
150. Усачова Г. Культурно-дозвіллева діяльність як фактор розвитку основ гуманістичного світогляду молодших школярів / Г. Усачова // Рідна школа. – 2005. – № 7. – С. 55–58.
151. Ушинский К.Д. Сочинения: В 6 т. – М., 1990. – Т. VI.
152. Ушинський К.Д. Избранные педагогические сочинения. – Т.1. – М.-Л.: АПН РСФСР, 1950.
153. Физическая культура и спорт в XXI веке: материалы IV Международной научно-практической конференции (17-19 апреля 2008 г.). – Вып. 4/ Волжский гуманитарный институт (филиал) ВолГУ. – Волгоград: Изд-во «Экстремум», 2008. – 352 с.
154. Филановский В.В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры: дис.... на соискание ученой степени д-ра пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Филанковский Виталий Владимирович. – Ставрополь, 2000. - ---- с.
155. Философский словарь [под ред. И.Т.Фролова]. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Политиздат, 1991. – 560 с.
156. Философский энциклопедический словарь / Ред. Кол.: С.С.Аверинцев и др. – 2-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1989. – 814 с.
157. Циганов Г.В. Реалізація здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі. – [Електронний текст]. – Режим доступу: <http://zpschool.ucoz.ru/publ/1-1-0-1>
158. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К.: Освіта, 1998. – 48 с.
159. Чуркина М.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций в процессе профессиональной подготовки учителя химии: автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / М.Ю.Чуркина. – Самара, 2008. – 21 с.
160. Шенделева С.В. Подготовка будущих учителей к формированию культуры здоровья школьников в педагогических вузах России (1918 – конец 90-х гг. XX в.): автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / С.В.Шенделева. – Чита, 2008. – 22 с.
161. Юдин Э.Г. Системный подход и принцип деятельности / Э.Г.Юдин. – М.: Наука, 1978. – 391 с.
162. Язловецький В.С. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання: [навчально-методичний посібник] / В.С.Язловецький, В.В.Шерета, А.Л.Турчак. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 163 с.
163. Яковлева И.А. Организационно-педагогические условия формирования

культуры здоровья студентов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / И.А.Яковлева. – Красноярск, 2008. – 21 с.