

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ  
ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота**  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент II курсу  
14-211М групи

Спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)

Освітньо-професійної програми  
«Середня освіта (фізична культура)»

**Градовський Олександр  
Геннадійович**

Науковий керівник: канд.пед.наук,  
доцентка **Кольцова О.С.**

Рецензент: вчителька фізичної  
культури Херсонської спеціалізованої  
школи I-III ст. №24  
**Борзукова О.В.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя</b> .....	6
1.1. Основні складові здорового способу життя.....	6
1.2. Характеристика життєвих здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів.....	11
1.3. Підходи до формування фізкультурно-оздоровчих знань учнів молодшого шкільного віку.....	15
Висновки до розділу 1.....	19
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження</b> .....	21
2.1. Характеристика методів дослідження.....	21
2.2. Організація дослідження та контингент.....	22
<b>РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів дослідження</b> .....	24
3.1. Методичні підходи формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.....	24
3.2. Аналіз результатів тестування рівня валеологічних знань молодших школярів.....	36
Висновки до розділу 3.....	41
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	43
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	45
<b>ДОДАТКИ</b> .....	50
Додаток А.....	51
Додаток Б.....	56
Додаток В.....	62
Додаток Г.....	65
Додаток Д.....	66

## ВСТУП

**Актуальність.** Стан здоров'я визначає якість і спосіб життя людини. Здоров'я є основою життєдіяльності, обумовлює успішність особистості в освітній, професійній, сімейній, громадянській та інших сферах життя. Однак численні дослідження останніх років демонструють зниження рівня суспільного і індивідуального здоров'я населення [3, 19].

Моніторинг стану здоров'я дітей виявляє значне зростання числа першокласників з самого початку з низьким рівнем психофізичного здоров'я, крім того, спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я учнів в процесі навчання в закладах загальної середньої освіти [37].

Для подолання впливу ряду негативних факторів, що знижують здоров'я сучасної дитини необхідна цілеспрямована комплексна діяльність фахівців різного профілю. Особливу роль у вирішенні даної проблеми відіграють заклади освіти [4, 16].

Питання теорії та методики фізичного виховання молодших школярів розкриваються в працях Т.Ю. Круцевич, Б.А. Ашмаріна, В.К. Бальсевича, М.М. Безруких, А.А. Бішаевой, В.І. Ляха, Л.П. Матвеева, Г.Б. Мейксон, В.І. Столярова та ін. Різні аспекти формування здорового способу життя школярів розглядалися в роботах В.П. Беленова, Т.Л. Васильєвої, С.Л. Лядової, С.І. Петухова та ін.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я особистості розглядається у численних працях науковців (М. Амосов, О. Газман, Ю. Лисицин, С. Попов, А. Степанов, Т. Сущенко та ін.). Основи здоров'язберігаючого підходу розкриті в роботах І. Брехмана, О. Дубогай, Л. Новікової, М. Таланчука та інших.

Дослідження авторів [1, 15, 17, 21] свідчать, що роботу спрямовану на збереження здоров'я дітей необхідно починати в початковій школі, коли

формуються основні ціннісні орієнтації людини. У зв'язку з цим завдання формування у дітей основ здорового способу потребує додаткової уваги з боку вчителів.

Особливого значення набуває необхідність отримання в даного шкільному віці елементарних відомостей про способи збереження і зміцнення здоров'я, усвідомлення його цінності, формування корисних звичок [22, 27].

Аналіз інформаційних джерел, дозволив визначити, що сучасні освітні програми характеризуються інформаційної перенасиченістю, а не спрямовані на формування діяльнісного компонента щодо закріплення поведінкових рис та навичок здорового способу життя. В контексті означеної проблеми, важливого значення набуває розробка нових підходів до формування ціннісного ставлення до здоров'я. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Написання кваліфікаційної роботи здійснювалось в рамках дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення».

**Об'єкт дослідження** – освітній процес закладів початкової освіти.

**Предмет дослідження** - формування фізкультурно-валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку як основи здорового способу життя..

**Мета** – проаналізувати ефективність формування фізкультурно-валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку в процесі ігрової діяльності.

Відповідно до мети нами було визначено наступні **завдання**:

1. Визначити основні складові здорового способу життя та підходи до формування здоров'язберезувальних компетентностей учнів молодшого шкільного віку.

2. Розробити методичні підходи до формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

3. Визначити ефективність використання ігрових підходів у формуванні фізкультурно-валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувались наступні **методи**:

- аналіз науково-методичних джерел з теми дослідження,
- спостереження,
- тестування рівня фізкультурно-валеологічних знань,
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи** полягає в підтвердженні ефективності поєднання методичних карток та ігрових підходів в процесі формування фізкультурно-валеологічних знань як основи здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

**Теоретична та практична значущість кваліфікаційної роботи** полягає у доповненні даних щодо можливостей використання методичних карток в освітньому процесі молодших школярів в процесі їх ігрової діяльності. Розроблені методичні підходи можуть бути використані в практичній діяльності вчителів фізичної культури та валеології у процесі формування основ здорового способу життя молодших школярів.

**Апробація дослідження.** За матеріалами кваліфікаційної роботи надрукована 1 стаття [18] в збірці наукових праць за результатами науково-практичної конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (Харків, 2021 р.).

**Структура і обсяг роботи.** Результати дослідження викладено на 44 сторінках тексту. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### 1.1. Основні складові здорового способу життя

Формування здоров'я людини в усі часи було у центрі уваги багатьох дослідників.

«Здоровою може вважатися людина, яка відзначається гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого її фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосуватися до змін оточуючого середовища, якщо вони не виходять за межі норми, і робить свій посильний внесок у благополуччя суспільства» [14].

Отже, рівень здоров'я населення є певним показником благополуччя суспільства, особливо в умовах екологічної та економічної кризи. Саме тому проблематика збереження здоров'я населення, особливо дітей та молоді, є надважливою.

Здоровий спосіб життя є суттєвою складовою формування здоров'я людини, яка залежить від її особистісного вибору. Основні компоненти здорового способу життя наведені на рисунку 1.1 [8].

Негативними факторами впливу на дотримання здорового способу життя є різноманітні соціальні чинники, схильність до шкідливих звичок, які мають психологічну складову.

Спосіб життя людини відображає особливості її життєдіяльності, які поєднані з різноманітними умовами як природними, так й соціальними. Він відіграє дуже важливу роль у збереженні здоров'я. Саме цей факт

обумовлює вирішальну роль установок людини на здоровий спосіб життя, гармонізацію особистісних цінностей [11, 24].



**Рис. 1.1. Компоненти здорового способу життя**

«Здоровий спосіб життя - це форми та засоби повсякденної життєдіяльності людини, які вдосконалюють резервні можливості організму, сприяють успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань» [7].

Серед основних чинників здорового способу життя віділяють спадковість, різноманітні звички, умови навколишнього середовища та інше (табл. 1.1.).

Важливого значення у підтримці здоров'я відіграє загартування – комплекс оздоровчих дій, які сприяють стійкості організму до різноманітних чинників [12].

Таблиця 1.1.

**Чинники здорового способу життя**

<b>Чинник</b>	<b>Спосіб життя</b>
Спадковість	Поведінка батьків.
Позитивні для здоров'я звички	Належна рухова активність. Режим харчування. Стриманість від шкідливих звичок. Відпочинок. Сон. Подолання стресів.
Звички, що сприяють особистій безпеці	Користування ременями безпеки. Уникнення небезпечної діяльності.
Сприятливе навколишнє середовище	Проживання в місцях із чистою водою та чистим повітрям.
Профілактичні заходи	Регулярні медичні обстеження. Щеплення. Знання симптомів захворювань.
Належний фізичний стан	Регулярна рухова активність; Загартування.
Правильне харчування	Правильне співвідношення продуктів. Баланс споживання і витрати енергії.

Серед основних засобів загартування виокремлюють основні природні чинники: сонце, повітря та воду, які використовуються в різних формах рухової активності.

Мета загартування вирішується при врахуванні наступних принципів:

1. Постійність та регулярність загартовуючих процедур.
2. Поступове збільшення тривалості.
3. Врахування індивідуальних особливостей людини, стану здоров'я та інше.



4. Використання різних додаткових засобів.
5. Комплексне загартування всього організму [3].

Одним з важливих факторів, що впливає на рівень здоров'я є харчування людини. Порушення режиму та складу харчування в більшості випадків призводить до розвитку різноманітних захворювань.

«Раціональне харчування - це правильно організоване і вчасне постачання організму добре приготованої і смачної їжі, яка містить оптимальну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування» [3].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити принципи здорового харчування:

1. Дотримання балансу між поживними речовинами та енергетичними затратами.
2. Баланс вуглеводів, жирів, білків (60:30:10), вітамінів.
3. Дотримання режиму харчування.
4. Врахування вікових потреб організму людини.
5. Індивідуалізація харчування відповідно до потреб людини [14].

Особливого значення набуває дотримання балансу харчування та потреб організму. Це обумовлено масовою комп'ютеризацією життя, що, в свою чергу, призвело до зниження витрат енергії людини й перевищення енергетичної цінності їжі. Означена тенденція призводить до однієї з проблем сучасності – зростання кількості людей з надлишковою вагою.

Серед основних захворювань, що викликані неправильним харчуванням визначають: серцево-судинні хвороби, ожиріння, діабет, карієс, остеопороз та ін. [3, 14].

Враховуючи вище означене серед основних завдань раціонального харчування виділяють:

1. Загальне зменшення вживання насичених жирів.

2. Зменшення вживання продуктів, що містять холестерин.
3. Поступове збільшення вживання продуктів з ненасиченими жирами.
4. Збільшення вживання складних вуглеводів (картопля, хліб та ін.) та клітковини (зернові, овочі, фрукти).
5. Зменшення вживання цукру та солі [14].

Серед основ раціонального харчування виокремлюють:

1. Різноманітність продуктів здійснює позитивний вплив на організм людини. Й навпаки, дефіцит певних продуктів може призвести до різноманітних захворювань.

2. Слідкування за підтримкою нормальної ваги тіла. В людини з надлишковою вагою може розвинутих діабет, кардіосклероз, наявні проблеми з тиском та рівнем холестерину та ін.

3. Рекомендовано кожного дня вживати житній хліб, який містить клітковину, вітаміни та мінерали.

4. Для підтримки рівня кальцію рекомендовано щоденно вживати молочні продукти.

5. Джерелом білка в організмі людини є риба та птиця, а також бобові рослини.

6. Важливими для організму є вітаміни, які наявні в овочах та фруктах. Вживання їх необхідної кількості здійснює профілактичну дію щодо атеросклерозу та ін.

7. Профілактику серцевих хвороб здійснює зменшення обсягів вживання жирів тваринного походження та продуктів з високим рівнем холестерину.

8. Обмеження вживання цукру запобігає розвитку карієсу та розвитку ожиріння.

9. Обмеження вживання солі сприяє зниженню тиску.

10. Не можна зловживати алкоголем, який є джерелом багатьох проблем в організмі [3, 11, 14].

Загалом всі продукти можна поділити на 6 груп:

1. Зернові – головне джерело енергії людини. Особливо позитивний вплив здійснює продукти з висівками.

2. Овочі – бажано вживати сирими без додавання жиру або з мінімальною його кількістю.

3. Фрукти – насичені вітаміном С та ін., бажано вживати сирими.

4. Молочні продукти (молоко, йогурт, сир та ін.) – джерело кальцію в організмі людини.

5. М'ясні та білкові продукти – сприяють росту та розвитку організму.

6. Солодощі – збіднені щодо корисних речовин для організму. Надмірне вживання призводить до негативних наслідків та захворювань [14].

Отже, врахування всіх чинників та принципів здорового способу життя сприяє формуванню та підтримці належного рівня здоров'я людини.

## **1.2. Характеристика життєвих здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів**

Освітній процес в закладах освіти визначає певний комплекс компетентностей, тобто знань, вмінь та навичок, якими повинна володіти дитина та вміти реалізовувати їх у житті. Сучасні умови соціального життя ставлять досить високі вимоги до особистості людини, яка має мати певні інтегровані характеристики. Як вже зазначалось, особливого значення в житті кожної людини відіграє здоров'я, чому сприяє рівень розвитку здоров'язбережувальних компетентностей [9, 10].

За своєю сутністю, компетентність базується на знаннях, вміннях, навичках, досвіді, ціннісних орієнтаціях та ін. учнів, які він може реалізувати самостійно. Основою життєвих компетентностей є позитивні життєві навички людини [13].

«Життєві навички – це комплекс соціально-психологічних компетентностей, які допомагають людині вести здоровий та продуктивний спосіб життя, адекватно сприймати себе та оточуючих» [26].

Основними ознаками здорового способу життя в суспільстві є наступні:

1. Належні фізіологічні та соціальні умови.
2. Відсутність спадкових захворювань.
3. Раціональні життєві умови.
4. Умови навчально-виховного процесу.
5. Активність.
6. Особистісний розвиток [14].

З метою трансформації знань та вмінь у життєві навички, необхідно постійно удосконалювати на практиці основні складові. Серед основних навичок здорового способу життя виділяють:

1. Здоровий сон. Для організму людини рекомендовано висипатися бажано прокидатися природним чином. Сон сприяє відновленню необхідних сил організму. При веденні здорового способу життя в людей відсутні проблеми з засинанням, наявна належна міцність сну. Також дослідженнями науковців підтверджений зв'язок між проблемами зі сном (недосипанням) та надмірною вагою.

2. Готуватись до наступного дня з вечора. Людям з цією розвиненою навичкою притаманне готувати одяг та все необхідне з вечора. Також вони планують розпорядок свого дня наперед з урахуванням занять руховою активністю.

3. Ранкова гімнастика. Виконання ранкової гімнастики сприяє приведенню організму в тонус, покращенню настрою. Вона краще вписується в розклад дня.

4. Дотримання режиму харчування. Рекомендовано приймати їжу за певним розкладом в певний час. Вибір продуктів харчування зі списку здорової рекомендованої їжі з урахуванням індивідуальних особливостей людини.

5. Позитивне мислення. Дана навичка характеризується стійким спрямуванням до мети, подоланням перешкод. Навіть якщо людина на шляху здобула невдачу її це не зупиняє. В контексті здорового способу життя, це означає, що навіть при пропуску одного-двох тренувань людина повертається до них; при порушенні режиму харчування людина повертається й в подальшому дотримується його. Важливого значення для розвитку позитивного мислення набуває аутотренінг, який допомагає налаштуватися на результат.

6. Сміливість та налаштованість до змін способу життя та звичок. Люди, що ведуть здоровий спосіб життя, постійно намагаються отримати нову корисну інформацію, не бояться змін та перетворень, міняють звички поки вони не стануть органічною частиною їх життя.

7. Формулювання реалістичних цілей. В процесі здорового способу життя та занять різними видами рухової активності необхідно ставити реалістичну мету, яку людина може досягнути. Мотивація руху до цієї мети може бути в різних людей різноманітна: одні люди бажають досягнути певної ваги чи параметрів тіла; інші приймають участь в різноманітних спортивних акціях заради підтримки якоїсь ідеї та інше. В будь-якому випадку, при досягненні певної мети необхідно ставити іншу й рухатись до неї [14, 29].

В контексті вище означеного, виокремимо основні життєві компетентності дітей молодшого шкільного віку:

*Компетентності, що сприяють фізичному здоров'ю*

1. Раціональне харчування: дотримання певного режиму харчування; вміння обирати продукти здорового харчування, розробляти власний раціон.
2. Рухова активність: виконання ранкової гімнастики, постійність занять різними видами рухової активності.
3. Санітарно-гігієнічні навички: дотримання правил особистої гігієни.
4. Режим: чергування розумової та фізичної активності; дотримання розпорядку дня.

*Компетентності, що сприяють соціальному здоров'ю*

1. Спілкування: вміння слухати інших, висловлювати думки, адекватно реагувати на думки та погляди інших, просити про допомогу та інше.
2. Співпереживання: співчуття до проблем інших людей, вміння допомагати та підтримувати інших.
3. Вміння розв'язувати конфлікти: виявлення толерантності, здатність до конструктивних переговорів.
4. Поведінка: навички адекватної поведінки в різноманітних умовах та ситуаціях.
5. Спільна діяльність: вміння працювати в команді, діяти заради загальної мети.

*Компетентності, що сприяють психічному здоров'ю*

1. Належна самооцінка: усвідомлення власної значимості, належне ставлення до себе та оточуючих, відповідна оцінка власних здібностей та інше.
2. Вміння приймати рішення: здатність до аналізу проблем, причин її виникнення.

3. Формування життєвих цілей: формування мети відповідно до своїх вподобань та цінностей, здатність до планування діяльності.

4. Самоконтроль: контроль над почуттями, тривогою, вміння долати невдачі, раціональне планування та використання часу.

5. Мотивація успіху: належне налаштування на результат, концентрація, розвиток необхідних морально-вольових якостей [5, 10, 13].

Враховуючи вище означене, в процесі формування в учнів молодшого шкільного віку основних навичок здорового способу життя необхідно спиратись на наступні положення:

- пам'ятати про цінність та значимість кожної дитини;
- бути позитивним;
- поважати світогляди та думки учнів;
- акцентувати увагу дитини на її позитивних рисах та здобутках;
- створювати ситуацію успіху [17].

### **1.3. Підходи до формування фізкультурно-оздоровчих знань учнів молодшого шкільного віку**

Важливість та необхідність формування фізкультурно-оздоровчих знань в учнів молодшого шкільного віку підтверджена дослідженнями багатьох авторів [6, 23, 34, 38]. Належний рівень розвитку знань сприяє формуванню основ здорового способу життя дітей.

Тенденція змін в освітньому процесі спрямована на підвищення адаптивності учнів та збільшення резервів здоров'я.

Дотримання основ здорового способу життя неможливо без знань людини про його особливості, про ті зміни в організмі та психоемоційному стані до яких воно призводить. Саме тому підвищується значущість закладів освіти як місця для формування знань щодо здорового способу життя [38].

Виходячи з вище викладеного, особливого значення набуває необхідність з'ясування підходів до формування культури здорового способу життя у дітей.

Одним з підходів до формування необхідних здоров'язбережувальних компетентностей школярів є проведення різноманітних заходів та включення до уроків інформації з основ здоров'я, які формують певне профілактичне мислення дітей щодо здорового способу життя [2, 16].

Дана інформація має спрямовувати увагу учнів на наступних складових:

1. Вчимосся основним навичкам поведінки, режиму дня, міжособистісним відносинам.
2. Формування інформації щодо важливості догляду за собою, дотримання гігієнічних вимог.
3. Особливості піклування про здоров'я.
4. Формування знань щодо безпечної поведінки.
5. Значення рухової активності в житті людини, особливості організації активного дозвілля, занять фізичною культурою та спортом [16].

Підходи до змісту фізкультурно-оздоровчих (валеологічних) знань учнів дещо різняться. Автори, які виділяють основними чинниками, що впливають на здоров'я спосіб життя, потреби, мотивацію та постійну оцінку, вважають що основними складовими знань мають бути: рухова активність, харчування, профілактика порушень у здоров'ї тощо [6, 23].

В рекомендаціях інших авторів основну увагу необхідно приділяти профілактиці шкідливих звичок, оптимізації рухового режиму, особливостям здорового харчування, підходам до загартовування та гігієнічних процедур, підтримці належного психоемоційного стану [12, 39].



*Принципи формування звичок здорового способу життя школярів.*

Важливість дотримання педагогічних принципів полягає в тому, що сам процес формування основ здорового способу життя є педагогічним процесом, який вимагає врахування певних умов.

Дидактичні принципи визначають підбір методів та форм організації освітнього процесу, а також особливості його реалізації.

Між усіма дидактичними принципами існує певний взаємозв'язок, який обумовлює правила навчання та виховання.

Серед основних дидактичних принципів виокремлюють наступні:

- всебічного гармонійного розвитку особистості;
- наочності;
- свідомості та активності;
- систематичності;
- міцності [30, 36].

Серед основних принципів фізичного виховання виділяють:

- всебічного гармонійного розвитку особистості;
- зв'язку з професійною діяльністю;
- оздоровчого спрямування [39].

Загалом, фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні основ здорового способу життя через реалізацію трьох основних груп завдань: освітніх, оздоровчих та виховних. Однак, необхідно пам'ятати, що рівень здоров'я та процес його відновлення залежить також від культури середовища, в якому перебуває особистість.

Валеологічний підхід до здорового способу життя базується на наступних основних умовах:

- наявності відповідних біологічних та соціальних чинників;
- організації життя;
- профілактика хвороб та шкідливих звичок [13].

Звісно, наявність цих умов не завжди призводить до необхідного результату й реалізація їх досить складна в умовах сучасного життя. Це обумовлено низьким ступенем мотивації учнів через недостатню популяризацію здорового способу життя у суспільстві.

Саме тому в молодшому шкільному віці важливу роль відіграє стимулювання та формування мотивації до успіхів у діяльності, в тому числі й оздоровчій [28, 31].

Наявність інтересу є рушійною силою активності учнів та сприяє формуванню його допитливості. Формування інтересу відбувається за рахунок дотримання наступних умов:

- поєднання відомого та невідомого;
- використання уяви та наявного досвіду;
- наявність певної загадки [35].

Враховуючи вище викладене, можна зазначити, що рушійними якостями залучення дитини до здорового способу життя є мотивація та внутрішні стимули. Особливо важливо приділяти увагу саме формуванню в дитини цінностей здорового способу життя, а не тільки знань про нього.

«Методика фізкультурної освіти – це одна з форм наукового знання про фізкультурну освіту, яка на основі єдності педагогічних закономірностей і технології освіти реалізує процес формування фізичної досконалості» [39].

Аналіз науково-методичних джерел [20, 25, 40] дозволив визначити, що формування теоретичних знань молодших школярів відбувається ефективніше в процесі ігрової діяльності. При цьому необхідно враховувати особливості особистісно-орієнтованого підходу створення ціннісного потенціалу дитини, що, в подальшому, сприятиме її фізичному, психічному та соціальному розвитку.

Відповідно до цього вчитель в освітньому процесі має враховувати наступні принципи:

- відповідність педагогічних підходів та змісту навчального матеріалу віковим та індивідуальним особливостям учнів;
- своєчасна допомога дітям, які її додатково потребують;
- наявність зворотного зв'язку;
- добровільність участі в різноманітних заходах та їх позитивне спрямування;
- об'єктивність;
- залучення батьків та інших представників сфери здоров'я до популяризації здорового способу життя;
- систематичність у формуванні ставлення до здоров'я;
- врахування вікових та особистісних особливостей школярів [5, 31].

Особливістю фізичного виховання є наявність рухової діяльності. З метою оптимізації рухової активності учнів використовуються різноманітні форм фізичного виховання: фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі перерви, гімнастика протягом навчального дня, організовані прогулянки та інше [39].

При організації процесу формування основ здорового способу життя необхідно знати вихідний стан здоров'я учнів, використовувати активні форми роботи, в тому числі інтерактивні методи навчання.

### **Висновки до розділу 1.**

Здоровий спосіб життя є суттєвою складовою формування здоров'я людини. Серед основних компонентів здорового способу життя виокремлюють: розпорядок дня, екологічне благополуччя, рухова активність, відсутність шкідливих звичок, правильне харчування, сприятливі соціальні умови.

Серед основних навичок здорового способу життя виділяють: здоровий сон, ранкова гімнастика, дотримання режиму харчування, позитивне мислення, сміливість та налаштованість до змін способу життя та звичок, формулювання реалістичних цілей.

Основними компетентностями здорового способу життя молодших школярів є: компетентності, що сприяють фізичному здоров'ю, компетентності, що сприяють соціальному здоров'ю, компетентності, що сприяють психічному здоров'ю.

Одним з підходів до формування необхідних здоров'язбережувальних компетентностей школярів є проведення різноманітних заходів та включення до уроків інформації з основ здоров'я, які формують певне профілактичне мислення дітей щодо здорового способу життя. Дана інформація має спрямовувати увагу учнів на наступних складових: вчимося основним навичкам поведінки, режиму дня, міжособистісним відносинам, формування інформації щодо важливості догляду за собою, дотримання гігієнічних вимог, особливості піклування про здоров'я, формування знань щодо безпечної поведінки, значення рухової активності в житті людини, особливості організації активного дозвілля, занять фізичною культурою та спортом.

Формування теоретичних знань молодших школярів відбувається ефективніше в процесі ігрової діяльності. При цьому необхідно враховувати особливості особистісно-орієнтованого підходу створення ціннісного потенціалу дитини, що, в подальшому, сприятиме її фізичному, психічному та соціальному розвитку. При організації процесу формування основ здорового способу життя необхідно знати вихідний стан здоров'я учнів, використовувати активні форми роботи, в тому числі інтерактивні методи навчання.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Характеристика методів дослідження

Мета та завдання дослідження вирішувались в декілька етапів.

Перший етап нашого дослідження (вересень-грудень 2020 р.) полягав у теоретичному аналізі синтезі та узагальненні науково-методичних джерел з наряду дослідження, що дозволило обґрунтувати його актуальність та визначити основні підходи вирішення поставлених завдань.

Другий етап дослідження (січень-травень 2021 р.) полягав у проведенні педагогічного дослідження щодо формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку. На даному етапі здійснювався аналіз ефективності впровадженої методики на основі аналізу вихідних та прикінцевих результатів тестування рівня фізкультурно-оздоровчих знань школярів.

Третій етап дослідження (вересень-жовтень 2021 р.) полягав в прикінцевому опрацюванні отриманих результатів, оформленні кваліфікаційної роботи згідно встановлених вимог.

З метою вирішення мети та завдань роботи

Для вирішення поставлених в роботі завдань ми застосовували наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичних джерел був використаний з метою визначення основних понять, підходів, засобів та методів формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку; підвищення їх інтересу та мотивації тощо.

2. Педагогічне тестування. З метою визначення сформованості фізкультурно-валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку

використовувався тест нами був використаний спеціальний тест (додаток Б).

Важливість отриманої інформації полягала у можливості визначенні ефективності освітнього процесу та його корегуванні з метою формування ціннісних орієнтацій школярів.

На основі аналізу різноманітних методологічних підходів нами був обраний тест фізкультурно-валеологічних знань учнів молодших класів (ТФВЗ), який застосовується класними керівниками при роботі зі школярами [33].

Вище означений тест складається з набору питань, що характеризують певні зразки рішень. Зазначимо, що особливістю даного тесту є наявність певного зв'язку з фізичною культурою та оздоровчою активністю учнів.

Весь перелік питань тесту поділяються на три блоки, які відображають особливості мислення дитини, наочну обізнаність та стан її фізкультурно-оздоровчої діяльності. Аналіз показників зі кожним блоком дозволяє скласти кількісну оцінку рівню сформованості фізкультурно-валеологічних знань школярів.

### 3. Методи математичної статистики.

Методи математично-статистичної обробки отриманих результатів тестування відбувалась у вигляді визначення середніх арифметичних величин та аналізу отриманих даних відповідно до встановлених норм.

## **2.2. Організація дослідження та контингент**

З метою вирішення поставлених в роботі завдань нами був розроблений етапний алгоритм їх вирішення, підібрані методи дослідження та обраний контингент.

Контингент нашого дослідження склали учні 3 класів ЗЗСО №54: експериментальна група налічувала 26 учнів, контрольна – 27 учнів.

Наше дослідження реалізовувалось в чотири етапи.

*Перший етап* (вересень-листопад 2020 рр.) – нами були проаналізовані науково-методичні джерела та інтернет ресурси, що містили інформацію з напрямку нашого дослідження. На даному етапі також відбувалось формулювання апарату дослідження, визначення актуальності теми, підбір основних методів.

Під час *другого етапу* (грудень 2020 р. – лютий 2021 р.) – розроблялись методичні підходи щодо формування основ здорового способу життя через підвищення рівня фізкультурно-валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку, оформлювався методичний матеріал.

*Третій етап* (березень-травень 2021 р.) характеризувався проведенням основного дослідження: визначення вихідних даних сформованості фізкультурно-валеологічних знань учнів, впровадження методики та перевірка її ефективності за рахунок приросту результатів. Складові розробленої методики використовувались як на уроках фізичної культури так й у позанавчальній роботі у вигляді домашніх завдань.

На *четвертому етапі* (вересень-жовтень 2021 р.) сформулювались прикінцеві висновки, відбувалось оформлення роботи згідно встановлених вимог.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### **3.1. Методичні підходи формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку**

Особливістю фізичного виховання є його спрямованість на розвиток людини, її функціональних можливостей, фізичних якостей, підвищення опірності організму до негативних факторів навколишнього середовища та інше [39].

Однією з тенденцій сучасної науки є розвиток валеології як науки про здоров'я. Суспільством визнається важливість формування валеологічних знань, в тому числі й в процесі безперервної освіти.

Науковці наголошують на тому, що в процесі формування основ здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку домінантними мають виступати саме знання, як базис теоретичної підготовленості з фізичної культури [22, 38].

Сучасні тенденції свідчать про розвиток світової культури здорового способу життя та дбайливого ставлення до організму. Суспільна позиція полягає в наступному – легше попередити руйнування здоров'я молодого покоління ніж боротися з наслідками цього.

Напрямок початкової школи «Фізична культура і здоров'я» спрямована на зміцнення здоров'я учнів, реалізацію освітнього, оздоровчого та виховного потенціалу. Вирішення даних завдань забезпечують потребу дітей у грі, творчості, наслідуванні, саморозвитку, активній життєдіяльності та інше.



При роботі з молодшими школярами важливим є саме формування основ знань щодо правил поведінки, навичок та складових здорового способу життя й сформувати навички їх практичного застосування.

Основними формами контролю за процесом сформованості означених складових є спостереження, бесіди, вікторини, дидактичні ігри та інше.

Отже, відповідно до основних завдань предметів «Основи здоров'я» та «Фізична культура» в початковій школі основними складовими змісту визначено знання, види пізнавальної діяльності та поведінка.

Загалом, сутність діяльності має полягати у дотриманні правил поведінки, гігієни, харчування, спілкування з іншими та ін.

На сучасному етапі в освітньому процесі велика увага приділяється розвитку в учнів молодшого шкільного віку належного ставлення до власного здоров'я, фізичного розвитку, формується розуміння значущості регулярних занять фізичною культурою та, загалом, різними видами рухової активності.

Враховуючи психолого-педагогічні особливості сучасної дитини, яка відноситься до покоління Z, що ніколи не знала життя без комп'ютерних технологій, освітній процес необхідно організовувати таким чином, щоб джерелом інформації виступав не тільки вчитель, а й інтернет-джерела.

Підходи до освітнього процесу повинні передбачити не тільки формування певних знань учнів, а й вміння аналізувати інформацію та застосовувати її на практиці. Дані вміння сприятимуть формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Аналіз науково-методичних джерел та освітніх порталів дозволив нам визначити, що саме здоров'язбережувальні технології навчання формують належні умови для:

- розвитку необхідних компетентностей учнів;
- всебічного гармонійного розвитку особистості;

- розвитку активності, самосвідомості, ціннісних орієнтацій учнів.

Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі відбувається у вигляді моделювання певних ситуацій, спільного вирішення поставлених завдань, ігор. Це обумовлює доцільність їх використання в процесі формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Отже, процес формування основ культури здорового способу життя є однією з найважливіших оздоровчих завдань системи фізичного виховання. В закладах освіти саме урок фізичної культури поєднує в собі різноманітні аспекти розвитку здоров'я дитини. Виходячи з цього, завданням вчителів є створення відповідних умов для реалізації цих складових на практиці.

Актуальність проблематики збереження здоров'я підрастаючого покоління сприяють розвитку новітніх підходів та педагогічних технологій на основі соціально-виховних функцій.

«Здоров'язберігаючі технології - це природовідповідні технології, що мають потенціал оздоровлення» [7].

Ці технології поєднують в собі різноманітні напрямки діяльності вчителів та батьків щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей. Підходи до визначення здоров'язберігаючих технологій наведені на рисунку 3.1.

Реалізація здоров'язберігаючих технологій в освітній процес закладу освіти пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, соціальних та екологічних складових з урахуванням основ безпеки життєдіяльності.

Серед основних типів здоров'язберігаючих технологій виокремлюють наступні:

1. Саме здоров'язберігаючі, які сприяють створенню безпечних умов навчання в закладі освіти, організації навчально-виховного процесу з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей школярів.

2. Оздоровчі – сприяють вирішенню завдань щодо укріплення здоров'я учнів, підвищення їх фізичної підготовленості, загартування та інше.

3. Навчання здоров'я – формування фізкультурно-валеологічних знань, життєвонеобхідних вмінь та навичок, профілактика травматизму, шкідливих звичок тощо [12].



**Рис. 3.1. Основні складові здоров'язберігаючих технологій**

Реалізація основних складових здоров'язберігаючих технологій відбувається за рахунок введення певних тем до освітнього процесу закладу освіти й створюють необхідні умови для виховання культури здорового способу життя.

Загалом виховання культури здорового способу життя базується на розвитку в школярів їх особистісних якостей, які сприяють:

- зміцненню здоров'я;
- формуванню необхідних уявлень щодо здорового способу життя;

- посиленню мотивації до здорового способу життя;
- формуванню відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих.

Виокремлюють три основні групи здоров'язберезувальних освітніх технологій:

1. Організаційно-педагогічні – обумовлюють структуру освітнього процесу, що попереджає виникнення станів перевтомлення та перенапруження.

2. Психолого-педагогічні – обумовлюють підходи вчителя щодо роботи на уроці.

3. Навчально-виховні – різноманітні заходи, що базуються на підходах формування культури здорового способу життя, профілактики захворювань, шкідливих звичок та інше [12, 29].

Відповідно до вище зазначеного та враховуючи всі вимоги щодо особливостей формування основ здорового способу життя молодших школярів ми склали методичну структуру означеного процесу (табл. 3.1.).

Досягнення мети відбувається за рахунок вирішення наступних завдань:

1. Формування знань щодо збереження власного здоров'я.
2. Формування вмінь та навичок самостійного використання отриманих знань на практиці.
3. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Отже, здоров'язберігаючі технології реалізують основні складові здоров'язберігаючої педагогіки, в якій основним пріоритетом є здоров'я та турбота про нього.

Таблиця 3.1.

**Організаційно-методична структура формування знань щодо  
здорового способу життя**

<b>Мета</b> – формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку			
Фізичний стан та здоров'я	<b>Зміст освітнього процесу</b>	<b>Освітня діяльність</b>	Форми
Сформовані знання			Засоби
Інтерес та мотивація			Методи та методичні підходи
Наявний руховий досвід			Педагогічні умови
<b>Принципи здоров'язберігаючої педагогіки</b>			
<b>Фізкультурно-валеологічні знання</b>			
Цікаве про здоров'я	Особливості занять фізичною культурою	Профілактика порушень постави та плоскостопості	Основи загартування та режиму
<b>Впровадження в освітній процес</b>			

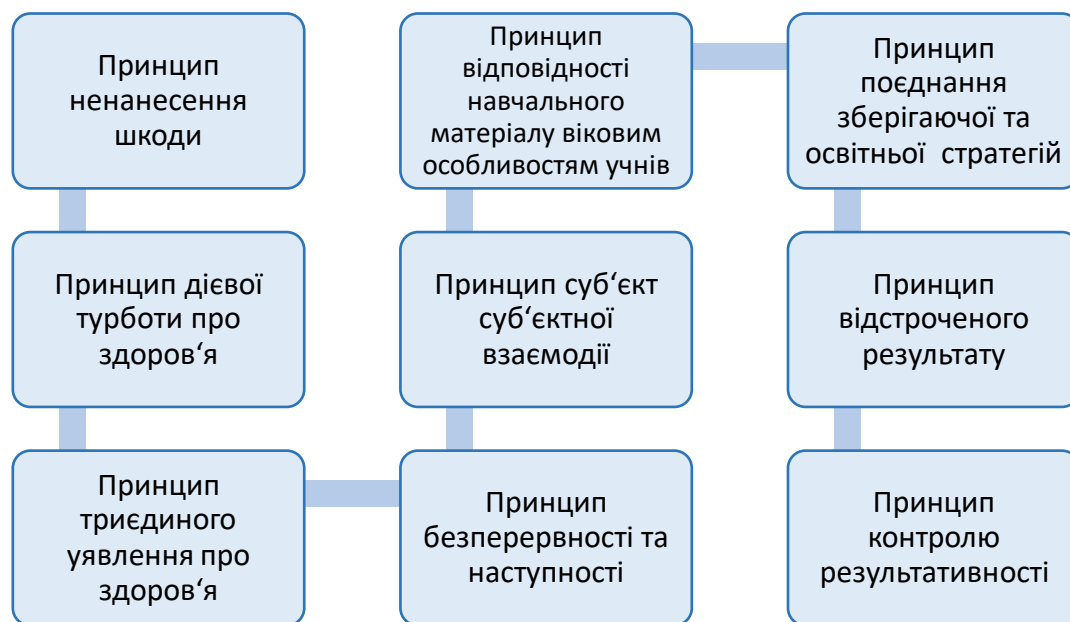
В процесі реалізації здоров'язберігаючих технологій важливо враховувати основні педагогічні умови формування та становлення особистості:

1. Відчуття рівного серед рівних.
2. Створення позитивного психоемоційного настрою.
3. Усвідомлення цінності зроблених висновків.

4. Забезпечення позитивної атмосфери.

5. Можливість висловити власні думки та вислухати ідеї інших.

Ефективність здоров'язберігаючої педагогіки обумовлена принципами, що наведені на рисунку 3.2.



**Рис. 3.3. Принципи здоров'язберігаючої педагогіки**

Відповідно до вище означеного, методологічну основу нашої методики становили:

- основні ідеї гуманізації освіти;
- положення Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та ін.;
- концептуальні положення нової української школи;
- положення щодо визначення здоров'я та здорового способу життя як найвищої людської цінності;
- психолого-педагогічні характеристики учнів молодшого шкільного віку;

- наукові дослідження щодо основних підходів до формування здорового способу життя.

Отже, аналіз досвіду науковців з проблем формування основ культури здорового способу життя дозволив визначити основні організаційно-методичні підходи до використання здоров'язбережувальних технологій та підвищення рівня обізнаності учнів.

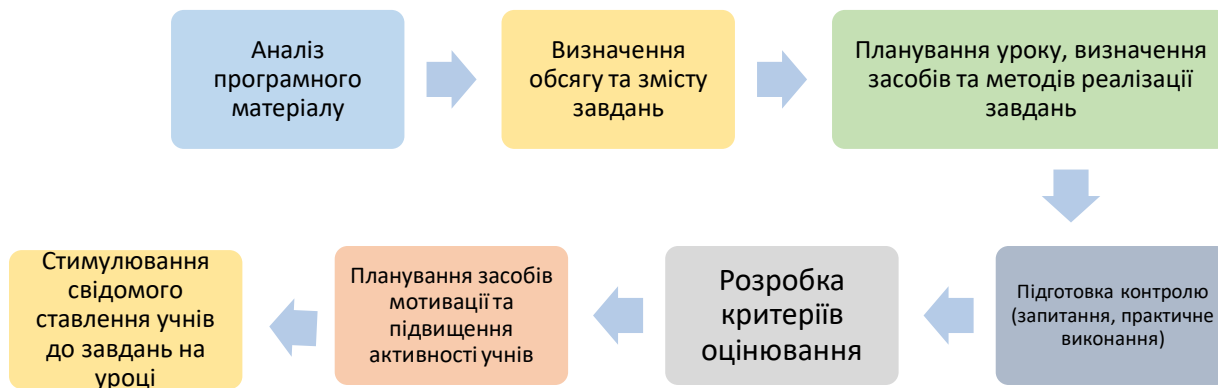
Освітній процес ЗЗСО №54 спрямований на формування відповідного освітнього простору, який сприятиме реалізації творчого потенціалу учнів та виховання їх особистісних якостей та активної життєвої позиції.

На другому етапі нашого дослідження нами був розроблений певний методичний підхід щодо формування знань, вмінь та навичок здорового способу життя в освітній процес ЗЗСО №54. З метою більш ефективного впровадження розробленого підходу нами були визначені основні форми занять фізичною культурою. Основною формою занять з фізичного виховання є урок фізичної культури. При проведенні уроків фізичної культури використовуються наступні методи (рис. 3.4.)



Рис. 3.4. Методи проведення уроків фізичної культури

Відповідно до освітніх вимог нами був розроблений певний алгоритм підготовки до уроку з використанням здоров'язбережувальних технологій (рис. 3.5.)



**Рис. 3.5. Алгоритм підготовки до уроку з використанням здоров'язбережувальних технологій**

Зазначимо, що важливими у виборі підходів, засобів та методів, що використовуються на уроках фізичної культури є врахування індивідуальних особливостей школярів, їх стану здоров'я, матеріально-технічних умов закладу освіти.

Відповідно до означених вимог нами був розроблений теоретичний та практичний контент з основ здорового способу життя.

На початку впровадження розробленого методичного підходу нами був проведений теоретичний урок з основ здорового способу життя, який містив основну інформацію, яка подавалась за допомогою презентації та практичні ігрові завдання, що сприяли підвищенню інтересу учнів до поданого матеріалу. Методична розробка уроку подана в додатку А.

Під час уроків з метою закріплення отриманих знань використовувались методичні картки. Основний підхід до їх використання



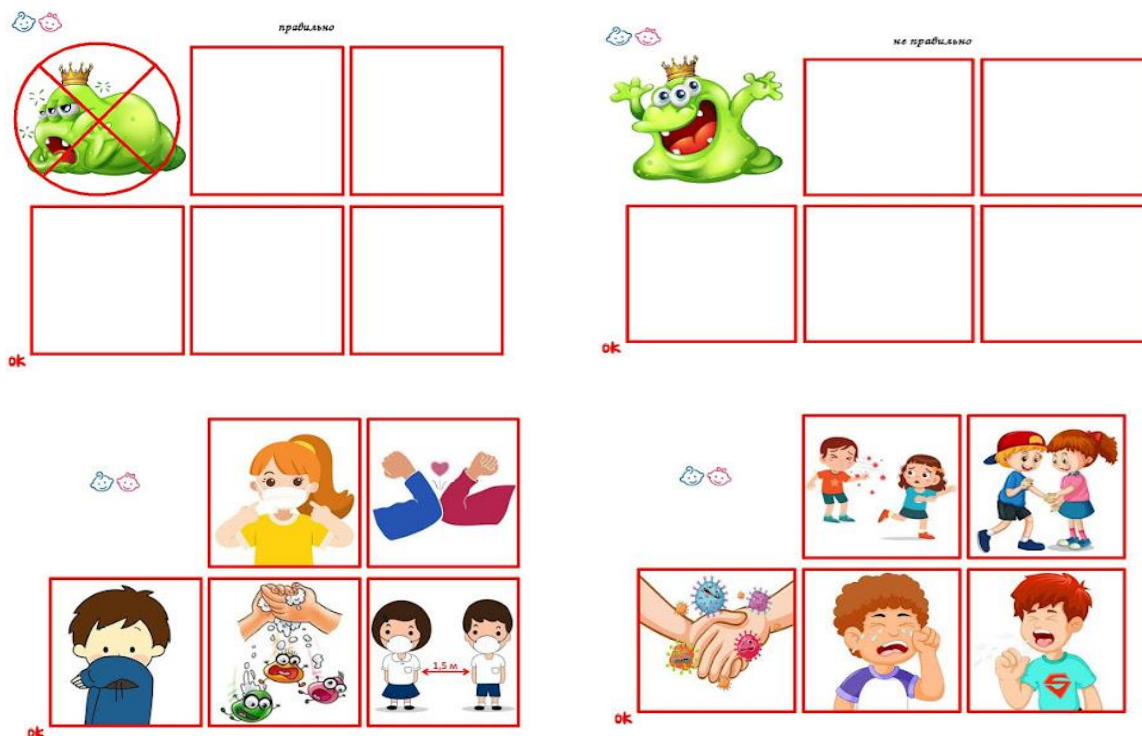
був ігровий, тобто використання карток додавалось додатковим компонентом в проведення естафет та різних ігор.

Наприклад, прикінцевою станцією естафети є теоретична, де учні на швидкість мають виконати завдання, що стосується здорового способу життя: обрати картку з навичкою здорового способу життя, картку з необхідною дією чи розташувати їх в певному порядку.

Використання карток в процесі ігрової діяльності допомагає учням з більш низьким рівнем розвитку фізичних якостей проявити себе й підвищує змагальний компонент діяльності.

Правильність виконання завдання необхідно додатково враховувати при підведенні загальних підсумків естафети.

Наведемо приклади карток, що використовувались в освітньому процесу молодших школярів в умовах пандемії Covid-19 [32] (рис. 3.6.) .



**Рис. 3.6. Правила поведінки під час загрози захворювання на COVID-19**

Додатково також використовувались картки з означеними основними чинниками здорового способу життя, приклади яких наведені в додатку Г.

Окрім уроків фізичної культури ігри з означеними картками можна проводити в позаурочній діяльності, а також при самостійних заняттях дома.

Як вже зазначалось, картки ілюстровані основними навичками щодо здорового способу життя, які можна використовувати розкладаючи їх за категоріями, описуючи їх значення, виокремлюючи місце означеної навички у житті кожної людини та інше.

Додатково на уроках фізичної культури використовувались сучасні види рухової активності та фітнес-технологій (аеробіка, стретчинг, йога та ін.) з метою створення стійких вміння та навички та формування в дітей змоги до самостійних занять фізичними вправами.

З метою посилення впливу розроблених методичних підходів на формування основ здорового способу життя рекомендовано використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями (рис. 3.7.)



**Рис. 3.7. Основні форми фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗЗО**

Особливістю фізкультурно-оздоровчої роботи є добровільність участі в ній. Необхідною складовою є наявність моніторингу здібностей учнів, їх здібностей до саморозвитку. На основі отриманих даних можна здійснювати корекцію використовуваних педагогічних технологій. Зазначимо, що обов'язковою умовою ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи є наявність певних складових, що викликають інтерес учнів. Цьому сприяє підтримка належного емоційного фону та сприяння тому, щоб кожна дитина мала можливість проявити себе незалежно від його вікових та індивідуальних особливостей. Даний принцип стосується й занять урочного типу.

В процесі реалізації нашого методичного підходу ми приділяли увагу:

- реалізації міжпредметних зв'язків, що сприятиме компетентністному підходу;
- відбувався контроль за діяльністю учнів протягом всього періоду дослідження;
- здійснювалось узагальнення здобутків школярів та їх заохочення з метою формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Зазначимо, що використання означених підходів є доступним й при роботі з дітьми спеціальної медичної групи.

В процесі позаурочних форм занять фізичною культурою в групах подовженого дня та на рухливих перервах використовувались ігри з картками, приклад яких наведений в додатку Г.

Під час організації самостійних занять ми використовували гугл-презентації з інформацією про складові здорового способу життя (додаток В) та сервіс OurBooks з метою систематизації матеріалу та подання його школярам в доступній ігровій формі.

З метою сприяння самоаналізу та самоконтролю нами були використані мотиваційні картки, в змісті яких були означені основні навички

здорового способу життя (додаток Д). На основі карток діти мали можливість проаналізувати свої власні звички й відмітити вже наявні, а також побачити особистісну мету у формуванні культури здорового способу життя. Використання даних карток в освітньому процесі підвищує інтерес учнів, сприяє їх саморозвитку, дозволяє бачити власні здобутки та ділитися ними з оточуючими.

### **3.2. Аналіз результатів тестування рівня валеологічних знань молодших школярів**

З метою вирішення поставлених в роботі завдань, нами було проведено педагогічне дослідження рівня сформованості фізкультурно-валеологічних знань як основи здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Висновки щодо ефективності розробленого методичного підходу з формувань основ здорового способу життя робились на основі аналізу результатів приросту отриманих показників.

Як вже зазначалось, в процесі дослідження нами були сформовані експериментальна та контрольна групи з учнів 3 класів. Вихідні результати тестування засвідчили, що сформовані групи є однорідними за усіма досліджуваними характеристиками.

Отже, рівень розвитку фізкультурно-валеологічних знань визначався за допомогою спеціального тесту (додаток Б). За результатами тесту визначався загальний рівень фізкультурно-валеологічних знань, а також розвиток окремих компонентів: властивості мислення, предметна поінформованість та фізкультурно-оздоровча діяльність.

Тестування учнів досліджуваних груп проводилось на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Отримані дані засвідчили позитивний вплив розроблений методики на загальний рівень валеологічної свідомості учнів (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

**Зміна загального показник валеологічної свідомості учнів  
молодшого шкільного віку**

<b>Параметри</b>	<b>ЕГ</b>	<b>КГ</b>
Початок дослідження	36,12±4,62	34,86±3,82
Кінець дослідження	56,64±5,38	40,21±5,14

Аналіз отриманих даних, наведених в таблиці 3.2. дозволяє визначити наступне:

- на початку дослідження показники як контрольної так й експериментальної групи відповідали середньому рівню розвитку валеологічної свідомості;

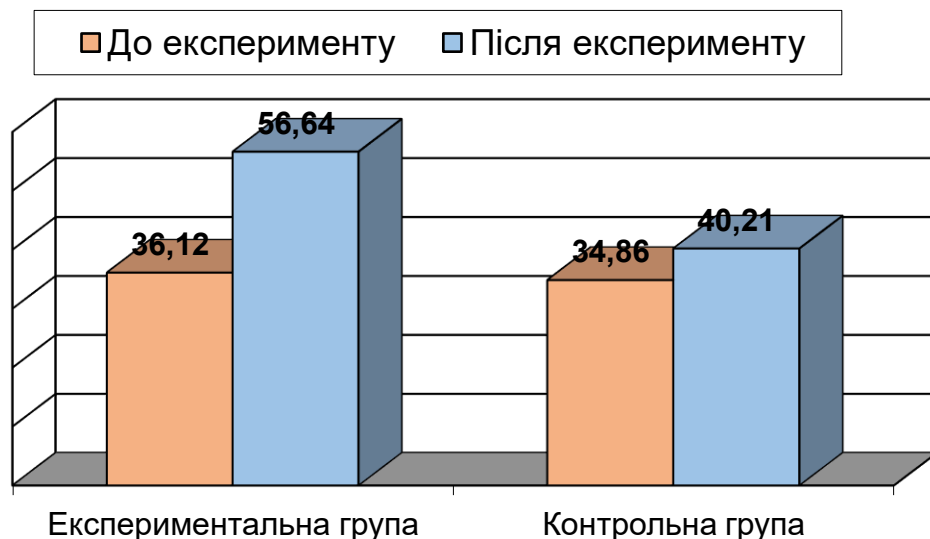
- за отриманими вихідними даними групи є однорідними;

- після впровадження розробленого методичного підходу з використання навчальних карток, презентацій та таблиць самоаналізу в експериментальній групі відбувся значний приріст результату, а саме 20,52 б., тоді як в контрольній лише 5,35 б.

- в результаті цілеспрямовано впливу рівень середніх показників досліджуваних груп достовірно змінився ( $p < 0,05$ );

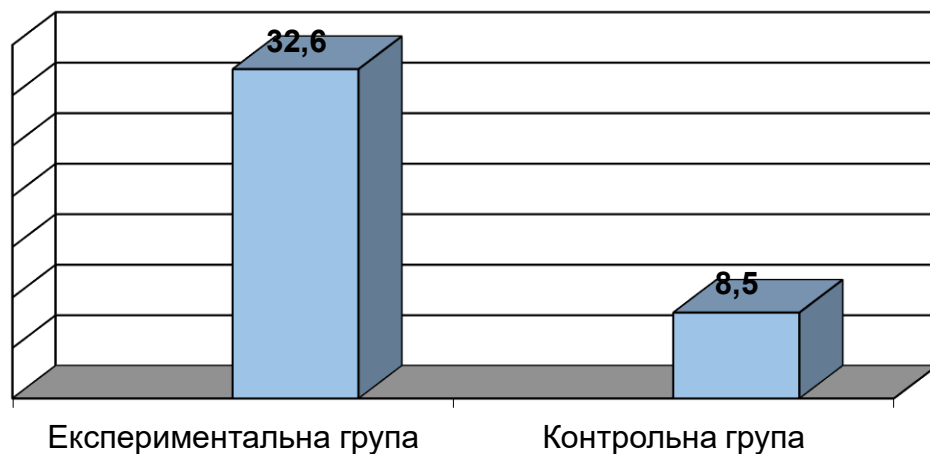
- аналіз підсумкових даних показує, що результат експериментальної групи відповідає високому рівню валеологічної свідомості, тоді як в контрольній віг залишився на середньому.

Наочно отримані результати вихідного та прикінцевого тестування представлені на рисунку 3.8.



**Рис. 3.8. Зміни показників валеологічної свідомості учнів молодшого шкільного віку за період дослідження**

З метою визначення ступеню впливу розробленого методичного підходу на показники досліджуваних груп нами був проаналізований їх відсотковий приріст. Відповідно до отриманих даних приріст результатів експериментальної групи становив 32,6%, тоді як контрольної – 8,5%. Візуально отримані результати наведені на рисунку 3.9.



**Рис. 3.9. Відсоткові показники приросту валеологічної свідомості учнів молодшого шкільного віку за період дослідження**

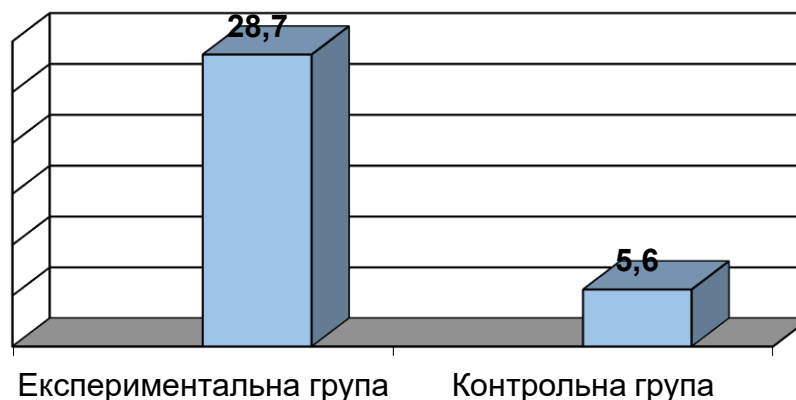
З метою більш детального аналізу рівня фізкультурно-валеологічних знань ми проаналізували отримані дані за окремими блоками (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

**Отриманий рівень фізкультурно-валеологічних знань учнів по окремих блоках тесту**

Параметри Групи	Етапи	Властивості мислення	Предметна поінформованість	Фізкультурно- оздоровча діяльність
ЕГ	I	12,2	13,6	10,3
	II	18,8	18,2	19,6
КГ	I	11,8	12,4	10,6
	II	13,1	14,2	12,9

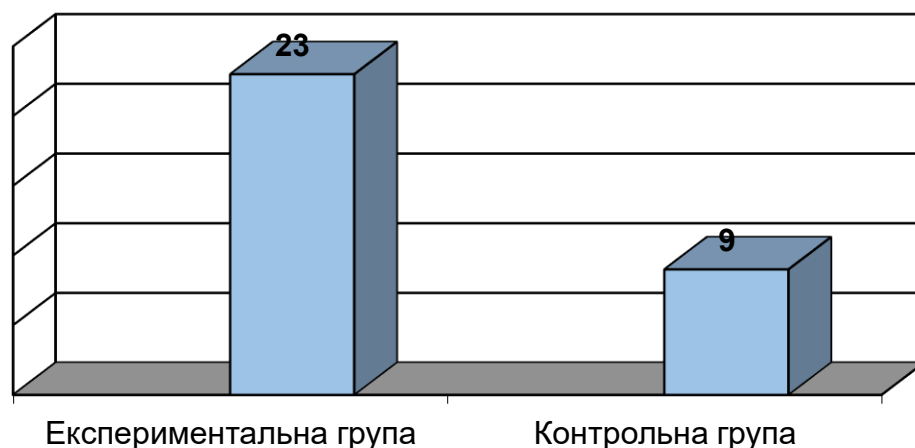
Розглянемо вплив розробленого методичного підходу на окремі компоненти фізкультурно-валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку. При порівнянні показників з блоку «Властивості мислення» ми бачимо, що в експериментальній групі приріст склав 6,6 б, а в контрольній групі – 1,3 б. У відсотковому значенні приріст експериментальної групи складає 28,7%, тоді як в контрольній – 5,6%. Наочно отримані показники можна побачити на 3.10.



**Рис. 3.10. Відсоткові дані щодо приросту показників властивостей мислення учнів молодшого шкільного віку**

Аналіз отриманих результатів за блоком «Предметна поінформованість» дозволила встановити, що приріст показників учнів експериментальної групи становив 4,6 б., тоді як контрольної – 1,8 б.

Характеризуючи дані показники у відсотковому значенні, можна сказати, що приріст експериментальної групи за означеним показником становив 23%, тоді як контрольної – 9%. Отримані результати представлені на рисунку 3.11.

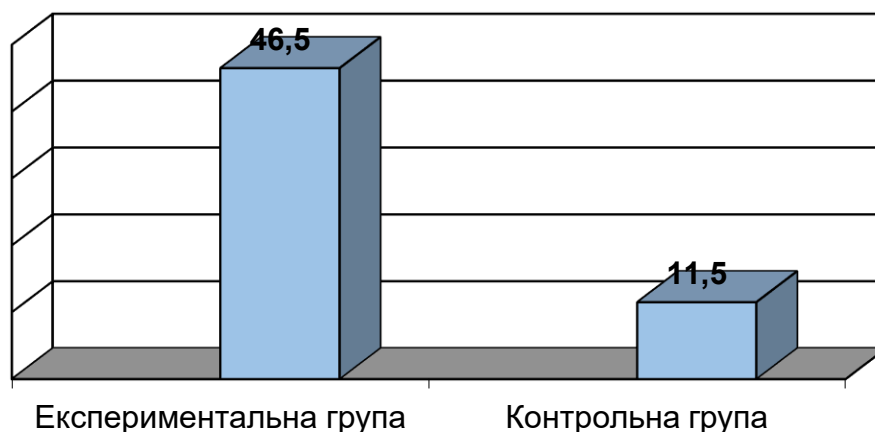


**Рис. 3.11. Відсоткові дані щодо приросту показників предметної поінформованості учнів молодшого шкільного віку**

Аналіз даних блоку «Фізкультурно-оздоровча діяльність» дозволив встановити, що під впливом розробленого методичного підходу показники учнів експериментальної групи збільшилися на 9,3 б., що становить 46,5% приросту.

В контрольній групі означений показник збільшився на 2,3 б., що становить 11,5%. Наочно отримані результати представлені на рисунку 3.12.





**Рис. 3.11. Відсоткові дані щодо приросту показників фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів молодшого шкільного віку**

Отже прирости результати експериментальної групи за усіма показниками перевищили контрольну групу. Більш ґрунтовний аналіз отриманих відповідей дозволяє зробити наступні висновки:

- при підвищенні знань фізкультурно-валеологічного спрямування підвищується здатність школярів встановлювати певні соціальні відносини, будувати певні поняття пов'язані з фізичною культурою та основами здорового способу життя;
- розширюються соціальні уявлення школярів;
- підвищується загальний рівень теоретичних знань учнів відповідно до програми з фізичної культури.

### **Висновки до розділу 3.**

Враховуючи основні методичні положення та на основі отриманих результатів ми визначили основні педагогічні умови формування основ здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку:

1. Доповнення ігрової діяльності освітніми засобами з проблем здоров'я, чинників та навичок здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та інше. (методичними картками, трекерами тощо).

2. Формування освітнього розвивального простору з урахуванням необхідності формування у молодших школярів основ здорового способу життя. Особливого значення тут набувають спеціально створені умови, які враховують гігієнічні, моральні, соціальні, екологічні, психолого-педагогічні та фізкультурно-оздоровчі фактори, які сприяють комфортне середовище для дитини.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання методичних карток та інших освітніх засобів в процесі ігрової діяльності молодших школярів здійснює позитивний вплив на формування фізкультури-валеологічних знань учнів як основи здорового способу життя.

## ВИСНОВКИ

1. Здоровий спосіб життя є суттєвою складовою формування здоров'я людини, яка залежить від її особистісного вибору. Серед основних навичок здорового способу життя виділяють: здоровий сон, ранкова гімнастика, дотримання режиму харчування, позитивне мислення, сміливість та налаштованість до змін способу життя та звичок, формулювання реалістичних цілей.

Одним з підходів до формування необхідних здоров'язбережувальних компетентностей школярів є проведення різноманітних заходів та включення до уроків інформації з основ здоров'я, які формують певне профілактичне мислення дітей щодо здорового способу життя. Дана інформація має спрямовувати увагу учнів на наступних складових: формування навичок поведінки, режиму дня, міжособистісних відносин, гігієнічних навичок та інше. Формування теоретичних знань молодших школярів відбувається ефективніше в процесі ігрової діяльності з урахуванням вихідного стану здоров'я учнів, використовувати активні форми роботи, в тому числі інтерактивні методи навчання.

2. Враховуючи вимоги та особливості формування основ здорового способу життя молодших школярів була складена методична структура означеного процесу, основні компоненти якої розкривали: зміст освітнього процесу, специфіку освітньої діяльності, принципи здоров'язберігаючої педагогіки, фізкультурно-валеологічні знання, особливості впровадження в освітній процес. В процесі реалізації здоров'язберігаючих технологій враховувались основні педагогічні умови формування та становлення особистості: відчуття рівного серед рівних, створення позитивного психоемоційного настрою, усвідомлення цінності зроблених висновків.

забезпечення позитивної атмосфери, можливість висловити власні думки та вислухати ідеї інших.

Відповідно до означених вимог нами був розроблений теоретичний та практичний контент з основ здорового способу життя, який містив інформацію, яка подавалась за допомогою презентації та практичні ігрові завдання, що сприяли підвищенню інтересу учнів до поданого матеріалу.

3. Висновки щодо ефективності розробленого методичного підходу з формувань основ здорового способу життя робились на основі аналізу результатів приросту отриманих показників. Після впровадження розробленого методичного підходу з використання навчальних карток, презентацій та таблиць самоаналізу в експериментальній групі відбувся значний приріст показників валеологічної свідомості, а саме 32,6%, тоді як контрольної – 8,5%. Приріст показників властивостей мислення в експериментальній групі становив 28,7%, тоді як в контрольній – 5,6%; предметної поінформованості - 23% та 9% відповідно; фізкультурно-оздоровчої діяльності - 46,5% та 11,5% відповідно.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання методичних карток та інших освітніх засобів в процесі ігрової діяльності молодших школярів здійснює позитивний вплив на формування фізкультури-валеологічних знань учнів як основи здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 25–34.
2. Алатон А. Валеологія. 2–3 (4) класи: підруч. для початкової шк. К.: Алатон, 1996. 207 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоровья, 1998. 246 с.
4. Арэф'єв А.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. К.: ІЗМН, 1997. 152 с.
5. Басюк Н. А. Підготовка педагога до формування основ здорового способу життя молодших школярів. *Вісник Житомир. держ. ун-ту імені Івана Франка*. Житомир, 2007. Вип. 35. С. 70–72.
6. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Умань : Уман. вид.- поліграф. підприємство, 2003. 52 с.
7. Белікова Н.О., Сущенко Л.П. Термінологія напряду підготовки «Здоров'я людини». К. : ТОВ «Козарі», 2009. 182 с.
8. Бібік Н. М., Бойченко Т. Є., Коваль Н. С., Манюк О. І. Основи здоров'я : підруч. для 4 кл. К. : Навч. книга, 2004. 143 с.
9. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти. *Філософські проблеми гуманітарних наук*. 2004. № 3. С. 82–92.
10. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність : підходи до вивчення, основні ознаки. *Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів* : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Харків : ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. С. 132– 136.
11. Бондаренко І.Г. Валеологія. Миколаїв : Вид-во ЧДУ імені Петра Могили, 2012. 52 с.

12. Булатова М.М., Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: Олімпійська л-ра, 2008. С. 320–354.
13. Васічкина О.В., Смоляр В.О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ(ХХП). 2007. №11. С. 221–225.
14. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: [б. и.], 1996. 203 с.
15. Волков Л., Голуб В., Коханець П. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою. К.: Освіта України, 2008. 120 с.
16. Гнатюк О. В. Валеологічне навчання школярів у сучасній школі  
URL : [http://www.rusnauka.com/31\\_ONBG\\_2009/Psihologia/54503.doc.htm](http://www.rusnauka.com/31_ONBG_2009/Psihologia/54503.doc.htm)
17. Горашук В. П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі : навч. посіб. для студентів вищих пед. навч. закладів. Луганськ : Альма-матер, 2005. 112 с.
18. Градовський О.Г., Кольцова О.С., Грабовський Ю.А. Формування ціннісного ставлення до здоров'я молодших школярів у фізкультурно-оздоровчій діяльності. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. Вип.5. С.171-178. URL: [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive).
19. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посібник. К. : Центр навч. л-ри, 2005. С. 8–46.
20. Дризуль А. В. Використання дидактичних ігор у викладанні інтегрованого курсу «основи здоров'я». *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 25–28.

21. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини. К. : Шкільний світ, 2006. 128 с.
22. Іваній І. Розвиток основ здоров'я молодшого школяра засобами фізичної культури як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України*. 2008. Т. 4. С. 86–92
23. Козак Є. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 4. С. 51–52.
24. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
25. Кудикіна Н. В. Теорія ігрової діяльності дітей: моногр. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 235 с.
26. Лавська А. М., Декунова З. В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1 (3). С. 208-218
27. Лесик В. В. Формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах засобами освіти і виховання. *Проблеми освіти*. К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти. 2006. С. 198-203.
28. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навч. посібник. К. : МАУП, 2000. 256 с.
29. Оржеховська В. М. Здоров'язберезувальне навчання і виховання: проблеми, пошук. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29–31.
30. Педагогика / под ред. П. И. Пидкасистого. – М. : Пед. общество России, 2002. – 608 с.
31. Подласый И. П. Педагогика начальной школы. М. : Гуманизм. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 400 с.

32. Правила поведінки під час загрози захворювання на COVID-19.  
URL: [https://1.bp.blogspot.com/-Gea6dd6VMU/X5FLHE1vw2I/AAAAAAAAAND8/OuREZu6lFp80hByvvThESD5Z\\_-dAeoRngCLcBGAsYHQ/s960/122196509\\_822536665158520\\_3076908923929344194\\_n.jpg](https://1.bp.blogspot.com/-Gea6dd6VMU/X5FLHE1vw2I/AAAAAAAAAND8/OuREZu6lFp80hByvvThESD5Z_-dAeoRngCLcBGAsYHQ/s960/122196509_822536665158520_3076908923929344194_n.jpg)
33. Розробка «тесту фізкультурно-валеологічних знань». URL:  
<http://www.novapedahohika.com/noloms-1491-2.html>
34. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти : посібник для вчителів і методистів початкового навчання. К. : Богданова А. М., 2009. 226 с.
35. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. К.: Академвидав, 2006. 360 с.
36. Сарафинюк П.В. Валеологічне виховання учнів початкових класів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського*. Серія : Початкове навчання. Вип. 6. Ч. II. Вінниця, 2009. С. 182-184.
37. Сарафинюк П.В. Оцінка рівня теоретичних валеологічних знань, фізичного розвитку та захворюваності у молодших школярів. *Актуальні проблеми біології та методики її викладання у закладах вищої освіти*. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4456/%d0%a1%d0%b0%d1%80%d0%b0%d1%84%d0%b8%d0%bd%d1%8e%d0%ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
38. Турчак А. Формування валеологічних знань як важливий фактор профілактики шкідливих звичок у учнів загальноосвітніх шкіл. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Сер. : Педагогічні науки. 2010. № 91. С. 25–28.
39. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. Ч.1. 272 с.



40. Щербань П. Застосування ігрових технологій в освіті: історія і перспективи. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Вип. 13. С. 286-291.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

### Методична розробка виховної години для молодших школярів

#### «Режим дня - запорука здоров'я»

Правильно організований режим дня – неодмінна умова нормального фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової працездатності. Установлений режимом певний ритм життя сприяє нормальному перебігу всіх фізіологічних процесів в організмі. Потреби дитини у сні, харчуванні, чистоті, зміні видів діяльності, прогулянках на повітрі зумовлюють відповідний режим дня, що має важливе значення для збереження і зміцнення її здоров'я, повноцінного розвитку.

Режим дня — правильний розподіл у часі головних процесів життєдіяльності дитини.



Розвивальний і виховний ефект режиму заснований на принципі ритмічності, згідно з яким усі заняття мають відповідати ритму життєдіяльності організму. Режим змінюється залежно від віку, стану здоров'я, особливостей виховання дітей.

Важливим аспектом планування режиму дня є чергування навантаження та відпочинку (рис А.1.).

Проблемне питання:

## Чому людині потрібно відпочивати?

Продовжіть фразу:  
Для мене найкращий відпочинок – це...






Ознаки втоми	Ознаки перевтоми
Часте відволікання Неуважність Рухове занепокоєння	Дратівливість Нервові скорочення м'язів Істеричність Занепокоєння Почуття страху Погіршення апетиту Порушення сну Плаксивість Зниження успішності

**Час відпочити!**

Види відпочинку


Активний      Пасивний(Сон)



## Правила здорового сну:

- Вечеряй не менше ніж за 2 години до сну
- Провітри кімнату
- Постіль має бути чистою і сухою, не удже м'якою
- Не дивись жахів, бойовиків
- Незадовго до сну прогуляйся на свіжому повітрі
- Особиста гігієна перед сном обов'язкова!
- Лягай спати в один і той же час
- Прибери всі джерела шуму та світла

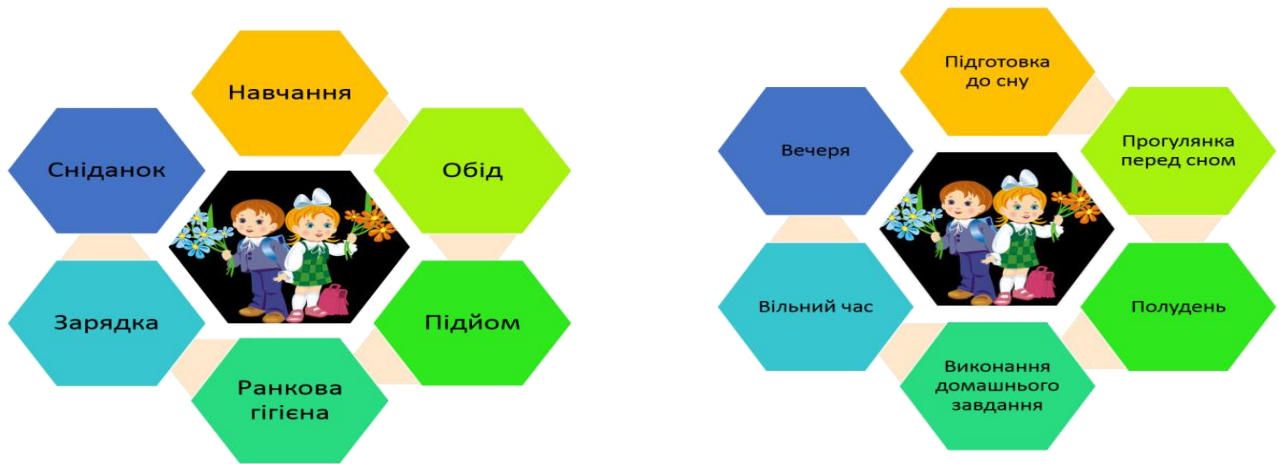
## Приємних сновидінь!



*Рис. А.1.* Слайди презентації стосовно проблемного питання «Чому людині потрібно відпочити?»»

А зараз розглянемо наступне завдання, в якому необхідно подивитися на малюнки та визначити, які режимні моменти відповідають першій, а які другій половині дня.

*Завдання 1.* Розглянь рисунки та скажи, який з них відповідає першій, а яка другій половині дня.



*Рис. А.2.* Діаграми до завдання 1.

Ще з давнини існує багато приказок про здоров'я, давайте виконаємо наступне завдання та розглянемо їх.

*Завдання 2.* Збери приказки про здоров'я



*Рис. А.3.* Приказки до завдання 2.

Якщо дотримуватися режиму, будеш здоровим та кмітливим. А зараз, давайте визначимо чи добре ви знаєте як вести здоровий спосіб життя і скласти режим дня, тому відповістись на питання та обговоримо ваші відповіді.

### *Завдання 3. Пройди тестування*

До спеціально організованої рухової діяльності відносяться:

- Читання книги
- Заняття спортом, тренування
- Перегляд телепередач

Які предмети потрібні для заняття фізичними вправами?

- Ложка, тарілка
- Пензлик, фарби
- М'яч, ковзани

Режим дня - це...

- Раціональний розподіл часу
- План виконання домашніх завдань
- Розклад уроків

Щоб мати правильну поставу потрібно...

- Носити портфель в одній руці
- Спати на м'якому ліжку
- Постійно слідкувати за дотриманням правильної постави

Природні засоби загартування - це...

- Сонце, повітря, вода
- Дощ, сніг
- Гаряча ванна

До засобів особистої гігієни відносять...

- Прибирання подвір'я
- Догляд за волоссям, зубами, умивання
- Прибирання класної кімнати

Ранкова гімнастика виконується

- Після повернення зі школи
- Після пробудження
- Після сніданку

Тренування починають із

- Тривалого бігу
- Розминки
- Акробатичних вправ

Для чого людині роблять щеплення?

- Щоб людина захворіла
- Щоб захистити від небезпечних хвороб
- Щоб у людини з'явився імунітет

Усі ми мріємо бути здоровими, сильними, спритними, витривалими та на довгі роки зберегти бадьорість, працездатність. А щоб наші мрії здійснилися, потрібно самим дотримуватися правил здорового способу життя.

## Додаток Б

### Тестування з метою виявлення рівня фізкультурно-валеологічних знань

Тестування з метою виявлення рівня фізкультурно-валеологічних знань у дітей проводилися за допомогою тесту. Він складається з п'яти блоків, для різнобічної й більш повної оцінки валеологічної свідомості школярів. Перший блок запитань покликаний виявити індивідуальний рівень навичок здорового способу життя кожного учня. Він містить десять тверджень стосовно повсякденного життя школяра, які необхідно закінчити одним із запропонованих тверджень.

1 блок. Освоєння навичок здорового способу життя

1. Я чищу зуби

А) зранку і ввечері – 2 б; Б) тільки зранку – 1 б; В) тільки ввечері – 1 б; Г) не кожен день – 0 б.

2. Ранкову зарядку я роблю

А) щодня – 2 б; Б) 2-3 рази на тиждень – 1 б; В) не роблю – 0 б.

3. Я гуляю на свіжому повітрі

А) щодня по 3-4 год – 2б; Б) щодня близько 1 год – 1б; В) не кожного дня – 0 б.

4. Я граю з однолітками у рухливі ігри

А) щодня – 3 б; Б) декілька разів на тиждень – 2 б; В) декілька разів на місяць – 1 б; Г) не граю у рухливі ігри – 0 б.

5. Повертаючись додому з вулиці я мию руки

А) завжди – 2 б; Б) тільки коли вони дуже брудні – 1 б; В) не мию – 0 б.

6. Я добираюся до школи

А) пішки – 2 б; Б) громадським транспортом – 1 б; В) автомобілем –



0 б.

7. Я їм

А) багато овочів, фруктів, злаків – 2 б; Б) багато масла яєць вершків – 1 б; В) багато цукру, хлібних виробів – 0 б.

8. Я відвідую уроки фізичної культури

А) згідно розкладу – 2 б; Б) періодично пропускаю – 1 б; В) не відвідую – 0 б.

9. Я відвідую спортивно-оздоровчі секції

А) так – 2 б; Б) ні – 0 б.

10. В моїй родині використовують методи загартування

А) так, декілька – 2 б; Б) періодично, один чи два – 1 б; В) ні, не використовують – 0 б.

В наступному блоці, учневі пропонується за схожим принципом закінчити твердження, що безпосередньо стосуються стану його здоров'я.

Блок 2. Суб'єктивна оцінка власного здоров'я

1. У мене болить голова

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

2. Я хвилююсь через дрібниці

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

3. Мені важко прокинутись вранці

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

4. Я легко прокидаюся від будь-якого шуму

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

5. Мені важко зосередитись

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

7. Я легко кидаю почату справу, якщо у мене не виходить

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

8. Я хворію

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

9. Я втомлююсь під час звичної, приємної для мене роботи

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

10. Мені сумно, у мене поганий настрій

А) часто – 0 б; Б) інколи – 1 б; В) дуже рідко – 2 б.

Третя частина тесту необхідна для перевірки основних валеологічних знань та знання власного тіла, його функцій, потреб, його гармонійного розвитку. В даному блоці учневі необхідно вибрати один вірний варіант із наведених, правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Блок 3. Я і моє здорове тіло

1. Людина рухається завдяки

А) м'язам\*; Б) кісткам; В) шкірі.

2. Щоб бути здоровою, людина повинна

А) багато відпочивати; Б) багато працювати; В) чергувати відпочинок різними видами діяльності\*.

3. Здорова людина

А) спокійна і урівноважена\*; Б) непосидюча і неуважна; В) зла і сердита.

4. Кров в моєму тілі рухається завдяки

А) серцю\*; Б) ниркам; В) печінці.

5. Найбільше інформації про оточуючий світ я отримую

А) очима\*; Б) вухами; В) носом.

6. Щоб вирости здоровим я маю

А) займатися фізичною культурою\*; Б) займатися спортом; В) грати більше ігор на комп'ютері.

Виберіть слово, яке зможе правильно доповнити речення.

1. Фізкультура це ...

А. здатність Б. мистецтво В. відпочинок Г. рух Д. спритність

2.Здорова людина - людина яка...

А. швидко бігає Б. багато їсть В. гарно ходить Г. не хворіє Д. багато спить

3.В лісі можна....

А. лазити по деревах Б. грати в ігри В. палити сірники Г. стріляти з рогатки Д. ловити птахів

4.В грі потрібно завжди...

А. бути першим Б. дотримуватись правил В. шуміти і штовхатися Г. сидіти на лавці Д. ображатися на хлопців

5.Орган людини, який відноситься до органів відчуттів це...

А. очі Б. вуха В. серце Г. ніс Д. язик

6.Символ тільки олімпійських ігор це...

А. факел Б. п'ять кілець В. змагання Г. прапор Д. медаль

7.У дерева завжди є...

А. листя Б. корені В. плоди Г. бруньки Д. тінь

8. Жінки вищі за чоловіків... А. завжди Б. іноді В. звичайно

9. Для торгівлі необхідно мати... А. магазин Б. товар В. гроші Г. прилавок Д. вагу

Подумай, як би ти поступив в даній ситуації, і вибери самий відповідний відповідь

1.У вільний час я звичайно вибираю:

А.прогулянку або гру на вулиці

Б. перегляд телепередач

В. відпочинок на дивані

Г. що-небудь інше (допиши)

2.Я роблю зарядку:

А. щодня

Б. у вихідні дні

В. ніколи

Г. дуже рідко

3. Я чищу зуби:

А. 1 раз на день

Б. 2 рази на день

В. 1 разів на тиждень

Г. ніколи

4. Коли мама прибирає в квартирі, я:

А. йду гуляти

Б. граю з іграшками

В. допомагаю їй

Г. намагаюсь не заважати

5. На уроці фізичної культури мені подобається:

А. слухати вказівки вчителя

Б. переживати за товаришів

В. спокійно спостерігати за грою

Г. гратись і змагатись

6. Для того, щоб не хворіти і бути здоровим я:

А. п'ю ліки

Б. читаю книжки про здоров'я

В. загартовуюся

Г. добре вчуся

7. Мене образив друг, або подруга, я:

А. образую його сам

Б. поскаржуся дорослому

В. поясню, що він не правий

Г. ні чого не робитиму

8. У вихідні дні ми ходимо всією сім'єю на ковзанку, стадіон:

А. іноді

Б. завжди

В. часто

Г. ніколи

9. Перед сном я:

А. роблю зарядку

Б. їм

В. провітрюю кімнату

Г. дивлюся телевізор

Таким чином, пройшовши тест можна отримати від 0 до 46 балів. В залежності від отриманих результатів ми розподілили учнів на три групи:

0-20 балів – низький рівень валеологічної свідомості;

21-41 бали – середній рівень валеологічної свідомості;

42-63 балів – високий рівень валеологічної свідомості.

## Додаток В

### Приклади презентаційного матеріалу щодо навичок здорового способу життя







# Як сформувати корисну звичку?



This block contains several illustrations of daily activities, each accompanied by a clock showing the time:

- 1**: A girl stretching in bed at **07:00**.
- 2**: A boy washing his face at **07:15**.
- 3**: A boy eating breakfast at **07:30**.
- 4**: A boy walking to school at **08:00**.
- 5**: A boy writing on a chalkboard at **08:30**.
- 6**: A boy walking home from school at **12:00**.

Other illustrations include children playing on a seesaw, a girl brushing her teeth, a boy washing dishes, a girl showering, a boy talking on a phone, a girl reading, and a boy watering a plant.



## Додаток Г

## Приклади ігрових карток з основ здорового способу життя



## Додаток Д

## Мотиваційна картка для самоаналізу та самоконтролю



## БЕРЕЖЕМО ЗДОРОВ'Я

Прочитай назви дій, які допомагають зберегти здоров'я.

Постав «+» у клітинці, якщо ти вже вмієш робити це самостійно.

	<input type="checkbox"/> робити ранкову зарядку	<input type="checkbox"/> мити посуд	
	<input type="checkbox"/> вмиватися	<input type="checkbox"/> обирати одяг відповідно до погоди	
	<input type="checkbox"/> чистити зуби	<input type="checkbox"/> переходити дорогу на перехресті	
	<input type="checkbox"/> розчісувати волосся	<input type="checkbox"/> планувати відпочинок у вихідний день	
	<input type="checkbox"/> мити руки	<input type="checkbox"/> подарувати листівку, зроблену власноруч	
	<input type="checkbox"/> складати портфель	<input type="checkbox"/> сортувати сміття	
	<input type="checkbox"/> провітрювати кімнату		

# Мій список корисних звичок



- 1. Раннє пробудження
- 2. Розпочинати ранок з усмішки і вдячності
- 3. Після пробудження випити 2-3 стакана води
- 4. Робити зарядку/ планку/ віджимання/ присідання
- 5. Не забувати пити вітаміни
- 6. Складати і записувати план на день
- 7. Замінити автобус на піші прогулянки
- 8. Менше часу проводити у соціальних мережах
- 9. Перемикатися з негативу на позитив
- 10. Робити мінімум 5 добрих справ упродовж дня
- 11. Стежити за поставою і не зморщувати чоло
- 12. Виділяти час на 15-хвилинні прибирання
- 13. Хвалити себе за виконання будь-якого плану/ справ
- 14. Зробити селфі
- 15. Дзвонити або писати рідним і близьким щодня
- 16. Читати натхненні цитати і книги
- 17. Записувати ідеї
- 18. Приділяти час лише на себе (30-40 хвилин)
- 19. Підбити підсумки дня
- 20. Лягати спати до 23:00 години