

**Національний університет «Чернігівський колегіум» імені**

**Т. Г. Шевченка**

**Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв**

**Кафедра дошкільної та початкової освіти**

**Кваліфікаційна робота освітнього ступеня «магістр»**

**На тему:**

**«Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної  
компетентності учнів початкових класів»**

Виконала: студентка II курсу, 21-М групи

Спеціальності 013 «Початкова освіта»

Певень Катерина Петрівна

**Науковий керівник:** доктор пед. наук,

професор Міненко А. О.

**Чернігів – 2022**

Роботу подано до розгляду « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 року.

Студентка

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри *дошкільної та початкової освіти*

протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

Ірина ТУРЧИНА

(ім'я та прізвище)

## Анотація

випускної кваліфікаційної роботи, виконаної на тему:  
**«Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної  
компетентності учнів початкових класів»**

Випускна кваліфікаційна робота присвячено дослідженню процесу формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів. У роботі вирішено важливе науково-педагогічне завдання щодо подальшого розвитку теоретичних основ, методичних і практичних пропозицій та рекомендацій з підвищення рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів загальноосвітніх закладів.

Досліджено зміст, особливості та методику формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів та розроблено методичні рекомендації на основі вивченого теоретичного та методичного матеріалу за темою роботи, програмного змісту для початкової школи в межах формування здоров'язбережувальної компетентності.

*Ключові слова:* компетентнісний підхід, здоров'язбережувальна компетентність, початкова школа.

Стор. 109. Табл. 2. Рис. 18. Бібліограф.: 54 найм.

## Annotation

final qualifying paper performed on the theme:

**"Pedagogical conditions for the formation of health care competence of  
primary school students"**

The final qualifying paper is devoted to the study of the process of formation of health-saving competence of elementary school students. The paper solves an important scientific and practical problem of further development of the theoretical foundations, methodological and practical proposals and recommendations for increasing the levels of formation of health-preserving competence of students of general educational institutions.

The content, features and methods of forming the health-saving competence of primary school students were studied and methodical recommendations were developed based on the studied theoretical and methodical material on the topic of the work, program content for primary school within the framework of the formation of health-saving competence.

*Keywords:* competence approach, health care competence, primary school.

Page. 109. Table. 2. Fig. 18. Bibliography: 54 names.

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП.....   | 6  |
| РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ                                     |    |
| ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ                          |    |
| ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....   | 11 |
| 1.1. Сутнісні характеристики здоров'язбережувальної компетентності   |    |
| учнів початкових класів.....   | 11 |
| 1.2. Складові здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових |    |
| класів.....  | 21 |
| 1.3. Сучасні підходи щодо особливостей формування                    |    |
| здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів.....   | 35 |
| Висновки до розділу 1.....   | 45 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ  |    |
| ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ                          |    |
| ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....   | 47 |
| 2.1. Дослідження особливостей формування здоров'язбережувальної      |    |
| компетентності учнів початкових класів.....                          | 49 |
| 2.2. Зміст та методика формування здоров'язбережувальної             |    |
| компетентності учнів початкових класів.....                          | 56 |
| 2.3. Методичні рекомендації щодо формування здоров'язбережувальної   |    |
| компетентності учнів початкових класів.....                          | 67 |
| Висновки до розділу 2.....   | 75 |
| ВИСНОВКИ.....  | 77 |
| ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                     | 80 |
| ДОДАТКИ.....   | 87 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У рейтингу загальнолюдських цінностей здоров'я посідає найвищу позицію, оскільки є базою продуктивного, повноцінного життя людини. Натомість низькоякісне харчування, малорухливий характер життя, наявність шкідливих для здоров'я звичок, підвищення нервово-психічного напруження призвели до найнижчої тривалості життя українців серед європейських країн. В історії розвитку знань про здоров'я та способи його збереження чітко простежуються західна та східна цивілізаційні тенденції: західна пов'язує це поняття зі швидкістю, силою та витривалістю, а східна – з гармонізацією відносин людини з середовищем існування та на цій основі поліпшення загального стану організму людини.

Життєдіяльність молодого покоління ускладнена високими темпами діяльності, стресами, конкурентними сферами існування людей, як дійсною складовою сучасного життя. У дітей така ситуація зумовлює непомірну мобілізацію життєвих ресурсів, експансивну напруженість, пов'язану з прагненням відповідати багатьом вимогам дорослих людей. В цьому сенсі виникає ризик соматичних, психічних і соціальних хвороб. Об'єктивні реалії актуалізують необхідність формування у дітей переконань в необхідності дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення, прагнення до сприйняття знань щодо фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових, дотримання здорового способу життя.

Концепція реформування та розвитку освіти «Нова українська школа» одним з пріоритетних завдань системи освіти визначає навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших, збереження природного середовища існування людини як найвищої суспільної та індивідуальної цінності. З огляду на той факт, що в цей час в освіту впроваджується компетентнісний підхід, актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є розробка сучасних моделей організації освітнього процесу в навчальних закладах, спрямованого на формування в

дітей здоров'язбережувальної компетентності. Це забезпечить не тільки існування у них ціннісного ставлення до здоров'я, системи знань про здоров'я, актуальних здоров'язбережувальних навичок, а й здатність до їх адекватного використання в певних життєвих ситуаціях.

За допомогою нових методико-педагогічних розробок науковців для інтегрування понять про здоров'я, його зв'язок з іншими компонентами природничого курсу загальноосвітніх шкільних предметів, виявляється можливим здійснення ефективної валеологічної освіти, медико-санітарного просвітництва, налагодження активних форм та методів збереження і зміцнення індивідуального здоров'я молодого покоління та моделювання ситуацій впливу природного і техногенного середовища на здоров'я та безпеку людини; влаштування власного життєвого середовища без шкоди для себе, оточуючим і довкіллю.

Ефективний розвиток сучасних моделей освіти та удосконалення навчального процесу є основним завданням, яке стає неможливим без нових прогресивних ідей науковців та педагогів, що дозволить зробити прогноз у сфері процесу генерації педагогічних інновацій та на цій основі здійснювати формування необхідних рівнів здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Ці питання висвітлюються у працях провідних вітчизняних науковців – філософів, психологів, педагогів: І. Булах, М. Давидова, О. Скрипченко; у монографічних виданнях за участі: І. Коцана, Г. Ложкіна М. Мушкевича (психологія здоров'я людини); Т. Андрющенко, Н. Беседи, Г. Бойка, С. Бурсової, Л. Волошко, О. Гнізділової, Л. Голодюка, М. Гриньової, В. Донченка, М. Дяченко-Богуна, В. Жамардія, О. Лаврентьєвої, Т. Мієра, О. Момота, Ю. Мороза, В. Оніпка, Л. Рибалко, М. Ястребова (здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі) та інших.

Питання визначення, змісту та компонентів поняття «здоров'я людини» як об'єкту пізнання та наукового феномену висвітлені в працях П. Анохіна, Г. Апанасенко, Ю. Бойчука, М. Боришевського, А. Брушлінського,

Л. Бурлачука, В. Войтенко, П. Гусака, В. Казначеевої, В. Копа, І. Коцана, Б. Ломової, А. Міненко, Є. Смірної, О. Васильєвої, Л. Сущенко та інших.

Можливості реалізації цих питань в освітньому процесі шкільного навчання досліджувалися розробниками підходів до вивчення основ здоров'я під час організації освітніх процесів П. Лушина, Л. Рибалко, В. Савоша, Л. Голодюка, Т. Мієра; авторами навчальних програм за предметними курсами загальноосвітніх закладів: Т. Бойченко, Т. Боса, Т. Воронцова, Т. Гільберг, В. Дерев'яно, І. Дьоміна, В. Задоянний, В. Ільченко, С. Костик, І. Крячко, О. Москаленко, В. Пономаренко, Н. Поліщук, Т. Сак, О. Спірке, С. Фіцайло, О. Шаповал, О. Шиян та інших.

Попри численні дослідження, частина проблеми, яка обрана темою даної роботи є на сьогодні ще недостатньо вивченою, висвітленою та науково-методично розробленою. Тому вибір теми нашого дослідження обумовлений необхідністю додаткового вивчення та обґрунтування організаційних умов формування в учнів початкової школи формування здоров'язбережувальної компетентності та ефективності використання методико-педагогічних технологій формування здоров'язбережувальної компетентності в межах сучасних освітніх процесів початкової школи.

**Мета дослідження:** обґрунтування теоретико-методологічних засад та педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи.

Для досягнення мети поставлені наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та розкрити змістові складові здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів.
2. Дослідити сучасні підходи щодо особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів.
3. Обґрунтувати важливість впровадження технологій формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів.
4. Розробити методичні рекомендації щодо формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів.



**Об'єкт дослідження:** освітній процес учнів початкової школи.

**Предмет дослідження:** педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності в освітньому процесі початкової школи закладів загальної середньої освіти.

**Теоретичну основу дослідження** у кваліфікаційній роботі склали теоретико-методологічні положення про цілеспрямоване формування здоров'язберезувальної компетентності у дітей в умовах шкільного навчання, що зумовлено спеціально організованими заходами та створенням особливого середовища навчального закладу, спрямованого на становлення особистості, опанування нею певними знаннями та уміннями збереження власного здоров'я та здоров'я інших, що дає можливість якісної життєдіяльності зараз та в майбутньому.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження** полягає у розробці методичних рекомендацій щодо формування здоров'язберезувальної компетентності учнів початкових класів на основі вивчення та аналізу наукової методико-педагогічної літератури; уточнено основні поняття «здоров'я», «здоров'язберезувальна компетентність» та компоненти формування здоров'язберезувальної компетентності учнів початкової школи в умовах загальноосвітнього закладу, а також педагогічні умови формування та критерії сформованості здоров'язберезувальної компетентності учнів початкової школи.

**Практичне значення дослідження:** здобутими емпіричними даними можливо скористатися для розширення методологічної бази викладання предметів природничого циклу та навчальних курсів, розробки навчальних посібників та методичних матеріалів для шкільної освіти, методик організації навчальної діяльності в початковій школі, а також професійної підготовки педагогів та можливості запровадження отриманих результатів в практичну діяльність фахових педагогів, що сприятиме подальшому розвитку педагогічної науки та практики на основі нових технологій.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася на базі Краснянської філії Количівського ліцею.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох основних розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 54 позиції та 7 додатків. Робота містить 18 малюнків та 2 таблиці. Основна частина роботи викладена на 79 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 109.

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

#### 1.1. Сутнісні характеристики здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів

Слід зазначити, що сучасне уявлення світової науки про феномен здоров'я людини, що характеризує поняття «здоров'я», його зміст і складові, ґрунтується на новому розумінні актуальності загальнолюдських проблем виживання. Наприкінці ХХ століття лідери світової науки віднесли питання здоров'я до кола глобальних. Розв'язання цього питання визначає факт виживання людини як виду.

В «Енциклопедії освіти» поняття «здоров'я» розглядається з точки зору комплексу фізичних, біологічних та хімічних процесів, а також функціонального та процесуального стану, морфологічної цінності [14, с. 318]. Різні науковці трактують це поняття по-різному, але всі без винятку наголошують на складній природі цього феномену. Короткий тлумачний словник української мови дає визначення цьому поняттю у двох варіантах трактування: правильна, нормальна діяльність живого організму та те чи інше самопочуття людини [18]. Т. Титаренко має на увазі під цим поняттям зміцнювальний вплив, який здійснюється на органічний процес самоактуалізації, прагнення щастя та трансцендування [51].

Таким чином, *феномен здоров'я* розглядається як перебіг інших результативних процесів в освітній, професійній чи іншій діяльності, тобто є багатовекторним явищем [21]. Світова наука виробила цілісне уявлення про здоров'я як феномен, що об'єднує щонайменше чотири сфери: фізичну, психічну, соціальну (громадську) та духовну. Усі ці компоненти нероздільні, тісно взаємопов'язані, і в сукупності визначають здоров'я людини.

Щодо, поняття «*компетентність*», воно є ширшим за своєю сутністю, ніж категорія «*компетенція*» і означає сукупність знань та вмінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: уміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію; володіння людиною здатністю й умінням виконувати певні трудові функції [42].

Термін «*компетентність*» в науковій літературі теж трактується по-різному:

1. Як міра належних знань, вмінь і досвіду індивіда певного соціально-професійного статусу відповідного рівневі складності завдань і вирішуваних проблем.

2. Як сфера прав управління, посадової особи, що мають перелік питань, з яких приймають рішення [24, с. 884].

Як ми зазначили, «*компетенція*» та «*компетентність*» є основними видами компетентнісного підходу, тому вони мають схожості у різних мовах світу. Точний переклад термінів «*competence*» (множ. «*competences*») і «*competency*» (множ. «*competencies*»), наприклад з англійської мови, часто спричиняє неправильне пояснення їхніх значень і вживання цих понять. Часто плутають поняття «*компетентність*» та «*компетенція*», але поняття «*компетентність*» є ширшим за своєю сутністю, ніж «*компетенція*», можна сказати що компетентність містить в собі категорії і одна з них це компетенція [42, с. 78].

Таким чином, *компетентність* – це низка досягнень у професійній діяльності, які можна ідентифікувати (тобто, оскільки вони мають теоретичні знання, практичні навички та вміння, а також професійний досвід у певній галузі), як специфічні для певної сфери діяльності, що дозволяє людині визначати (тобто ідентифікувати і розв’язувати незалежно від контексту або ситуації) проблеми, характерні для такої певної сфери діяльності. На думку І. Зязюна, компетентність – це вміння особистості, як властивість та існує в багатьох формах, як передова майстерність, як спосіб самореалізації

особистості (звички, спосіб життя, захоплення), як форма вираження здібностей і як результат особистісного саморозвитку [24].

Необхідність реалізації зазначених завдань визначено в законодавчих документах: Конституцією України закріплено право людини на життя та рівність дітей у правах (частина 1 ст. 52) [16; Закон України «Про освіту» [39]; Закон України «Про повну загальну середню освіту» [40]; Державний стандарт базової і повної середньої освіти [36] визначають основні правові, економічні та організаційні засади розвитку середньої освіти в країні.

Новий етап трансформації та модернізації загальної середньої освіти розпочато після прийняття Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року [41], яка є ключовою реформою Міністерства освіти України та має на меті зупинити негативну тенденцію викладання та виховання старими методами та перетворити українську школу на важіль соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку і конкурентоспроможності України [31, с. 58].

Важливою інновацією реформування шкільного навчання є феномен результатів освіти в межах Нової української школи. У чинному Державному Стандарті вихідна категорія – це зміст, тобто матеріал для вивчення, а результати його засвоєння визначено відповідно до тематики та обсягу змісту, проєктування змісту відбувається принципово по-іншому. Міжнародний та вітчизняний досвід показує, що найбільш продуктивний у наш час є підхід, коли в навчанні переважають інструментальні знання, це є основою для ефективного засвоєння способів дій. Необхідність застосування знань безпосередньо у процесах життєдіяльності визначає спрямованість освітнього процесу. Нормативне підґрунтя застосування в навчальному процесі у НУШ є Закон «Про освіту» [35].

Нова українська школа є ключовою реформою Міністерства освіти України, яка має на меті зупинити негативну тенденцію викладання та виховання старими методами та перетворити українську школу на важіль

соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку і конкурентоспроможності України [25].

Ціль реформи – створення школи майбутнього, яка дає учням не тільки знання, а вчить ефективно застосовувати їх у житті. НУШ – школа, до якої приємно ходити, в якій цікаво навчатися, у яку хочеться приходити знову та знову. Тут прислухаються до особистих думок, розвинуть критичне мислення, навчать не боятися висловлення власних думок та бути відповідальним громадянином [25] (Додаток Б).

О. Савченко стверджує: «Відповідно переосмислено мету початкової освіти, яка виразно відбиває дитиноцентровану особистісно-зорієнтовану спрямованість початкової освіти. Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей, розвиток самостійності, творчості та допитливості. Отже, базовими теоретичними положеннями конструювання змісту була реалізація принципу дитиноцентризму в усіх його вимірах і діяльнісного підходу» [35, с. 5].

Сутність такого визначення в практиці роботи сучасної початкової школи сприяла виділенню в здоров'язбережувальному навчальному середовищі функціональних і структурних компонентів, таких як (рис. 1.1):

*Зміст особистісно значимої системи знань про здоров'я*  
(засвоєння учнями знань про збереження свого здоров'я, усвідомлення значущості здоров'я у житті людини, формування в образі світу уявлень про сутність понять самозбереження, збереження свого роду, народу, довкілля, знання про основи ведення здорового способу життя)

*Навчально-методичне забезпечення навчально-виховного процесу початкової школи* (включення спецкурсів до варіативної складової робочих навчальних планів, екологічні панно, навчальні маячки, методичні рекомендації щодо використання здоров'язбережувальних технологій, прийомів тощо)

*Організація суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу* (методи, прийоми організації спільної діяльності вчителів, учнів, батьків, громадськості)

*Методи забезпечення навчання в русі та формування здоров'язбережувальної компетентності учнів дидактизованою матеріально-технічною базою* (зелені класи, екологічні стежини, зони відпочинку, парти-конторки, сенсорні хрести, інформаційні стенди тощо)

Рис. 1.1. Функціонально-структурні складові в здоров'язбережувальному навчальному середовищі [13, с. 8].

Період молодшого шкільного віку характеризується періодом інтенсивних розумових та фізичних дій в плані накопичення духовних сил. Саме в цей час підсилюється активність мозку, зумовлюючи активні процеси вищої нервової діяльності. Вже в початковій школі пріоритет цілей навчання змінюється, на перший план виходить нестандартне мислення, що забезпечує його пізнавальну функцію, інтелектуальний розвиток дитини. Характерні ознаки розвитку дитини молодшого шкільного віку подано у Додатку А.

Однак, результати медичних і соціологічних досліджень останніх років засвідчать про щорічне погіршення самопочуття молодших школярів. Фахівці фіксують зниження показників морального, психічного, фізичного стану здоров'я учнів, що підкреслюють О. Ващенко та Я. Береговий.

Викладачі та лікарі констатують, що стандартне навчально-виховне середовище сучасних загальноосвітніх навчальних закладів неповністю виконують функції щодо збереження здоров'я та фізичного розвитку дітей [13, с. 3].

Головним в модернізованій системі освіти України визначено компетентнісний підхід, як один з найважливіших концептуальних положень оновленого змісту освіти. При цьому підкреслюється, що в розуміння компетентнісного підходу закладається ідеологія інтерпретації змісту освіти, яка формується від результату. Загалом мета компетентнісного підходу пролягає у забезпеченні якості освіти. При цьому підготовленість виступає як найважливіший критерій якості освіти, її відповідності сучасним умовам і є сукупністю певних вимог до рівня компетентності [3, с. 30].

На основні сучасних розробок О. Ващенко, Я. Кодлюк, О. Савченко та емпіричних досліджень, встановлено, що **здоров'язбережувальна компетентність** – це інтегративна здатність учнів до застосування набутих під час навчально-виховного процесу здоров'язбережувальних знань, навичок, умінь, цінностей та особистого досвіду; здатність до втілення в життєдіяльність особистої здоров'язбережувальної поведінки, яка впливає на збереження та розвиток свого здоров'я, а також здоров'я інших людей [13, с. 8].

Здоров'язбережувальна компетентність охоплює такі компоненти (рис. 1.2):



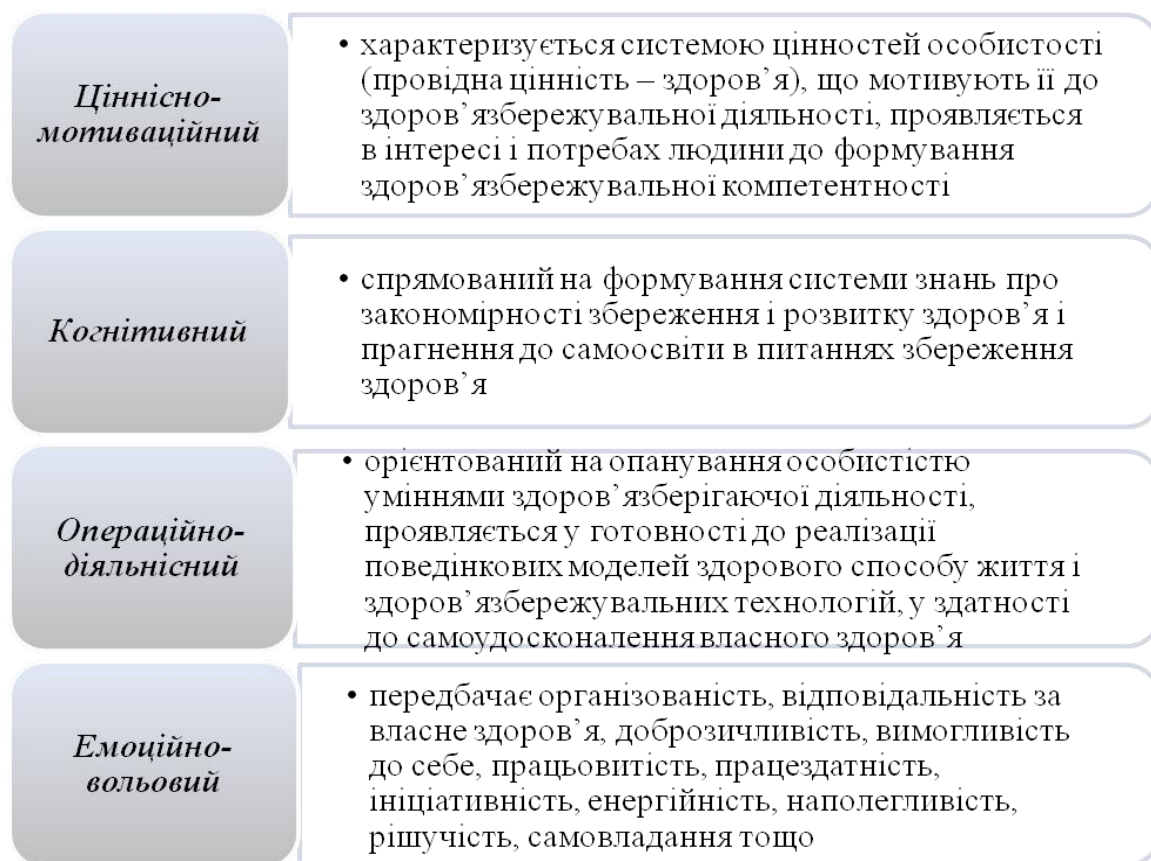


Рис. 1.2. Здоров'язбережувальні компетентності [3, с. 47].

Згідно з Державним стандартом початкової загальної освіти [12] формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності відбувається за освітніми галузями соціальна і здоров'язбережувальна та фізкультурна та визначається у програмному змісті в межах НУШ інтегрованим курсом «Я досліджую світ» та предметом «Фізична культура (Фізкультура)» [48; 49; 47; 50].

Зміст даних освітніх галузей у початковій школі направлено на формування в учнів знань, життєвих навичок, що можуть посприяти здоровому способу життя, практичним навичкам до самостійних занять фізичними вправами і проведення активного відпочинку, функціональних можливостей систем організму, шляхом цілеспрямованого вдосконалення основних фізичних якостей та природних здібностей; вдосконалення навичок базових рухових дій та застосування їх в повсякденній та ігровій діяльності; формування необхідності в рухових зусиллях задля надання я біологічно

необхідного обсягу рухової активності, як однієї з основних чинників здорового способу життя; виховання необхідності в здоров'ї, як важливої цінності в житті [3, с. 53-54].

Головними завданнями цих освітніх галузей – є формування в учнів знань щодо здоров'я, здорового способу життя, безпечної поведінки, фізичної культури, фізичних вправ, взаємозв'язку організму людини з природним і соціальним оточенням; формування і розвиток навичок базових загально-розвиваючих моторних дій; розвиток в учнів функціональної мотивації до дбайливого ставлення до свого власного здоров'я, фізичної культури; удосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я; виховання в учнів необхідності в здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю; свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; формуванню умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків; набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням індивідуального стану здоров'я; застосуванню в повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я оточення [12].

Узагальнення досліджень проблем збереження здоров'я дозволяє стверджувати, що процес розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи має базуватися на таких принципах:

- науковості і системності, що полягають в створенні оптимальних умов для поглиблення і розширення знань, вмінь, навичок; формуванні оптимального рівня здоров'я; здорового способу життя і культури здоров'я; розвитку цінностей збереження здоров'я;

- наступності та перспективності, що полягають в реалізації змісту навчально-виховного процесу, спрямованого на формування в учнів відповідного здоров'я, відповідного здорового способу життя і культури здоров'я; на основі яких реалізується оптимальна структура організації і проведення навчально-виховного процесу, що своєю чергою має абсолютно повністю задовольняти всім провідним духовним, фізичним та предметно-

практичним потребам, а також таким, що підлягають педагогічному моделюванню;

– гуманізації, що створить обставини для формування гуманної особистості; людяності та доброзичливості; милосердя та основ для творчої самореалізації учнів, не тільки в галузі фізкультурно-оздоровчої діяльності, але й в інших сферах соціальної практики суспільства;

– безперервності, що забезпечує єдність усіх ланок освітньої системи, спрямованої на формування здорового способу життя; об'єднує зусилля сім'ї, дитячого садочка, школи, громадських організацій тощо;

– індивідуалізації та диференціації розвитку в учнів здоров'язбережувальної компетентності, що вимагає повної реалізації творчого потенціалу кожної дитини з урахуваннями різниці в інтелектуальній, емоційно-вольовій та дієво-практичній сферах; особливостей статевого, фізичного, психічного розвитку та віку [27, с. 24-25];

– інтерактивності, що передбачає переважання ігрових, дискусійних форм роботи, що дозволяють перетворити суб'єкт виховного впливу на його об'єкт;

– комплексності, яка характеризується спрямованістю програм на формування здоров'язбережувальної компетентності в різних аспектах (фізичному, психічному, соціальному, культурному, духовному); розвитком знань, навичок, установок особистості на здоровий спосіб життя;

– інтеграції виховних можливостей сім'ї та школи;

– соціально-культурної максимізації та активізації захисних факторів, а також нейтралізації факторів ризику [20, с. 8-9];

– збагачення змісту навчання емоційним, особисто змістовним матеріалом;

– стимулювання позитивних інтелектуальних відчуттів учнів;

– роботи учнів з різноманітними джерелами інформації; різними видами і типами ресурсних матеріалів;

- створення умов для активного діалогу між співучасниками, партнерами навчально-виховного процесу (учнями, вчителями, членами сім'ї і громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань, а також поведінки;
- залучення учнів до самооцінки різновидів своєї діяльності, включно з розвитком життєвих навичок [9, с. 13] (рис. 1.3).

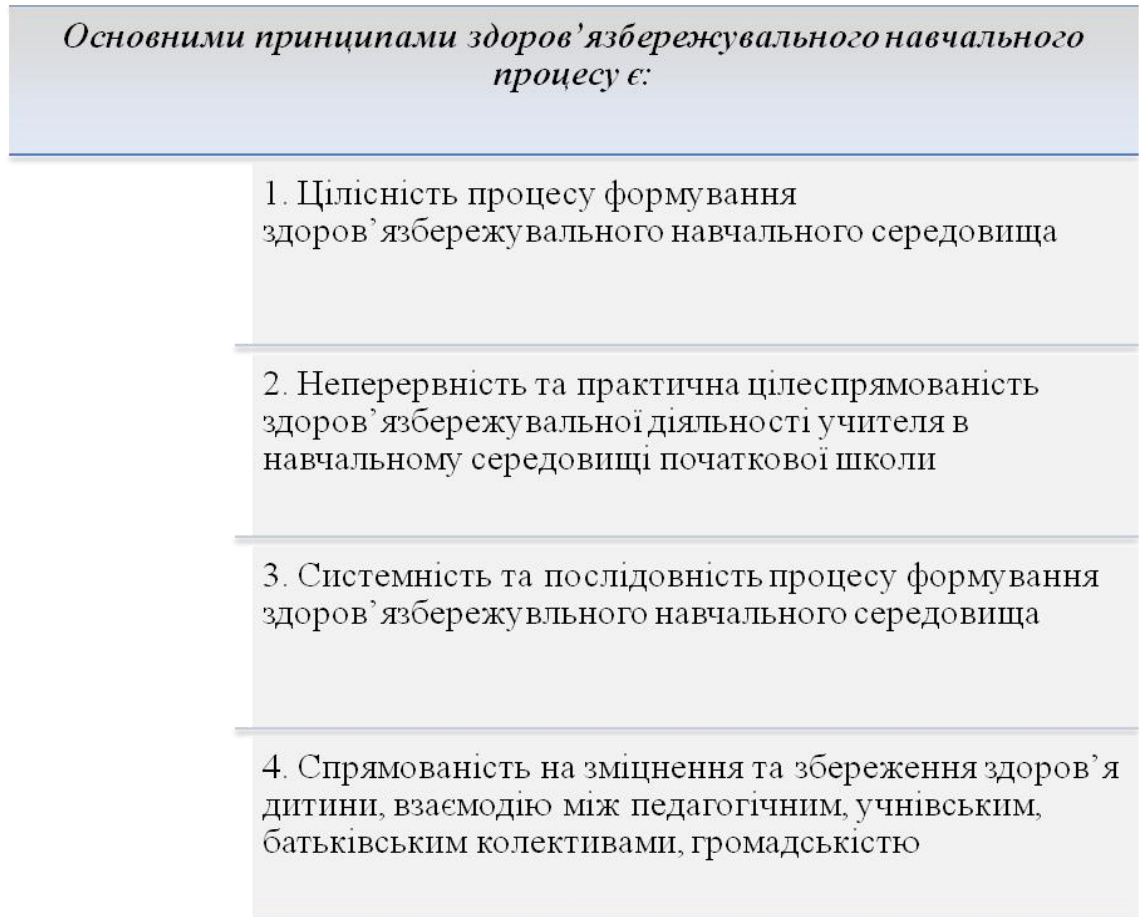


Рис. 1.3. Основні принципи здоров'язбережувального навчального процесу [13, с. 10].

Отже, в результаті з вищенаведеного охарактеризовано формування в учнів початкових класів загальноосвітнього закладу свідомого ставлення до свого життя і здоров'я. Опанування ними основами здорового способу життя, а також життєвими навичками, безпечної для життя і здоров'я людини поведінки. Прийняття продуманого рішення і слідування йому. Мотивації щодо обережного ставлення до життя і здоров'я оточення, стійких переконань щодо пріоритету здоров'я, як основної обставини реалізації

фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу та врахуванню індивідуальних особливостей. Виховання в учнів дбайливого та усвідомленого ставлення до свого здоров'я, як однієї з найвищих людських цінностей; потреби в самопізнанні та всебічному самовдосконаленню. Ознайомлення учнів з основами, принципами і закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, що спрямовані на зміцнення здоров'я і збереження життя; самооцінці і контролю стану свого здоров'я протягом усіх років життя.

## **1.2. Складові здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Соціальні, економічні та соціокультурні зміни, які нині відбуваються в нашому суспільстві, об'єктивно мають призвести до серйозних змін у всій системі освіти, яка прагне увійти в європейський освітній простір. Нові цілі полягають у зміні освітньої політики та створенні нових освітніх систем, модернізації змісту освіти та виховання молодого покоління в усіх освітніх структурах, розробці та широкому впровадженні більш ефективних освітніх методик, розширенні експериментальних моделей навчання.

Початкова школа раніше за інші ланки освіти націлена на оновлення освітнього процесу на основі дитиноцентризму, партнерства, врахування критичних потреб дитини, розробки нових національних стандартів, освітніх програм та моделей оцінювання результатів навчання [35]. Згідно з Національною рамкою кваліфікацій «початкова освіта є першим рівнем повної загальної середньої освіти, який має забезпечити здатність особи виконувати прості завдання у типових ситуаціях у чітко визначеній структурованій сфері роботи або навчання виконувати завдання під безпосереднім керівництвом іншої особи» [39, с. 36, п. 3].

Діти у молодшому шкільному віці ще не мають чітко встановлених норм поведінки у суспільному житті, вони поступово намагаються опанувати

складності взаємовідносин з однолітками та дорослими людьми, їх емоційний стан дуже нестійкий. Тому так важливо для дитини у цьому віці на початку знайомства зі шкільними правилами та методами здобування знань, правильно оцінити свої можливості, знайти точки дотику у намаганні опанувати складні основи навчання та взаємовідносини у шкільному колективі [45; 25] (Додаток А).

У цих умовах традиційна школа, яка реалізує класичну модель освіти, стає непродуктивною. Сучасні вчителі повинні виконати важливе завдання по перебудові традиційного навчання, яке має за мету накопичення знань, умінь, навичок, у якісно новий процес розвитку та становлення особистісних якостей школяра.

Так під здоров'язбережувальним навчальним середовищем розуміємо таке навчальне середовище, у якому внаслідок розвитку цілісності свідомості, здоров'язбережувального образу світу учнів, їх життєствердної здоров'язбережувальної компетентності, забезпечується формування здорового способу життя, відповідальне ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточення і до довкілля, а також контроль всіх складових здоров'я.

Під здоров'язбережувальним образом світу учнів початкової школи розуміємо, особистісно-спрямовану систему знань про здоров'я, зміст яких містить уявлення про сутність міркувань з самозбереження, збереження свого роду, народу, довкілля, знань про основи ведення здорового способу життя.

Враховуючи вищезазначене:

1. Ціннісно-мотиваційний компонент здоров'язбережувальної компетентності характеризується:

- системою цінностей особистості щодо здорового способу життя;
- в ставленні учнів до цього явища, його впливом на їх життя;
- задоволеністю і незадоволеністю від такої діяльності, спрямованої на збереження, також зміцнення їх здоров'я.

2. Когнітивний компонент здоров'язбережувальної компетентності передбачає:

- існування в учнів системи знань і уявлень про здоров'я;
- здоровий спосіб життя;
- володіння світоглядними і морально-етичними поняттями здорового способу життя.

3. Операційно-діяльнісний компонент передбачає:

- наявність в учнів необхідних навичок і вмінь ведення здорового способу життя;
- відбиває ступінь включення їх в цілісність системи здорового способу життя, чи в окремі елементи збереження здоров'я;
- їх готовність до пропаганди здорового способу життя серед товаришів та близьких.

4. Емоційно-вольовий компонент охоплює:

- психічну сферу життєдіяльності;
- пробуджує інтерес;
- вольові зусилля та внутрішні спонукання до функціональної діяльності;
- виявляє сформованість морально-вольових якостей особистості (наполегливість, цілеспрямованість, силу волі), достатніх для виконання життєво важливих програм [3, с. 49].

Здоров'язбережувальна компетентність за Державним стандартом – це здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей [36].

Зазначені поставлені цілі та завдання зумовлюють:

- загальний розвиток особистості молодших школярів;
- важливої складової патріотичного виховання загартованих громадян українського суспільства;
- формування ключових фізкультурних компетентностей та ціннісного ставлення до фізичної культури як джерела збереження здоров'я.

Спосіб життя є одним з компонентів знань та умінь, які мають стати основою формування здоров'язбережувальної компетентності. Спосіб життя визначається функціональною взаємозалежністю між особистістю та її оточенням в різних сферах життєдіяльності: у праці, пізнанні, спілкуванні, вживанні. Визначений спосіб життя особистості фіксує порядок життя, тобто дії, значною мірою детерміновані ззовні.

Про спосіб життя особистості можна судити за характером співвідношення особистих і суспільних потреб, інтересів, ідей, поглядів, думок. Серед чинників, що визначають особливості способу життя, варто також назвати систему ціннісних орієнтацій особистості, засвоєні нею норми та інші елементи індивідуальної свідомості, які відчують на собі активний вплив соціалізації. Індивідуалізація способу життя визначається особистими нахилами, звичками, смаками людини і відображується у стилі її життя [2, с. 37].

Здоровий спосіб життя передбачає реалізацію основних здоров'язбережувальних передумов:

- наявність особистісно-мотиваційної настанови на реалізацію власних фізичних, інтелектуальних, соціальних і духовних можливостей і здібностей;
- сформованість світоглядних позицій і культури людини, ступінь орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя;
- забезпечення фізичного вдосконалення у процесі активної рухової діяльності;
- забезпечення повноцінного, збалансованого харчування;
- дотримання правил гігієни (чистоти тіла і чистоти думок, загартовування тіла і загартовування духу);
- досягнення психічної, морально-духовної гармонії у житті;
- толерантне ставлення до соціального оточення;
- вилучення із власної поведінки шкідливих звичок, пристрастей і помислів (алкоголізму, куріння, наркоманію, лінощів, переїдання, негативних емоцій, негативного мислення, малорухливості тощо) [8, с. 7].



Виходячи із зазначених передумов, структура здорового способу життя має включати різноманітні елементи, що стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Сучасні американські вчені (К. Байер, Л. Шейнбер) вважають, що складовими здорового способу життя є: оптимальний руховий режим, тренування імунітету й загартування, оптимальне харчування, психофізіологічна регуляція, раціональний режим життя, відсутність шкідливих звичок, висока медична активність [2, с. 40].

У ході дослідження проблеми формування здорового способу життя В. Бобрицька виділила такі його компоненти: раціональний режим дня, культура відпочинку, оптимальна фізична активність, відсутність шкідливих звичок, профілактика розумової перевтоми шляхом дотримання гігієни праці, збалансоване харчування, психологічна саморегуляція, загартування, особиста гігієна [7].

І хоча деякі із вищеназваних складових мають психолого-медичний характер, вважаємо їх урахування необхідним у змісті власного визначення поняття «здоровий спосіб життя». На нашу думку, здоровий спосіб життя – це свідоме дотримання правил життєдіяльності, що забезпечують гармонійний розвиток фізичної, психічної, духовної, соціальної складових здоров'я, удосконалюють адаптаційні можливості організму, сприяють підвищенню життєвої активності індивідуума.

Так, підґрунтям здорового способу життя та формування здоров'язбережувальної компетентності учнів молодшого шкільного віку науковці (Л. Подоляк, В. Оржеховська, О. Єжова, Т. Бабюк) визначають:

- формування у них адекватних уявлень про власний організм;
- усвідомлення самоцінності свого життя і цінності життя іншої людини;
- формування потреби у фізичному і моральному вдосконаленні, прищеплення елементарних навичок профілактики і гігієни;
- вміння передбачити можливі небезпечні для життя наслідки своїх вчинків, формування оптимістичного світо- і самовідчуття [29; 30; 34].

Досліджуючи проблему наступності у формуванні здорового способу життя молодших школярів, Т. Бабюк виділяє такі показники:

- знання будови та функціонування організму людини;
- правил збереження власного здоров'я;
- уміння аргументувати вибір способів збереження здоров'я;
- усвідомлення цінності власного здоров'я і здоров'я інших людей, наявність інтересу до стану власного здоров'я;
- навички дотримання режиму дня;
- уміння контролювати власну поведінку;
- доброзичливо спілкуватися з однолітками, проявляти турботу про інших [4, с. 8].

У визначених показниках простежуються складові здорового способу життя, знання яких сприяє збереженню здоров'я особистості. У контексті зазначеного постає вимога формувати у дітей усвідомлення цінностей здорового способу життя на основі інноваційних підходів. Ураховуючи той факт, що наразі в сучасну освіту впроваджується компетентнісний підхід, спрямований на актуалізацію в людини потреби у постійному поповненні й оновленні знань, удосконаленні вмінь і навичок, їх закріпленні, перетворенні й застосуванні, вважаємо за доцільне акцентувати увагу на формуванні у дітей здоров'язберезувальної компетентності. Вона буде суттєвим підґрунтям здорового способу життя. Особливо важливим є формувати ці знання та навички в молодшому шкільному віці, оскільки цей період життя дитини є визначальним у становленні особистості.

Основними передумовами та складовими формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів є наступні [2; с. 22]:

1. Ототожнення себе із власним іменем і образом, розвиток ціннісного ставлення до свого імені й до своєї персони загалом завдяки поєднанню імені і гідності у самосвідомості. Формування розуміння того, що людина, яка поважає себе, має прагнути бути здорового і вміти турбуватися про власне

здоров'я. Актуальним є створення образу «Я - здоровий». Це забезпечить мотивацію дітей на здоровий спосіб життя.

2. Усвідомлення себе як джерела власної волі, дій і вчинків, що виражається у відокремленні власного «Я» від інших людей, протиставленні своїх бажань бажанням дорослих, прагненні до самостійності. Врахування зазначеної якості при формуванні у дошкільників навички поведінки в умовах тиску сприятиме, на нашу думку, розвитку в дітей уміння аргументовано протистояти дорослим і одноліткам у разі висунення ними пропозицій, які можуть нашкодити здоров'ю.

3. Розвиток диференціації емоцій: гордості, сорому, провини, симпатії, співпереживання, самоповаги тощо. Вміння диференціювати емоції забезпечить комфортне існування дитини в соціумі, стане підґрунтям для формування навичок самоконтролю і співчуття, встановлення доброзичливих стосунків з тими, хто оточує, з метою збереження соціальної складової здоров'я свого і довколишніх.

4. Розвиток самооцінки: від загальної, абсолютної, яка базується на оцінці дитини дорослими, до диференційованої в результаті збільшення кількості параметрів, що оцінюються дитиною. Одним із вагомих параметрів самооцінки у процесі формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності має стати стан здоров'я дитини. З боку дорослих має звучати схвалення прагнення дитини бути здоровою, а також «діяльності, спрямованої на здоров'я». Урахування зазначеної здатності дітей буде важливим при формуванні навички самоусвідомлення і самооцінки.

5. Поява здатності до рефлексії дозволить, як вважаємо, дитині аналізувати власну поведінку, вчинки і способи дій. Це уможливить корегування способу життя у напрямі збереження здоров'я. На цій здатності ґрунтуватимуться навички аналізу проблем і прийняття рішень.

6. Поява мотивів, пов'язаних з інтересом дітей до світу дорослих, прагненням бути схожими на них. Визначаються наступні мотиви:

– ігрові;

- особистісних досягнень (потреба у визнанні, самоствердженні, самовираженні);
- моральні – опанування норм і правил суспільної моралі, поведінки, збагачення цінностей внутрішнього світу, зростання їх відповідності реальній поведінці дитини, відокремлення емоційного ставлення від моральної оцінки, підпорядкування останній;
- пізнавальні та змагальні;
- одним із вагомих мотивів життєдіяльності дитини має стати прагнення бути здоровим;
- взірцем для наслідування – наявність поруч дорослих, які дотримуються здорового способу життя, вважають його нормою, а здоров'я – найвищою моральною цінністю.

7. Зародження волі як здатності свідомо керувати поведінкою, своїми діями відповідно до вимог дорослого. Зазначена якість є значущою при формуванні у дітей гігієнічних навичок, дотриманні режиму дня, харчування тощо.

*Типові освітні програми, розроблені під керівництвом О. Савченко для 1-2 класів [48] та для 3-4 класів [47] (2022 рік) головною метою початкової освіти визначають:*

- всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей;
- формування компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб;
- формування цінностей;
- розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечують її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі [48].

Також програми передбачають поділ початкової освітньої ланки на два цикли опанування програмних положень: для 1-2 класів та 3-4 класів, які мають враховувати гармонійний розвиток особистості дитини, її талантів та здібностей, формування необхідних компетентностей, наскрізних умінь з

урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, розвиток креативності та творчості, стимулювання активності та допитливості. Це готує дитину до життя в демократичному та інформатизованому суспільстві та забезпечує продовження ефективного навчання [48].

*Інтегрований курс «Я досліджую світ»* загально містить соціальну та здоров'язбережувальну, природничу, громадянську та історичну освітні галузі, які, як зазначено в програмі можливо реалізовувати окремими предметами або в інтегрованому курсі за різними видами інтеграції.

Завдання з формування здоров'язбережувальної компетентності, які можливо виділити в межах навчального предмета *«Фізична культура»* в програмному циклі О. Савченко передбачають (рис. 1.4):

виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами, спортивними іграми як важливого засобу зміцнення здоров'я, гартування тіла та характеру, самовираження, соціальної взаємодії у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності

формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами

розвиток в молодших школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки позитивних та негативних чинників щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку

формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід з фізичної культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення

розвиток в молодших школярів здатності використовувати навички самоконтролю та контролю свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі навчальної діяльності

розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат з фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності

виховання в молодших школярів емоційно-ціннісного ставлення до однокласників, культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей

Рис. 1.4. Завдання навчального предмета «Фізична культура» в межах формування здоров'язбережувальної компетентності за програмою О. Савченко

*Типові освітні програми (2022 рік), розроблені під керівництвом Р. Шияна для 1-2 класів [49] та для 3-4 класів [50] в аспекті формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 1-4 класів для досягнення мети передбачають виконання наступних завдань [49; 50] (рис. 1.5):*

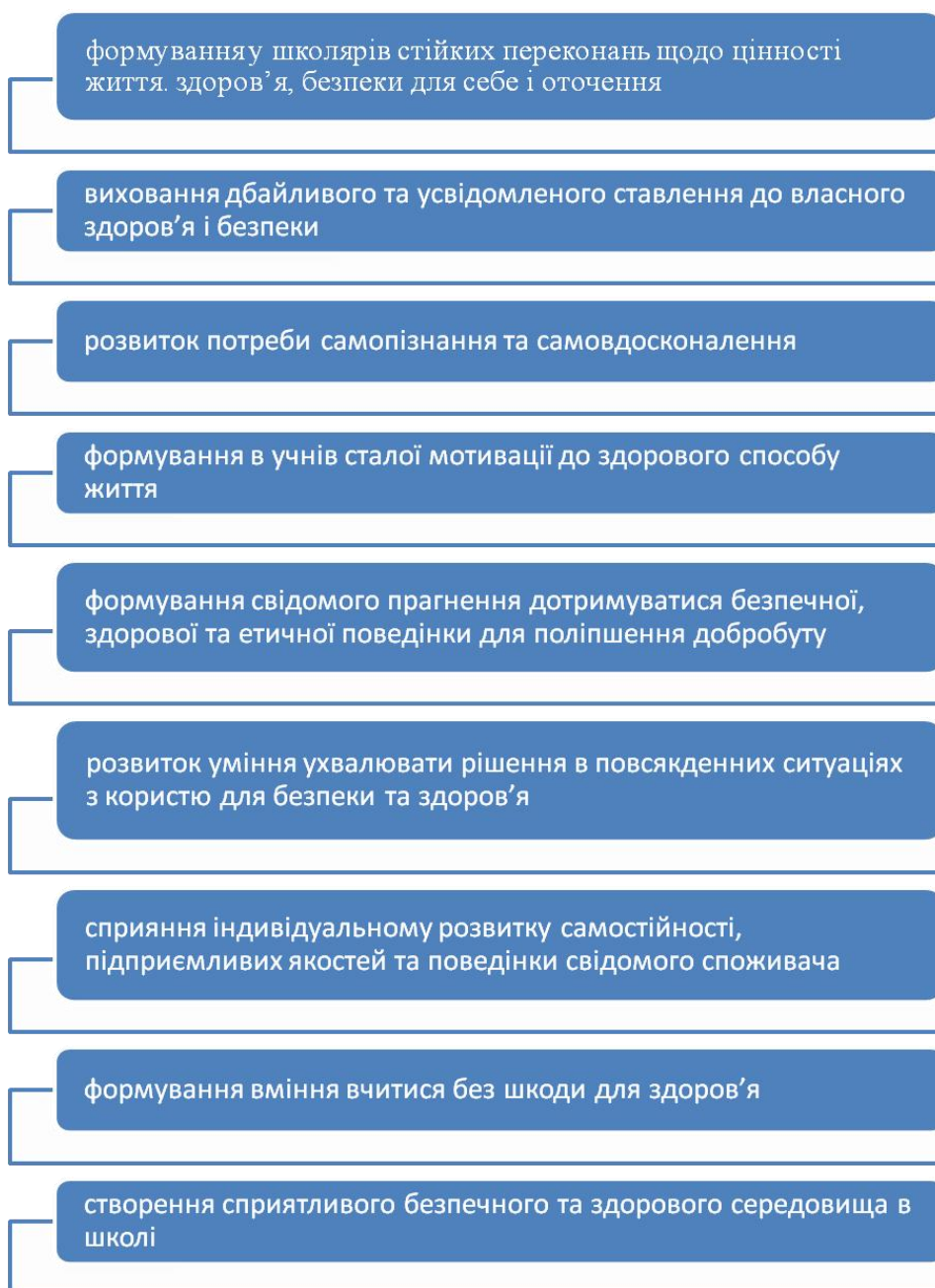


Рис. 1.5. Завдання природничої, соціальної та здоров'язбережувальної освітніх галузей за програмою Р. Шияна

**Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь передбачають наступні складові здоров'язбережувальної компетентності в межах програмних курсів О. Савченко та Р. Шияна.**

*Пропонований зміст розділів змістових ліній для 1-2 класів:*

*Змістова лінія «Безпека»:*

– безпека і небезпека: визначення впливу оточення на вибір безпечної поведінки; джерела допомоги у надзвичайних ситуаціях; можливості та контакти служб допомоги; загрози з боку інших людей, правила поведінки; безпека у докiллі; безпека вдома; безпека в школі;

– оповіщення про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації;

– укриття у захисних спорудах цивільного захисту;

– вміння з надання першої необхідної допомоги у випадку нескладних травм.

*Змістова лінія «Здоров'я»:*

– поняття здоров'я та його основних компонентів;

– психічні та емоційні складові здоров'я: зміни позитивних та негативних емоцій; вплив змін емоцій на організм; здоров'я та життєрадісність;

– фізичний складник здоров'я: тіло людини, його зміни; індивідуальні особливості розвитку; особиста гігієна та розпорядок дня;

– фізичні вправи та загартовування;

– втома та засоби її подолання; харчування та його вплив на здоров'я;

– пасивний та активний відпочинок;

– хвороби та захворювання інфекційні та неінфекційні, профілактика хвороб; самопочуття, хибне використання чи вживання речовин;

– соціальний та духовний складники здоров'я: спілкування та стосунки з людьми; небезпека здоров'ю агресивної поведінки, здорова поведінка;

корисні звички та їх позитивний вплив на здоров'я; піклування про здоров'я родини.

*Змістова лінія «Добробут»:*

- культура споживання: помірні та надлишкові потреби людини; помірність споживання; вибір корисних для здоров'я продуктів та одягу; попереджувальні символи та знаки на товарах та продуктах; впливи реклами на вибір корисних товарів та продуктів;

- підприємливість: співпраця; планування дня; навчальні та життєві ситуації;

- уміння вчитися: розпорядок дня; важливість отримання знань для якісної життєдіяльності; впорядкування робочого місця, виходячи з умов; відпочинок; поведінка при виконанні навчальних, ігрових та дослідницьких завдань;

- добродійність: етична поведінка та допомога іншим у складних ситуаціях; важливість для людини добрих вчинків.

***Пропонований зміст розділів змістових ліній для 3-4 класів:***

*Змістова лінія «Безпека»:*

– безпечна життєдіяльність (безпека вдома та в школі);

– безпека перебування у довкіллі: безпека поведінки на вулиці; активний відпочинок; безпечна поведінка у природі;

– безпека у суспільстві: дії у непередбачених ситуаціях поза межами школи і домівки; звернення по допомогу; звернення за телефонами довіри; позитивний та негативний впливи на безпеку людей організацій та груп; корисні та шкідливі впливи на вибір безпечної поведінки; безпека в мережі Інтернет.

*Змістова лінія «Здоров'я»:*

– цінність і унікальність життя та здоров'я людини; чинники, що впливають на здоров'я; цілісність здоров'я; корисні звички та здоровий спосіб життя; охорона здоров'я дитини; показники розвитку та здоров'я дитини;



– психічне та емоційне здоров'я: емоції та те, як на них впливають події в навколишньому світі, природні явища та дії інших людей. Вплив друзів, родини та ЗМІ на емоції, поведінку та настрої. Емоції (свої та інших) у конкретних ситуаціях. Особисті стосунки (конфлікт, прощення, довіра, заздрість, підтримка), проблемні ситуації в школі та вдома, можливі шляхи вирішення. Вирішувати конфлікти з однолітками вербальними і невербальними засобами. Самостійна розумова робота, методи зняття втоми (гімнастика, дихальна гімнастика, музика, ходьба, зміна виду діяльності тощо);

– фізичне здоров'я: фізична активність, самопочуття, харчування, гігієна;

– соціальне здоров'я: родинні стосунки та стосунки між людьми; взаємодопомога родичів; ефективне спілкування; толерантність; побудова дружніх стосунків; впливи друзів, комп'ютера, телебачення, реклами, мобільного телефону, інших приладів на здоров'я; інформаційні загрози та загрозові ситуації, вміння з протидії небажаним пропозиціям;

– хибне вживання та використання речовин: безпечна поведінка з побутовими сполуками, ліками, ризик вживання шкідливої речовини.

*Змістова лінія «Добробут»:*

– якість життя: складові якості життя людини, фізичне здоров'я, духовні цінності; сприятливе природне середовище та побут; доброзичливі стосунки;

– культура споживання: виходячи з оцінки якості, необхідність вибору потрібних для життя речей та продуктів харчування. Дбайливе ставлення та раціональне використання ресурсів;

– підприємливість: ідеї та можливості; ресурси; трансформація в дії;

– добротність: урахування потреб інших, пошуки можливостей допомоги; вплив на життя людини переживань та негативних емоцій.

Заклади початкової освіти формують власні освітні програми на основі типових освітніх програм або безпосередньо на основі Державного стандарту

початкової освіти. Освітні програми закладів початкової освіти мають передбачати досягнення учнями необхідних результатів навчання, визначених державними стандартами, шляхом реалізації очікуваних результатів навчання, викладених у цих документах [50].

Наступний етап модернізації початкової освіти передбачає професійну реалізацію державних норм, стандартів та вимог освітніх програм у нових підручниках. Треба також вирішити проблему створення систематичних, наочних зображень у підручниках систем вправ і завдань, щоб учні могли досягати результатів, які згодом можуть бути об'єктами вимірювання [25].

*Досягнення програмних цілей* передбачається шляхом виконання навчальних завдань, формування конкретних умінь учнів, набуття знань, але, що найважливіше для нашого дослідження:

- формування моделей здорової і безпечної поведінки;
- умінь розпізнавати ситуації, які становлять загрозу для власного життя і здоров'я та життя і здоров'я інших;
- аналізувати та оцінювати фактори ризикованої поведінки в довкілля, роз'яснювати можливі наслідки недотримання правил безпечного поводження в кризових умовах сьогодення» [48].

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності є процесом, що передбачає впровадження ідеї пріоритетів та цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей дитини, усвідомлення важливості здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості. Здоров'язбереження реалізується через систему заходів, що включають взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження й активне формування здоров'я, а також навчання здоровому способу життя дитини на всіх етапах її розвитку. Результатом освітньої діяльності з дітьми молодшого шкільного віку має стати здоров'язбережувальна компетентність, яка включає мотивацію на здоровий спосіб життя, певний обсяг знань про здоров'я та чинники його збереження, сформоване ціннісне ставлення до

здоров'я, комплекс здоров'язбережувальних життєвих навичок і здатність використовувати їх у відповідних життєвих ситуаціях.

### **1.3. Сучасні підходи щодо особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Основна мета сучасної прогресивної школи полягає у формуванні здорової особистості, здорової як фізично, так і духовно. Тому кожна школа сьогодні шукає свій напрям змін у сфері покращення якості освіти та виховання. Вчитель, що володіє сучасними педагогічними знаннями, при довготривалій взаємодії з учнями та їх батьками, медичним працівниками та шкільними психологами, змушений планувати і реорганізовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетності збереження і зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічних процесів.

Різні навчальні об'єкти та ситуації вимагають різного середовища (для гри, досліджень, рефлексії, усамітнення). Тому важливе створення просторів-трансформерів, кожен з яких може виконувати багато функцій. Наприклад, шкільний коридор можна використовувати як простір для командної роботи. Класні кімнати з розсувними перегородками та модульними меблями можуть вмістити центр релаксації з меблями придатними для неформальних ситуацій [52, с. 66].

Сьогодні Здоров'язбережувальна педагогіка – це галузь знань, яка характеризує хід реалізації освітніми установами функцій збереження і зміцнення здоров'я учнів. Керуючись ідеями здоров'язберігаючої педагогіки, для збереження і зміцнення здоров'я дітей важливо скористатися усіма наявними можливостями [1, с. 53-54]. Визначаємо основні принципи здоров'язбережувального освітнього середовища та як вони реалізуються в діяльності сучасної школи (рис. 1.6):

### *Принцип відкритості*

- Забезпечує максимум комунікаційних процесів між учнями і вчителями, можливостей для спільної діяльності. Відсутність «жорстких» класів, велика кількість багатофункціональних просторів створює свободу внутрішнього облаштування школи, її здатність до трансформації. Відкритість передбачає створення єдиного середовища, поділеного на функціональні центри прозорими перегородками, пересувними меблями тощо. Великі вікна без штор, відсутність глухих дверей дає можливість кожному учаснику навчально-виховного процесу спостерігати за тим, що відбувається в закладі, бути залученим до процесу, відчути свою причетність до шкільного життя.

### *Принцип різноманітності*

- Однією з характерних рис сучасної школи є особлива комплексна організація території й унікальний архітектурний простір. З появою дизайну з'явилася можливість перетворити естетику закладу з додаткового засобу виховання в безпосередній зміст освіти. При проектуванні шкільного середовища враховуються вимоги функціональної доцільності, а саме, призначення кожного приміщення. Ніяких типових приміщень, кожному уроку відповідають різні типи простору

### *Принцип зв'язності*

- Реалізується через існування певного смислового рекреаційно-комунікативного центру, що об'єднує шкільне середовище в цілісність. При різноманітності функціональних зон існує об'єднуючий простір (хол, коридор), який забезпечує максимальну взаємодію всіх учасників навчально-виховного процесу. Це може бути кластер – група приміщень з'єднаних одним цільовим призначенням, наприклад, майстерні, арт-студії об'єднуються виставковою залом.

### *Принцип багатофункціональності і здатності до трансформації*

- Креативні простори для проведення практичної реалізації проектів. Кожний може прийти в спеціально обладнану майстерню з ідеєю, реалізувати яку допоможуть вчителі, батьки, або учні. Останнім часом в європейських навчальних закладах популярності набуває концепція антикафе – місця для спілкування і відпочинку, де можна подивитися й обговорити відео, вибудувати плани на майбутнє, зустрітися з цікавими людьми.

Рис. 1.6. Основні принципи здоров'язбережуючого освітнього середовища і шляхи їх реалізації у діяльності сучасних шкіл [52].

Таким чином, ключові зміни для всіх учасників освітнього процесу стосуються зміни самих підходів до навчання та змісту освіти, адже головним завданням НУШ є виховання новаторів та громадян, які вміють ухвалювати відповідальні рішення та дотримуються правил поведінки в соціумі. Основна умова створення якісного середовища для навчання якісно

нового покоління учнів це підготовка вчителів, які мають пройти підготовку за новими освітніми програмами. Сьогодні для початкової школи Державним стандартом початкової загальної освіти, встановлено цілий комплекс заходів, спрямований на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Хоча й інші предмети, які викладаються в ході навчального процесу початкової школи, повинні бути спрямовані на збереження стану здоров'я учнів.

Переходячи до теми *організації просторово-тематичного середовища*, слід зазначити, що різні моделі уроків вимагають різного розташування меблів, наприклад:

- обговорення зручне розташувались у колі;
- коли у дітей спільна справа, їм природно сісти разом і розділити роботу;
- необхідність самостійної роботи, тобто індивідуальне завдання вимагає окремого робочого місця;
- для того, щоб слухати та ставити запитання, або обговорювати деякі питання, інколи буває корисним розташуватися в тій частині класної кімнати, де на підлозі вже є килимки;
- деяким дітям потрібно хоча б деякий час побути наодинці, залежно від настрою (наприклад, заради того, щоб заспокоїтися), або стану здоров'я (втома, головний біль тощо), у таких випадках можна використовувати центр усамітнення [10].

Новим напрямом у використанні шкільних меблів є реалізація варіативного підходу, який реалізується двома способами:

1. Зміною розміщення одного виду навчальних меблів відповідно до цілей і завдань уроку.
2. Поєднанням різноманітних видів навчальних меблів [52, с. 66].

Перший спосіб має деякі обмеження, пов'язані з необхідністю пересувати столи. Однак, існування такого підходу виправдане і найчастіше зустрічається в шкільній практиці під час досліджень, спостережень, роботи

в групах. Практичний і науковий інтерес представляє другий спосіб, пов'язаний з застосуванням двох типів меблів. Якщо базовий набір представлений столом і стільцем, то змінними можуть бути ортопедичні парти й інші види меблі-трансформери. Використання комбінованих варіантів меблів дозволяє реалізувати динамічні позові режими, що полегшують рухову активність, все це є важливою умовою попередження статичних і психоемоційних навантажень, особливо у дітей початкових класів [52, с. 66-67].

*Перерви для школярів* – час для рухової активності. Проте шкільні коридори часто не підготовлені до активного відпочинку. Енергія вчителів витрачаються на упорядкування, в той час як можна організувати простір, де діти зможуть відпочити відповідно до своїх потреб. Спортивні мати дозволяють молодшим учням покачатися, полежати; драбини полазити; гамаки відпочити.

*Територія школи* та прилеглі території є повністю рівноцінними. Таким чином шкільні парки, які завжди на виду у дітей, можуть транслювати принципи якісного середовища. Гармонійність ландшафтної забудови дає гарний стимул навчальному процесу. Зв'язок із природою забезпечують скляні перегородки, облаштовані внутрішні дворики та тераси. Це дає можливість учням пізнавати світ природи, проводити заняття та перерви на свіжому повітрі. Відпочинок на свіжому повітрі є корисним для здоров'я дітей і здавна використовується в багатьох українських школах [52, с. 67].

Треба визнати, що діапазон прийомів організації архітектурно-просторового середовища для вчителів обмежений, але можна використовувати такі «інструменти дизайну», як колір, світло, засоби інформації та візуальна ідентифікація. Можливо трансформувати простір, використовуючи нові потреби сучасної освіти.

Таким чином, вчителі початкових класів відіграють особливо важливу роль в організації збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування у них здоров'язберезувальної компетентності, що має бути зумовлено віковими

особливостями молодших школярів. Дитина в цьому віці інтенсивно розвивається, а формуючий організм дуже чутливий до негативних зовнішніх факторів. Вчителі початкових класів як головні організатори навчально-виховного процесу спроможні систематично і найбільш плідно впливати на фізичний, моральний і духовний розвиток своїх вихованців.

Сьогодні терміни «педагогічна технологія» і «освітня технологія» досить часто використовуються у педагогічній літературі. У визначенні методологічного підходу до розуміння поняття «освітня технологія» потрібно виходити з того, що освіта є результатом навчання і виховання, у процесі яких відбувається розвиток особистості та її соціалізація, тому поняття «освітня технологія», відбиває взаємодію і взаємозумовленість освітнього середовища і є більш ширшим розумінням. «Педагогічна технологія» реалізується безпосередньо у педагогічній взаємодії вчителя з учнями, яка характеризується взаємопов'язаними процесами навчання, виховання й розвитку [54, с. 83].

**Здоров'язбережувальна технологія** – це система заходів, що передбачають взаємозв'язки та взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дітей на всіх етапах навчання та розвитку. Здоров'язбережувальна технологія – це цілісна система навчання, виховання та оздоровлення, навчальної діяльності, яка реалізується у процесі взаємодії дітей і педагогів, дітей і батьків, дітей в колективній співпраці [28, с. 38].

**Педагогічна здоров'язбережувальна технологія** – організаційно-педагогічна технологія, що визначає структуру навчально-виховного процесу, що запобігає перенапруженню, гіпоактивності та іншим дезадаптивним станам. Актуальна для безпосередньої роботи педагога з дітьми психолого-педагогічна технологія, що включає педагогічний супровід усіх елементів навчального процесу, психолого-педагогічний процес базується на освітніх технологіях, які в сучасних умовах показали, що все частіше спостерігається нова група «здоров'язбережувальних технологій» [54, с. 83].

**Класифікація існуючих здоров'язбережувальних технологій** дозволяє виділити наступні види:

1. *Охоронно-профілактичні*: спрямовані на захист дітей від негативного впливу на здоров'я (гігієна та гігієнічні вимоги, чистота, щеплення).

2. *Компенсація та нейтралізація*: використовується для нейтралізації несприятливих ефектів (уроки фізкультури, знання та уміння здорового харчування).

3. *Технологія стимулювання*: дозволяє організму дитини активізувати власні ресурси (загартовування, рухова активність на уроках).

4. *Інформація та освіта*: розроблено для забезпечення необхідного рівня здоров'язбережувальної компетентності [26, с.17].

5. На думку С. Свириденко – це також *сприятливі умови навчання* дітей у школі, до яких відноситься сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог та методик, що використовуються у навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей учнів, збалансованість навчального і фізичного навантажень [43, с. 126].

**Застосування в сучасній школі здоров'язберігаючих технологій** сприяє підвищенню якості навчально-виховного процесу, розвитку оздоровчих систем, формуванню у школярів орієнтирів щодо здорового способу життя. Фізіологічна й гігієнічна складова навчального процесу є одним із основних факторів адаптації організму школярів до навчальної діяльності та успішного засвоєння знань.

З огляду на це важливим є раціональний розподіл навчального навантаження. Щодо організації уроку з урахуванням необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності, визначається необхідність дотримання наступних основних принципів навчання й виховання:

1. Правильна організація уроку.
2. Використання усіх відчуттів сприймання інформації.



3. Урахування зон працездатності учнів.

4. Розподіл інтенсивності розумової діяльності [19, с.46].

Зауважимо, що запровадження здоров'язбережувальних технологій пов'язане з медичною допомогою (медична гігієна, фізична та культурна реабілітація, медичне відновлення), соціальною адаптацією, екологічними здоров'язбережувальними технологіями та використанням технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

У шкільному навчанні *реалізація таких технологічних рішень* дозволяє:

- сформувати соціальну зрілість;
- надати учням можливість реалізувати свій потенціал;
- зберігати і підтримувати фізіологічне здоров'я шляхом отримання знань та вмінь [26, с. 16].

*Інформаційно-комунікаційні технології* також можуть бути ефективною технологією у формуванні здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. Сьогодні це поняття має кілька визначень. Наприклад, В. Корольський визначає інформаційно-комунікаційну технологію у навчанні як сукупність комп'ютерно-орієнтованих методів, засобів і організаційних форм навчання та виховання [16, с. 26]. О. Значенко трактує інформаційно-комунікаційні технології у навчанні, як інформаційні технології на основі комп'ютерів, комп'ютерних мереж та засобів комунікації [15, с. 8–9]. Тобто це система методів та прийомів у взаємозв'язку з технічними засобами реалізації інформаційних та освітніх технологій на базі мережевого середовища.

Деякі вчені окремо розглядають інформаційно-комунікаційні технології через призму інформації та комунікації. Тому Л. Данильчук стверджує, що визначення інформаційно-комунікаційної технології – це комунікація як процес збирання, зберігання, обробки, укладання та розповсюдження інформації та обмін інформацією, засіб її передачі, а також ряд програмно-технологічних засобів, які поєднані між собою ланцюжком

взаємозв'язків [11]. Інформаційно-комунікаційні технології в освітньому процесі розглядаються як сукупність методів, прийомів і засобів навчання та виховання, сукупність методів, процесів і засобів використання інформації для виконання різноманітних навчальних завдань.

За визначенням у термінологічному словнику М. Кадемії: «Інформаційно-комунікаційні технології – сукупність методів виробничих процесів, програмно-технічних засобів, інтегрованих з метою збору, обробки, збереження, поширення, демонстрації та використання інформації в інтересах її користувачів» [17, с. 90].

Тому вчителям Нової української школи недостатньо користуватися Інтернетом, комп'ютерним пристроєм та навчати за допомогою ІКТ. Тепер вчитель зобов'язаний постійно розвивати та вдосконалювати свої інформаційно-комунікаційні можливості шляхом впровадження цифрових інструментів для освітньої діяльності. Розвивати в учнів навички критичного усвідомлення інформації, вчити їх виявляти непевну інформацію, відрізнити факти від суджень, захищати від небезпеки інформаційного тиску та користуватися можливостями новітніх технологій, тобто проводити систематичну роботу, поступово формуючи необхідні компетентності учнів в процесі впровадження нових технологій в освітній процес [33].

Застосування новітніх технологій та засобів у здоров'язбережувальному навчанні дозволяє зробити освітнє середовище цікавим та змістовним:

- уроки сучасні – тому цікавіші для навчання;
- уроки інтегративні – майже кожна тема легко інтегрується з різними темами різних навчальних предметів;
- уроки навчально-виховні – дають можливість не розділяти освітній процес на «навчальний» і «виховний»;
- уроки «програмні» – за будь-якою темою можна розробити невеличку (або, навпаки, велику) навчальну програму;

– уроки «продуктивні» – кожен з них закінчується практичною роботою, такою як колаж, фотографія, малюнок, аудіозапис, відео, замітка, інтерв'ю, на кожному занятті вчителі та учні можуть створювати власний медіапродукт або аналізують готовий [28, с. 254; 44, с. 90].

Поняття «навичка» є одним із ключових при формуванні здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку. Широкий спектр тлумачень цього терміна дав змогу визначити його сутність. Навички – це дії, складові яких у процесі формування стають автоматичними. При наявності навичок діяльність людини відбувається швидше і продуктивніше. Відповідно до видів дії розрізняють і види навичок: рухові, розумові, мовленнєві, інтелектуальні, сенсорні (дії за сприйманням), перцептивні тощо. Різноманітність навичок зумовлена багатством видів людської діяльності. Навички важливі в усіх видах діяльності: навчальній, трудовій, ігровій тощо. Формуються навички на основі застосування знань про відповідний спосіб дії, шляхом цілеспрямованих планомірних вправлянь. Навички є необхідними компонентами вміння [2, с. 79].

Завдяки формуванню навичок досягається подвійний ефект: дія виконується швидко і точно, внаслідок чого відбувається вивільнення свідомості, яка може бути спрямована на засвоєння більш складних дій. Цей процес має фундаментальне значення і лежить в основі розвитку всіх дій. Цей процес має фундаментальне значення і лежить в основі розвитку всіх умінь, знань і здібностей.

Досягти здоров'язбережувальної компетентності діти зможуть, набуваючи здоров'язбережувальних життєвих навичок, які являють собою комплекс доведених до автоматизму дій, що спрямовані на свідомий вибір моделі поведінки і діяльності та забезпечують збереження фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я дитини. Це забезпечить їм можливість ефективно справлятися з вимогами і викликами щоденного життя без втрат для здоров'я [2, с. 79].

Використання сучасних інтерактивних засобів навчання та цифрових інструментів дозволяє реалізувати компетентнісний підхід в освіті, адже сучасна освіта також спрямована на розвиток особистості учнів, підвищення стійкого інтересу до освітнього процесу, мобільності навчання та особистісної самореалізації, тобто розвитку гнучких навичок.

У сучасних умовах з великою швидкістю зростають і потоки інформації, розвиваються технології її обробки, освітній простір активно переходить в цифровий вимір. Такі зміни неминуче впливають на всі сторони суспільного життя, зокрема на освітній процес.

З огляду на вищезазначене можна стверджувати, що опанування та активне впровадження новітніх освітніх технологій та цифрових технологій і інструментів дає змогу підготувати молоде покоління до якісного життя у суспільстві, безпечної поведінки, виконання завдань збереження власного здоров'я та навичок надання допомоги та піклування про інших, запобігання хворобам та ефективного опанування знаннями на базі сучасного освітнього середовища та доступу до великого обсягу інформації. Це ставить складні завдання перед сучасною педагогічною наукою, пов'язані з організацією безпечної середовища для навчання та виховання та активних розробок щодо необхідності опанування учнями знань та навичок для життя в сучасному суспільстві.

## Висновки до розділу 1

Проаналізувавши виклики сьогодення, які зумовлюють розвиток нових форм освіти, якісно нового зразка. Нова українська школа повинна стати цією оновленою формою організації навчального процесу, який починається зі створення учителем особливого навчального середовища, в якому розвивається активна, пізнавально-пошукова, самостійна діяльність учнів та, у підсумку, має реалізуватись опанування визначеними у програмних засадах знаннями, на основі яких в учнів формуються нові навички та здатності використовувати їх у повсякденному житті та у подальшому процесі навчання. Відбувається розвиток розумових здібностей та підвищується рівень допитливості і активності.

Тож питання формування здоров'язбережувальної компетентності у початковій школі набуває дедалі більшої актуальності. Як показує практика, уже в дітей першого класу погіршується постава, зір, виникають психічна нерівноваженість та інші відхилення від норм розвитку. Негативно впливає на здоров'я школярів недотримання школою гігієнічних вимог (недостатня провітрюваність приміщення, невідповідність шкільних меблів фізичним особливостям дітей, незадовільне освітлення класних кімнат, невиконання вимог щодо рухового режиму молодших школярів). Причинами цього є недостатність здоров'язбережувальних знань у вчителів, відсутність наступності, системності, послідовності в забезпеченні здоров'язбережувального супроводу навчально-виховного процесу та недостатня увага до необхідності формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, починаючи з початкових етапів навчання у школі.

Сьогодні у школах досі переважають традиційні форми навчання, під час яких діти виявляють незначну активність, залишаючись пасивними учасниками освітнього процесу. Своєю чергою сучасні підходи щодо особливостей формування збереження здоров'я і здоров'язбережувальної

компетентності учнів початкових класів мають на меті удосконалення освітнього процесу як такого та піклування про молоде покоління водночас.

Завдяки новим освітнім технологіям можливо поступово розвивати активність та самостійність учнів, формувати здоров'язберезувальну компетентність, стійкі знання та уміння в межах програмних засад та на основі якісної роботи вчителів, їх обізнаність щодо нових можливостей та технологічних рішень в освіті, оскільки головним завданням сучасної науки і практики шкільної освіти є удосконалення навчального процесу, приведення його у відповідність з реаліями сьогодення та викликів, пов'язаних зі стрімкими змінами у суспільному житті.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

#### 2.1. Дослідження особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів

Аналіз та узагальнення результатів теоретичних досліджень за темою «Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи» дозволили нам виділити критерії, які стали основою для застосування методики дослідження. На основі узагальнення теоретичного матеріалу за темою роботи нами були виділені основні критерії формування у молодших школярів здоров'язбережувальної компетентності: виховання в учнів дбайливого та усвідомленого ставлення до свого здоров'я, як однієї з найвищих людських цінностей; потреби в самопізнанні та всебічному самовдосконаленню; прийняття продуманого рішення і слідування йому.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Краснянської філії Количівського ліцею. В проведенні дослідно-експериментальної роботи брали участь 23 учня молодшого шкільного віку. З кожним учнем робота проводилася індивідуально.

*Мета проведення дослідження:* визначення особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів; визначення свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, опанування ними основами здорового способу життя, а також життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я людини поведінки. Таким чином, розроблена анкета використовується для виявлення рівня розвитку у дитини визначених критеріїв та відповідності їх певному визначеному високому рівню, що характерний для дітей даної вікової групи.

Вибір цих критеріїв полягає також у тому, що визначення рівня свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, опанування основами здорового способу життя, а також життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я людини поведінки, з одного боку, є важливими ознаками досліджуваних при вивченні досліджуваного явища, а з іншого боку, такі показники піддаються зручному та доступному виявленню в умовах освітнього навчального закладу.

Таким чином, для визначення особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів нами було здійснено емпіричне дослідження за певними етапами:

**1. На організаційному етапі** була визначено вибірку досліджуваних, обрані методики організації дослідження та складена анкета для дослідження визначених критеріїв, визначено зміст показників за окремою методикою.

**2. На діагностичному етапі** з метою визначення вихідних даних з учнями було здійснено анкетування. Дослідження проводилося анонімно, всі анкети були подані в форматі онлайн (Гугл форма).

**2. На практичному етапі** здійснено первинну обробку даних, побудову підсумкових діаграм.

**3. Узагальнювальний етап** передбачав формування висновків щодо конкретних результатів проведеного дослідження за авторською методикою.

Схема проведення експериментального дослідження вибудовується у процесі застосування наступних методик. Враховуючи особливості розвитку та визначені критерії була розроблена **Анкета «Зовнішність людини. Акуратність»** (Додаток В). Анкета розроблена та складена за аналогією зі стандартизованими тестами та опитувальниками, зокрема використовувалися рекомендації Н. Бібіка та Г. Бондарчука [6, с. 27-29] та Типова програма НУШ О. Савченко для 3-4 класів [47]. Анкета адаптована до мети дослідження та вікової категорії респондентів даного дослідження.

**Мета застосування методики.** Складений нами опитувальник дає можливість визначити рівень сформованості здоров'язбережувальної



компетентності учнів початкової школи в межах знань та навичок щодо застосування правил акуратності та гігієни.

Для визначення якісних характеристик цих показників була використана схема за рівнями сформованості здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів, виходячи з результатів анкетування учнів. Характеристики змісту показників *за окремою методикою* подані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Значення показників за окремою обраною методикою**

| Рівні                          | Набрані бали | Зміст показників  |
|--------------------------------|--------------|---|
| <b>I рівень<br/>Високий</b>    | 26 – 36      | Високий рівень свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, опанування основами здорового способу життя, а також життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я людини поведінки, акуратності та гігієни. |
| <b>II рівень<br/>Достатній</b> | 15 – 25      | Середні рівні обізнаності учня щодо основ здорового способу життя, а також опанування життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я людини поведінки та необхідних заходів щодо акуратності та гігієни.    |
| <b>III рівень<br/>Середній</b> | 0 – 14       | Низькі рівні знань та навичок щодо опанування основами здорового способу життя безпечної для життя і здоров'я людини поведінки, основ акуратності та гігієни.   |

Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися *методи емпіричного дослідження*: спостереження, педагогічний експеримент; методи бесіди з дітьми; методи оцінки за допомогою визначеного опитування.

Проведено опитування онлайн (Гугл форма) за зазначеною методикою та зроблений аналіз отриманих показників. Отримані загальні результати кожного з досліджуваних представлені у таблиці Д.1 у Додатку Д. Отримані загальні результати кожного з досліджуваних представлені у вигляді діаграм Гугл-форми.

**Результати опитування учнів за методикою Анкета «Зовнішність людини. Акуратність»** представлені на рис. 2.1 – 2.6 та в таблиці Д.1 у Додатку Д.

Відповіді на запитання стосовно поняття «зовнішність людини» та зовнішнього вигляду, необхідності слідкувати за чистотою та акуратністю одягу, волосся тощо відповідно 78,3% (18) та 73,9% (17) учнів надали правильні відповіді на питання тесту та виявили обізнаність у цих питаннях (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Відповіді на запитання стосовно поняття «зовнішність людини» та зовнішнього вигляду

На запитання щодо можливостей дбати про зовнішність та бути акуратним відповідно по 78,3% (18) учнів надали правильну відповідь на запитання тесту, по 13% (3) учнів мали думку, що зовнішня акуратність залежить тільки від виконання правил гігієни, а по 8,7% (2) учнів не змогли надати правильну відповідь (рис. 2 2).

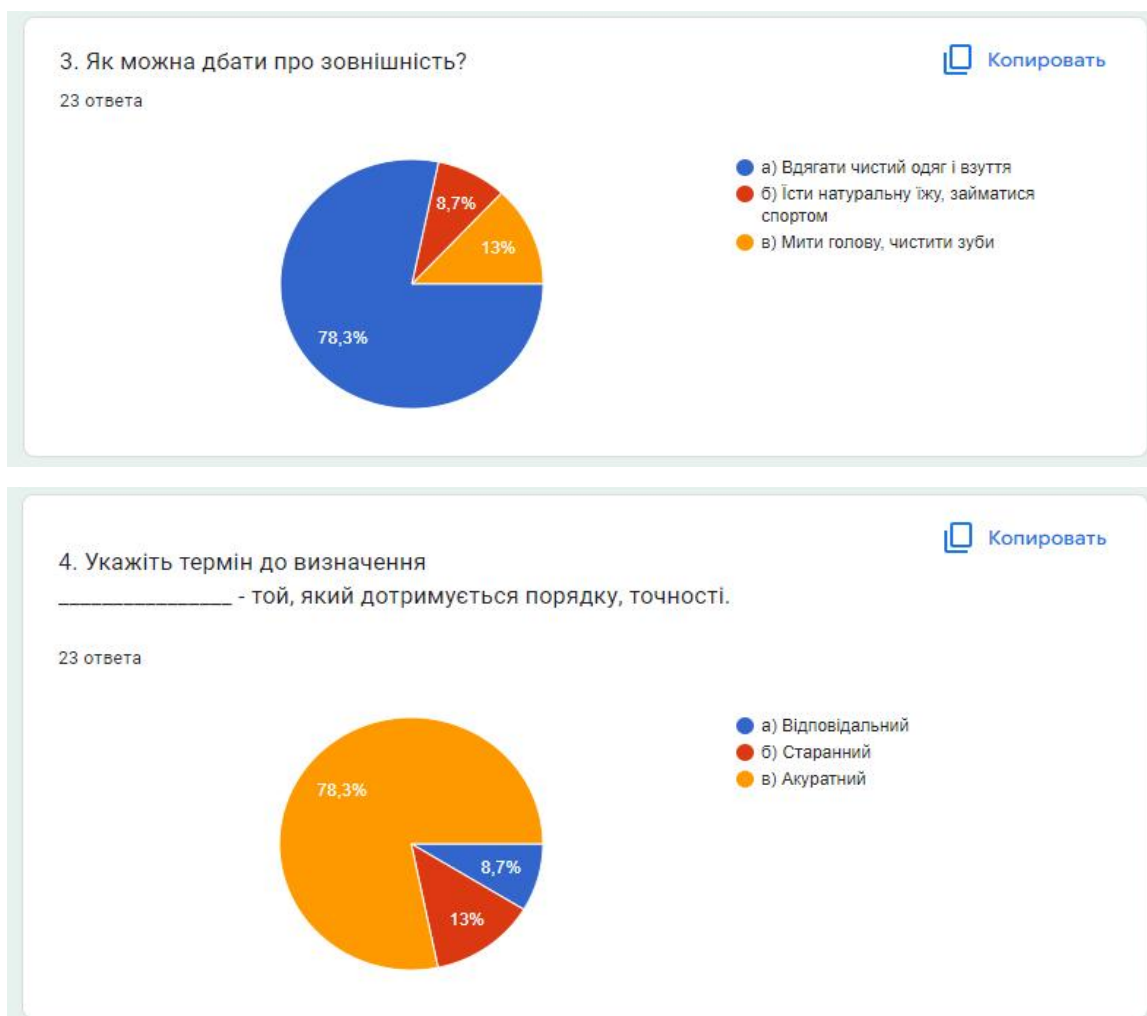


Рис. 2.2. Відповіді на запитання стосовно можливостей дбати про зовнішність та бути акуратним

Переважає більшість учнів 82,6% (19) чітко розрізняє, як має виглядати акуратна людина, вони розрізняють акуратну людину на зображеннях, тобто виявлено, що вони розуміють поняття «акуратність» (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Відповіді на запитання стосовно поняття «акуратний»

Одним з компонентів акуратності є особиста гігієна, елементи та засоби якої діти повинні добре знати та розрізняти. На питання щодо цих складових особистої гігієни учні відповідали добре, 82,6% (19) учнів називають її пріоритетним заняттям порівняно з пранням та прибиранням, а 78, 3% (18) розрізняють правильні предмети, які належать до засобів гігієни, таким чином визначаючи усвідомлення значення цього поняття (рис. 2.4).

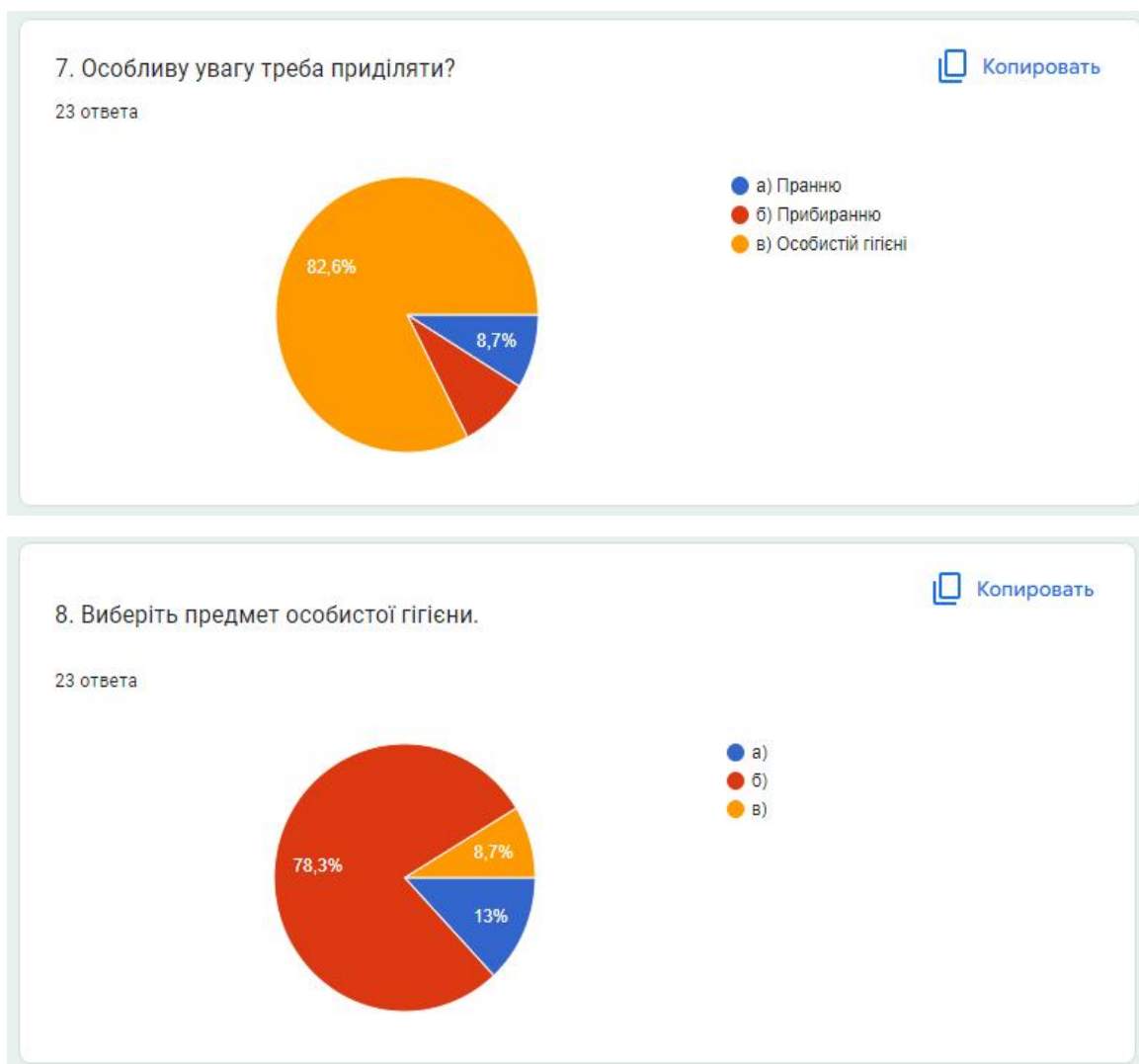


Рис. 2.4. Відповіді на запитання стосовно особистої гігієни

Поняття «правила гігієни» та «інструкції з гігієни» розрізняють 82,6% (19) та 78,3 (18) учнів, тобто переважна більшість досліджуваних можуть надати визначення цим висловам та мають уявлення про існування окремих правил та інструкцій, які визначають гігієнічні заходи, тим самим вони розрізняють і саме поняття «гігієна» (рис. 2.5).

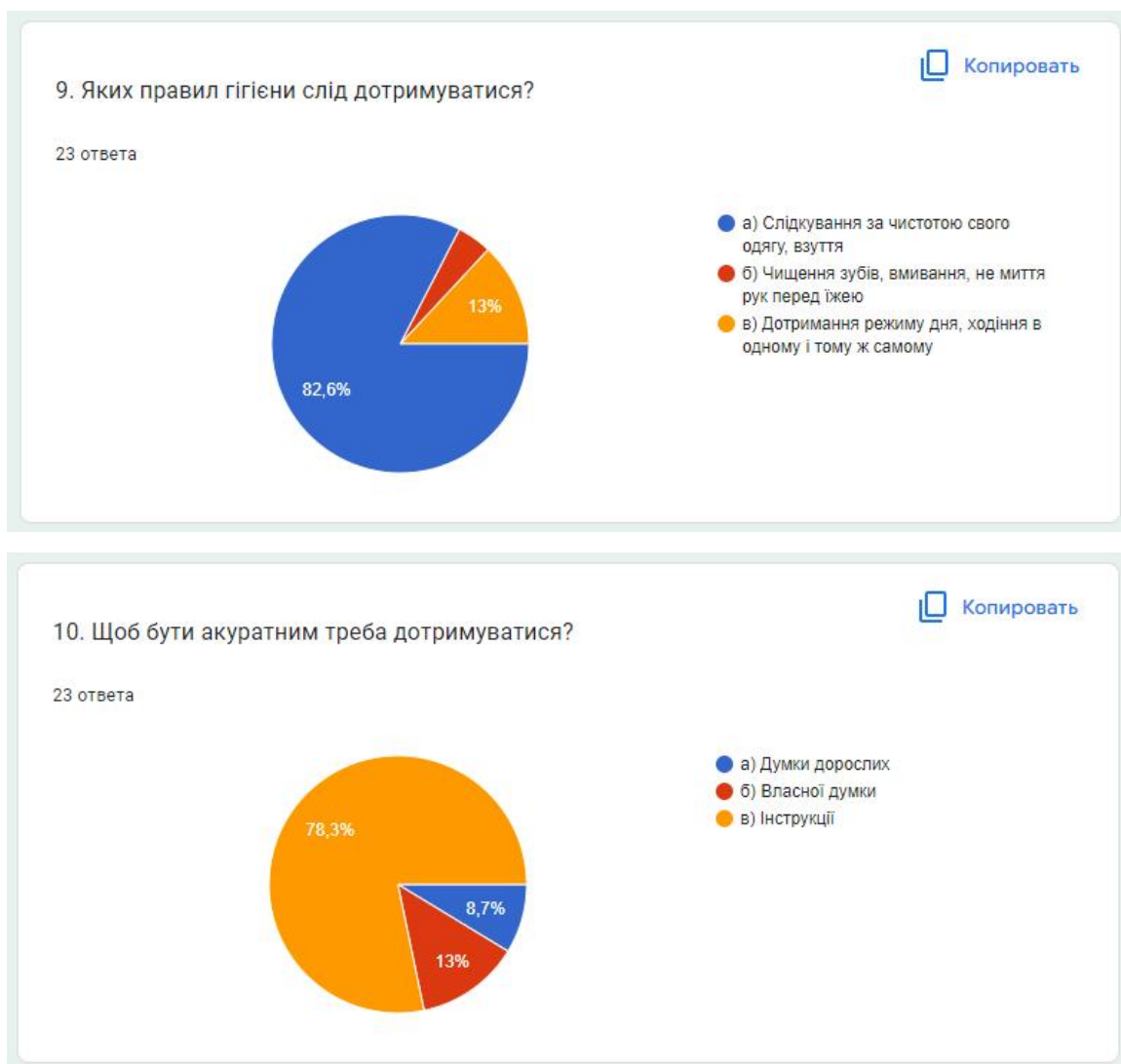


Рис. 2.5. Відповіді на запитання стосовно існування правил та інструкцій з гігієни

На запитання стосовно необхідності прибирання в класі та чистоти робочого місця і особистих речей для навчання переважна більшість по 82,6% (19) молодших школярів мають чітке усвідомлення, що саме вони, як учні мають дбати про чистоту та порядок в класі, слідувати за порядком на парті та в особистому рюкзаку, тобто бути акуратними не лише в питаннях своєї зовнішності та слідуванні правилам особистої гігієни, а усвідомлювати необхідність дотримуватися правил акуратності у навчальному процесі (рис. 2.6).

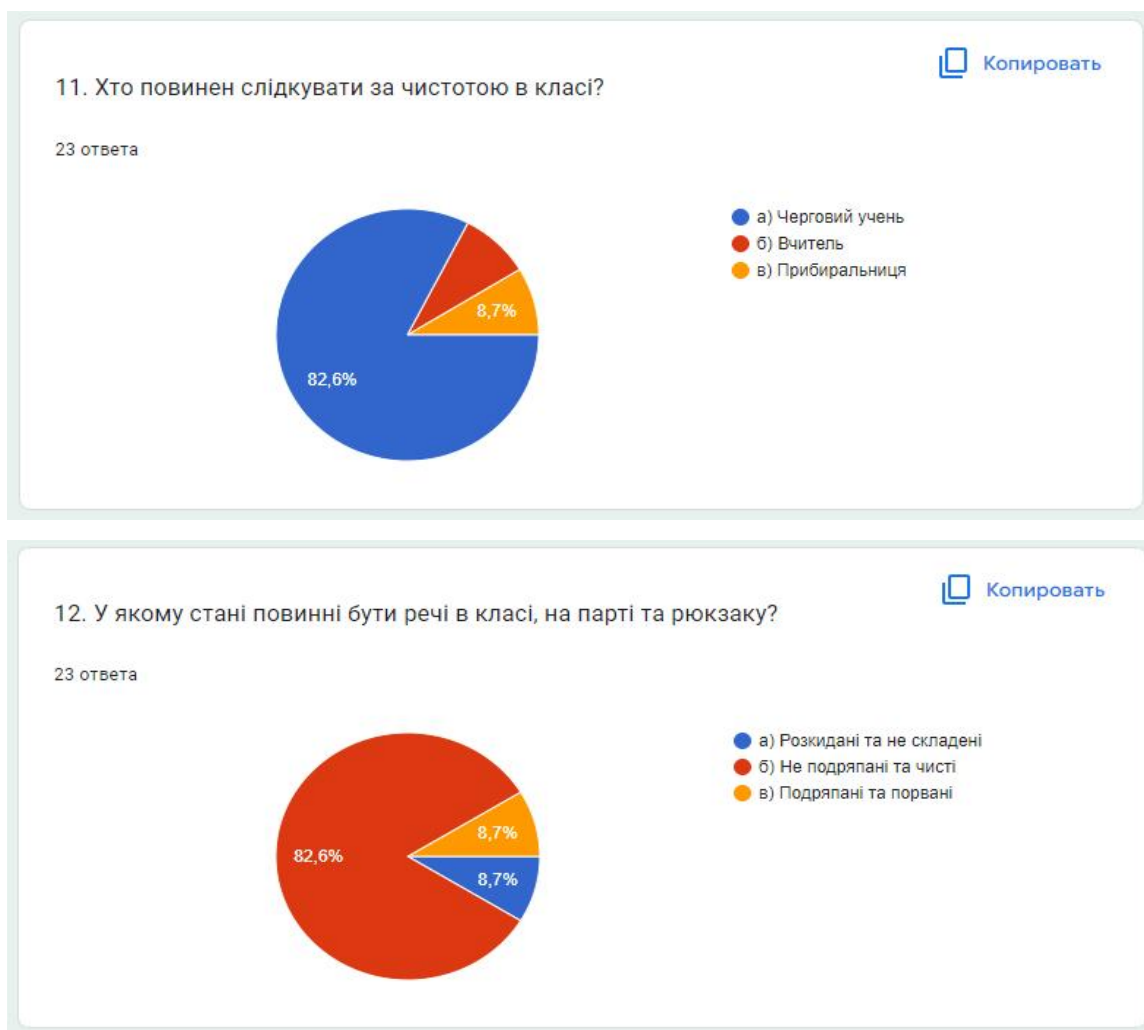


Рис. 2.6. Відповіді на запитання стосовно чистоти класу, навчального місця та речей для навчання

Таким чином, в результаті проведення опитування молодших школярів у досліджуваній групі за допомогою авторської анкети «Зовнішність людини. Акуратність» у Гугл-формі виявлено, що переважна більшість учнів мають чіткі уявлення про гігієну та акуратність. За прийнятими нами визначеними рівнями та узагальненими даними 65,2% (15) учнів з групи мають високі рівні знань щодо визначених понять, 21,7% (5) учнів мають достатній рівень обізнаності з визначеними поняттями, а 13% (3) учня мають середні рівні знань з визначення понять – правил гігієни та акуратності. Тобто за результатами опитування можливо визначити окремі напрямки, проаналізувати та розглянути необхідний зміст та методичні можливості для подальшої роботи з учнями молодших класів загальноосвітніх закладів для

проведення роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів, скласти загальні методичні рекомендації для вчителів та батьків.

## **2.2. Зміст та методика формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Новий етап у законодавчому та концептуальному розвитку шкільної освіти, наукові досягнення українських та іноземних вчених останніх років зумовили статус початкової освіти, її загальну мету та похідні від неї роботи в нових умовах, значно змінили традиційні підходи, активно впроваджуючи елементи оновленої форми навчання, для яких характерні багатоваріантні уроки. Використання нетрадиційних засобів мотивації учнів, нових прийомів навчання, інтегрованих уроків, подолання монотонності, єдності педагогічного впливу на особистість учня в навчанні та розвитку стали ключовими в освітньому процесі. Мета педагогічної науки і передової практики полягає в тому, щоб надати кожній дитині особистісно-орієнтовані засоби впливу на емоції та поведінку, стимулюючи пізнавальну активність школяра, мотивацію до опанування знаннями та уміннями в усіх видах освітньої діяльності, характерних для певного віку.

Молодші школярі вчаться за допомогою вчителя та самостійно розв'язувати завдання, здобувати необхідні навички роботи з підручником та навчальними матеріалами, але психіка дитини ще нестійка, діти часто відволікаються, хочуть гратися, спілкуватися з однолітками. Проблеми направлення уваги молодшого школяра до навчання вирішують методики проблемного навчання. Доцільно з цією метою проводити уроки у формі гри, екскурсії, дослідження, подорожі та ін. Саме ці методи проведення нестандартних, повністю нових форм навчання можуть розв'язати питання зосередження уваги дитини на проблемах, аргументованих вчителем [25, с. 40-42].



Вчитель є безпосереднім та основним учасником процесу навчання. Його досвід та знання, вибір методик, побудова уроку однозначно мають вагоме значення для подальшого зростання особистості учня та його бажання навчатися. Вибір технологій та методів для перебудови процесу навчання відповідно до сучасними вимогами в суспільстві дасть змогу проявити здібності для самого викладача та удосконалити і поповнити свої знання новими сучасними науковими досягненнями в області освіти.

У Законі України «Про загальну середню освіту» [39] зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності; формування гігієнічних навичок і основ здорового способу життя; збереження та покращення фізіологічного та психічного здоров'я учнів.

Національна доктрина розвитку середньої освіти України в XXI столітті [23] передбачає вирішення таких проблем, як: виховання високоморальної і фізично здорової людини; формування в учнів наукового світогляду, поняття і розуміння наукової картини світу, живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя; цінування свого життя та оточення.

Пріоритетом системи освіти – є виховання людини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я навколишнього середовища як найвищої особистої та суспільної цінності.

Опанування поняттям «здоров'я» та процес набуття учнями здоров'язберезувальної компетентності в межах освітніх процесів загальноосвітніх закладів інтегроване у зміст навчальних предметів з використанням стандартизованих програм для кожного етапу навчання.

**Навчальна програма** – це документ, затверджений Міністерством освіти і науки, у якому визначено мету й завдання курсу, обсяг і систему знань, коло умінь і навичок що їх мають обов'язково отримати учні в процесі навчання [32].

**Освітня програма** – це єдиний комплекс освітніх компонентів, спланованих і організованих закладом загальної середньої освіти для досягнення учнями результатів навчання [22].

Нова українська школа змінює форми та методи роботи для розвитку активної, неповторної особистості. Учителі мають звертатися до різних методичних прийомів навчання для використати їх на практиці, для побудови навчального процесу, який має захоплювати дітей, викликати бажання опанувати навчальним матеріалом, краще його засвоїти. Ця проблема зараз хвилює всіх вчителів. Організуючи процес засвоєння знань, необхідно, перш за все, створити умови, що спрямовують отримання знань та пізнавальну активність учнів на необхідні та нагальні теми, використовуючи в процесі навчання різноманітні цифрові інструменти, інтерактивні технології та інші технологічні рішення, створюючи комфортне, продуктивне та цікаве навчальне середовище.

В межах впровадження моделі Нової української школи пропонуються типові освітні програми, кожна з яких розроблена відповідно на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти [36] з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти [37] та згідно з положеннями «Концепції Нової української школи» [41].

У НУШ (О.Савченко) інтегруються чотири освітні галузі – громадянська, історична, природнича та здоров'язбережувальна [48; 47].

У НУШ (Р. Шиян) – інтегруються сім освітніх галузей (мовно-літературна, математична, природнича, технологічна, інформатична, соціальна і здоров'язбережувальна, громадянська та історична) [49; 50].

Програми розроблено із врахуванням основних принципів нових форм освіти в Україні (рис. 2.7):



Рис. 2.7. Основні принципи, закладені в освітньому програмному курсі НУШ

Педагогічна рада закладу може самостійно обирати, за якою програмою буде проводитися навчання, а керівники затверджують схвалену педрадою програму. Змістові лінії нових освітніх програм однакові, бо створювались відповідно до проекту Держстандарту. Різниця між ними полягає у рівні інтеграції освітніх галузей до навчальних предметів, та ще одна відмінність програм це очікувані результати навчання.

**Типові освітні програми (2022 рік), розроблені під керівництвом Р. Шияна для 1-2 класів [49] та для 3-4 класів [50] передбачають формування здоров'язбережувальної компетентності за змістом освітніх галузей «Соціальна і здоров'язбережувальна» (СЗО) та «Фізкультурна» (ФІО).**

Здоров'язбережувальний компонент визначається в інтегрованому курсі «Я досліджую світ» основною метою у межах освітніх галузей:

**1. Природнича освітня галузь** ставить за мету утвердження принципів залежності людини від стану навколишнього середовища та її вплив на нього. Її виконання виділяємо в межах змістових ліній «Я пізнаю природу» та «Я у природі» (рис. 2.8):

**Змістова лінія «Я пізнаю природу»** спрямована на формування дослідницьких умінь школярів через підтримку допитливості та інтересу до спостережень, експериментів та моделювання для пошуку відповідей на запитання про навколишній світ.

**Змістова лінія «Я у природі»** передбачає розвиток уявлень молодших школярів про об'єкти та явища природи, встановлення зв'язків між неживою і живою природою, формування бережливого ставлення до природи; вироблення навичок екологічно доцільної поведінки в довкіллі.

Рис. 2.8. Змістові лінії природничої освітньої галузі

**2. Соціальна та здоров'язбережувальна освітня галузь** спрямована на розвиток самостійності, соціальної активності через формування здорового способу життя, здатність працювати у продуктивній співпраці в різних умовах, а також впевненість у собі для безпеки, добробуту та розвитку (рис. 2.9):

**Змістова лінія «Безпека»** – розвиток умінь безпечної поведінки вдома, школі та у природному й техногенному середовищі, прогнозування наслідків небезпечних дій, визначення впливів на вибір безпечної поведінки, дотримання правил (дорожнього руху, використання побутової техніки, хімії тощо), визначення способів дій та самопомочі в надзвичайних ситуаціях (аварії, стихійного лиха, вибуху тощо) та відповідального ставлення до особистої та безпеки інших.

**Змістова лінія «Здоров'я»** – формування здоров'язбережувальної компетентності і поведінки через набуття навичок здорового способу життя, позитивної самооцінки, критичного мислення, умінь ухвалювати зважені рішення, відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших, протидіяти негативним соціальним чинникам.

**Змістова лінія «Добробут»** забезпечує розвиток етичної поведінки в соціумі, усвідомлення важливості здорового способу життя для добробуту, розвиток підприємливості і споживчої культури, відповідальне ставлення до безпеки та здоров'я як до найважливіших життєвих цінностей.

Рис. 2.9. Змістові лінії соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі

У таблиці Е.1 Додатку Е представлені основні очікувані результати та зміст навчання, що має забезпечити формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 1-4 класів в межах освітніх галузей «Природнича» та «Соціальна і здоров'язбережувальна» [49; 50].

### **Природнича освітня галузь**

#### **Пропонований зміст розділів змістових ліній для 1-2 класів:**

**Змістова лінія «Я пізнаю природу»:** учні вміють виділити спільні та унікальні ознаки предметів, згрупувати предмети в навколишньому світі за однією або декількома ознаками. Розрізняють проблеми навколишнього світу, пов'язані з діяльністю людини.

*Змістова лінія «Я у природі»:* учні виявляють та описують наявні зв'язки у природі; пояснюють потребу їх важливості у життєдіяльності людини.

***Пропонований зміст розділів змістових ліній для 3-4 класів:***

*Змістова лінія «Я пізнаю природу»:* учні пояснюють важливість знань та вмінь для успішної та безпечної життєдіяльності, розрізняють головні та другорядні життєві фактори, класифікують об'єкти навколишнього світу.

*Змістова лінія «Я у природі»:* дитина орієнтується в оточуючому середовищі, враховуючи взаємозв'язки між живою та неживою природою, а також фактори, пов'язані діяльністю людини, визначає стан навколишнього світу та складає правила поведінки в ньому, визначає важливість їх дотримання.

*Змістова лінія «Я у рукотворному світі»:* учні мають пояснити необхідність винаходів людства у повсякденному житті та їх важливість для збереження навколишнього світу.

***Навчальний предмет «Фізкультура»*** в межах програмного курсу за Р. Шияном передбачає формування в учнів стійкої мотивації до занять спортом, фізичною культурою та опанування життєво необхідних вмінь і навичок для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму.

***Завдання предмета «Фізкультура»***, які необхідно виділити в межах формування здоров'язбережувальної компетентності [49; 50] (рис. 2.10):

розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових умінь та навичок, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності

розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей і природних здібностей

збереження та зміцнення здоров'я школярів

формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереженні та зміцненні здоров'я

формування основ здорового способу життя і створення умов для покращення фізичного і психоемоційного стану

формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку

формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом

збільшення обсягу рухової активності, яка принесе радість дитині

Рис. 2.10. Завдання навчального предмета «Фізкультура» у формуванні здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів

У таблиці Ж.1 Додатка Ж представлені основні очікувані результати та зміст навчання, що має забезпечити формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 1-4 класів в межах змістових ліній «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Піклування про стан здоров'я та безпеку» [49; 50] (рис. 2.11):

**Змістова лінія «Базова рухова активність»** охоплює такі види діяльності, які спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

**Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)»** пов'язана з опануванням рухливих ігор та естафет, що задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей.

**Змістова лінія «Піклування про стан здоров'я та безпеку»** спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності.

Рис. 2.11. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 1-4 класів в межах змістових ліній «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» та «Піклування про стан здоров'я та безпеку»

***Пропонований зміст розділів змістових ліній для 1-2 класів:***

*Змістова лінія «Базова рухова активність»:* учні розпізнають, самостійно добирають та виконують фізичні вправи ранкової гімнастики, вправи з різних видів спорту та з метою розвитку фізичних якостей.

*Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)»:* учні виконують правильні дії під час рухливих ігор з керівництвом вчителя. Дотримуються правил безпеки в процесі спільної рухової діяльності; не засмучуються у випадку поразки.

*Змістова лінія «Піклування про стан здоров'я та безпеку»:* учні мають навички контролю власного самопочуття за керівництва та підтримки дорослих у школі та поза нею; пояснюють значення фізичних вправ для



здоров'я людини. Обирають разом із вчителем та виконують вправи чи ігри з елементами різних видів спорту, розвиваючи фізичні якості.

***Пропонований зміст розділів змістових ліній для 3-4 класів:***

*Змістова лінія «Базова рухова активність»:* учні вчаться розпізнавати, вибирати та виконувати ранкову гімнастику, в тому числі в залі та гімнастику для фізкультурних пауз. Для кожного виду спорту правильно підбирати інвентар, розрізняти і виконувати вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей.

*Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)»:* учні вчаться виконувати рухові дії в рухливих іграх під час шкільних занять і дозвілля, ефективно взаємодіяти з однолітками під час спортивних занять для досягнення спільних командних цілей. Дотримуватися правил чесної гри під час спортивних занять. Наполегливо працювати, щоб перемогти, і приймайте свої поразки з гідністю та непохитністю.

*Змістова лінія «Піклування про стан здоров'я та безпеку»:* є елемент самоконтролю в процесі виконання фізичних вправ. Інтенсивність навантаження (швидкість, тривалість, послідовність рухів) учні регулюють відповідно до поставленого завдання. Проводять аналіз впливу позитивних і негативних факторів на здоров'я людини. Оцінюють своє здоров'я за частотою пульсу та дихання. Дотримуються правил безпеки під час спортивних занять та пояснюють значення і наслідки виконання цих правил.

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи потребує загалом:

- використання активних ігрових та дискусійних форм роботи;
- добровільної участі у програмах з формування здорового способу життя;
- відповідності програм, спрямованих на збереження здоров'я учнів, їх віковим інтересам і потребам;
- підвищення компетентності викладачів з даної проблематики та їх комунікативної культури. Ці завдання можуть бути реалізовані шляхом

розробки і впровадження різноманітних здоров'язберігаючих технологій, що дозволяє вдосконалювати форми і методи діяльності вчителя [20, с. 10-11].

Також і система позакласної виховної роботи представлена різними формами роботи, що відіграють важливу роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів шляхом залучення їх до спортивно-оздоровчих заходів, спортивних свят, змагань, конкурсів, зустрічей з відомими людьми, що ведуть здоровий спосіб життя; залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами у спортивно-оздоровчих клубах та самостійних занять за місцем проживання; підвищення рівня знань про здоров'я і збереження здоров'я завдяки використанню в позаурочній виховній діяльності цікавого матеріалу, особистісно значущого для учнів; проведення корекційної роботи з метою профілактики індивідуальних відхилень у здоров'ї [46, с. 12].

***Очікувані результати навчання мають бути використані для наступного:***

- визначення мети уроку, порядку індивідуальних дій учнів, відбору необхідних вправ тощо;
- проведення систематичного контролю за успішністю учнів: вчителями, батьками та самими учнями;
- проведення поточного, особливо формувального, оцінювання, підсумкового (другий цикл навчання).

Таким чином, правильна побудова навчального процесу однозначно сприяє підвищенню мотивації до навчання, пізнавального інтересу, розвитку розумової діяльності та пам'яті у процесах опанування знаннями та уміннями, як компонентами здоров'язбережувальної компетентності. Основні принципи, закладені у програмній підтримці відбивається у змісті матеріалу, що опановують учні, у колективній діяльності, самостійній роботі, у структурі уроку та формах контролю педагога за процесами та результатами діяльності учнів. Програмні змістові лінії відбивають загальну концепцію побудови навчального процесу та перелік необхідних матеріалів, а також передбачає

необхідні результати навчання, як особлива норма для визначення рівнів сформованості компетентностей та потреби у корегуванні змісту навчального матеріалу та підходів до організації освітнього процесу.

### **2.3. Методичні рекомендації щодо формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів**

Оскільки одними із ключових питань сучасної системи освіти – є здоров'язбереження та покращення здоров'я школярів, формування в них ціннісного ставлення до здоров'я і самопочуття, здорового способу життя і здоров'язбережувальної компетентності відповідно до їх віку, поступове наростання у дітей ініціативи та активності у використанні засобів і методів взаємодії зі світом здоров'я призведе до підвищення знань дітей про збереження свого здоров'я та здоров'я інших людей.

Пропонується розробка та впровадження комплексу уроків цільової програми для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів на основі педагогічного проєкту «Здорова школа».

#### *Цілі програми:*

1. Забезпечення можливості учням молодших класів збереження здоров'я за період навчання у школі.
2. Формування в учнях молодших класів необхідних універсальних компетенцій щодо здорового способу життя і використання отриманих знань здоров'язбереження у повсякденному житті.
3. Створення організаційно-педагогічних (санітарно-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, інформаційно-навчальних, психологічних) умов здоров'язбереження в навчальних класах.
4. Організація та проведення моніторингу з метою динамічного спостереження над розвитком здоров'язбережувальної компетентності молодших учнів у навчальному процесі.

#### *Завдання програми:*

1. Систематичне застосування здоров'язбережувальних технологій методик та інтерактивних методів на уроках проєкту «Здорова школа».

2. Організація та проведення моніторингу з метою динамічного спостереження над розвитком здоров'язбережувальної компетентності молодших учнів у навчальному процесі.

3. Дотримання всіх затверджених санітарно-гігієнічних вимог у навчальному процесі в початковій школі.

4. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальних класах.

5. Розробка заходів щодо зниження ризику виникнення захворювань або травм у навчальному процесі в початковій школі.

6. Системна взаємодія з родинами молодших учнів.

*Реалізація проєкту «Здорова школа» здійснюється в декілька етапів (табл. 2.2).*

Таблиця 2.2

### Етапи реалізації проєкту «Здорова школа»

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>1. Підготовчий</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-ознайомлення з інформацією щодо використання здоров'язбережувальних технологій на уроках проєкту у навчальному процесі;</li> <li>-організація педагогічних умов здоров'язбереження в навчальних класах;</li> </ul>  |
| <b>2. Практичний</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимізація навчального процесу задля подолання негативних факторів впливу на здоров'я дітей;</li> <li>-створення та дотримання умов здоров'язбережувального середовища;</li> <li>-використання здоров'язбережувальних технологій на уроках проєкту;</li> <li>-використання сучасних технічних засобів навчання задля зменшення навантаження на</li> </ul> |

|                            |  |
|----------------------------|--|
|                            | <p>молодших школярів у навчальному процесі;</p> <p>-проведення моніторингу з метою динамічного спостереження над розвитком здоров'язбережувальної компетентності молодших учнів;</p> <p>-робота з батьками учнів щодо профілактики та здоров'язбереження дітей;</p>                                      |
| <b>3. Узагальнювальний</b> | <p>-визначення підвищення ціннісного відношення до здоров'язбереження учнями молодших класів та рівня їх здоров'язбережувальної компетентності;</p> <p>-постановка наступних завдань з метою подальшого здоров'язбереження молодших школярів та підвищення їх здоров'язбережувальної компетентності.</p> |

Рекомендації щодо педагогічної діяльності в процесі реалізації проекту «Здорова школа» наведено на рисунку 2.12.

|  |
|--|
| <i>Під час класної діяльності рекомендується:</i>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• побудова уроків з урахуванням працездатності дітей;</li> <li>• використання засобів наочності щодо здоров'язбереження на уроках у навчальному процесі;</li> <li>• зміна видів навчальної діяльності;</li> <li>• обов'язкове виконання гігієнічних вимог на уроках у навчальному процесі;</li> <li>• створення сприятливого емоційного настрою;</li> <li>• застосування дидактичних та рольових ігор, фізкультхвилинок, дихальних гімнастик, гімнастик для очей, пальчикової гімнастики тощо;</li> <li>• робота в групах і парах;</li> </ul> |
| <i>Під час позакласної діяльності рекомендується:</i>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• зайнятість в гуртках та секціях;</li> <li>• екскурсії на свіжому повітрі;</li> <li>• спортивні змагання;</li> <li>• дні здоров'язбереження;</li> </ul>  |

Рис.2.12. Рекомендації в процесі реалізації проєкту «Здорова школа»

В процесі навчальної діяльності з реалізації проєкту «Здорова школа» в початковій школі рекомендується враховувати наступні вимоги:

- належні умови та гігієна класу повинні відповідати нормам температури і свіжості повітря, правильного освітлення і обов'язкової вентиляції класних кімнат;

- середня тривалість і періодичність різних видів змін навчальної діяльності – 7-10 хв;

- кількість методів навчання (словесні, наочні, самостійні роботи) повинно бути не менше трьох, з періодичністю 10-15 хв;

- на уроках проєкту повинні бути вибрані такі методи, котрі сприятимуть стимулюванню власної ініціативи та творчому самовираженню учнів;

- на уроках проєкту повинна здійснюватися зміна динамічних поз учнів, що відповідатиме виду їхньої діяльності;

- обов'язково повинні бути наявні здоров'язберезувальні: фізкультхвилинки, релаксації, дихальні вправи, вправи для очей тощо (по 1 хв із 3-х легких вправ, з повторенням по 3-4 рази кожні 15 хв протягом уроку);

- уроки повинні включати питання здоров'язбереження та пов'язані зі здоровим способом життя;

- обов'язкова наявність мотивації задля кращої навчальної діяльності учнів (схвалення, підтримка, оцінка), стимулювання пізнавальної діяльності, активності та інтересу.

Прикладами здоров'язберезувальних технологій в початковій школі можуть бути :

1. *Фізкультхвилинка* – це динамічна пауза на уроці, що проводиться в міру стомлюваності дітей.

2. *Зміна видів діяльності* – являється переходом до різних видів діяльності під час уроку (усна робота, письмо, ігрові моменти тощо), що проводиться з метою попередження швидкої стомлюваності та підвищення інтересу учнів.

3. *Ігри* (дидактичні, рольові) – призначені для розвитку творчого мислення, зняття напруги та емоційного навантаження.

4. *Релаксація* – проводиться на уроці з метою підготовки учнів до викладу основного навчального матеріалу та великої кількості інформації.

5. *Емоційні розрядки* – це усе, що допомагає чудово зняти емоційне напруження та інтелектуальне навантаження (міні-ігри, жарти, цікаві факти).

Для створення здоров'язбережувального середовища в загальноосвітньому закладі рекомендуються наступні організаційні заходи:

- розробка та впровадження необхідних структурних змін (переведення на посади або введення нових посад);
- нововведення щодо режиму навчання;
- посилений медичний контроль та психологічна підтримка учнів у навчальному процесі;
- включення до змісту навчання валеологічних знань;
- впровадження в навчальний процес різноманітних здоров'язбережувальних факультативів, тренінгів.

З урахуванням дослідженого теоретичного та методичного матеріалу нами був розроблений приблизний *план проведення нестандартних уроків для початкової школи*, які мають за мету покращити навчання учнів, зацікавити їх, покращити комунікативні навички, прищепити любов до процесу навчання та одночасно нашою метою є формування здоров'язбережувальної компетентності.

*Система занять зумовлює використання вправ*, які можуть бути використані повністю чи частково на будь-якому з етапів мотивації до навчання, опанування учнями нової теми чи повторення вже вивченого матеріалу.

Важливим завданням нестандартного уроку є те, що учні опановують системою наукових понять, способами виконання навчальних дій. Основними критеріями засвоєння знань є сформованість світогляду, уміння формулювати різні визначення, пояснювати їх, наводити приклади, переказувати матеріал своїми словами, застосовувати знання на практиці (за зразком чи в змінених умовах).

Урок засвоєння нових знань має таку *структуру*:

1. Організація учнів до роботи на уроці.
2. Актуалізація і корекція опорних знань.
3. Повідомлення теми, мети, завдань уроку і мотивація навчальної діяльності.
4. Сприймання і первинне усвідомлення нового матеріалу, осмислення зв'язків і відношень в об'єктах вивчення.
5. Узагальнення і систематизація знань, застосування їх у різних ситуаціях.
6. Підбиття підсумків уроку.

Також вважаємо необхідним наголосити, що сучасний стан освіти показує, що в основу педагогічних інноваційних форм навчання й виховання здебільшого покладено методику організації навчальних груп. У процесі навчання можливо поступово вводити інтерактивні методи навчання та залучати учнів до роботи в парах, або малих групах, що є на сьогодні ефективним організаційним засобом та продуктивною освітньою технологією. Колективне навчання покращує творче й критичне мислення, самооцінку та повагу до своїх товаришів. Ще одна перевага колективного навчання полягає у взаємодії учнів один з одним [53, с. 176].

Мета уроків: закріплення навичок з предмета вивчення, розвиток основних знань та вмінь, прищеплення навичок культури поведінки та формування здоров'язбережувальної компетентності.



Обладнання уроку може бути різноманітне: паперові квіти з буквами та словами, звукові схеми слів, індивідуальні картки із завданнями, м'ячки, іграшковий мікрофон тощо.

Важливо вибрати основу заняття: урок – казка, урок – гра, урок – мандрівка. А самі заняття варто проводити на основі виконання завдань в межах змістових ліній програм О. Савченко та Р. Шияна в частині формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Слід враховувати, що Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти [38], які набули чинності і діють з 2021 року, визначають вимоги до організації роботи з використанням комп'ютерів, планшетів та інших гаджетів. Так учні при роботі з електронними технічними засобами мають певні обмеження в часі: для учнів 1-4 класів безперервна робота повинна складати не більше 10-15 хв, задля уникнення ризиків для здоров'я. Вчителі можуть використовувати цей час для синхронної взаємодії онлайн для: викладення, пояснення або огляду навчального матеріалу; інтеграції інтерактивних методів навчання; практичного закріплення вивченого; перевірки результатів навчання тощо. Решту уроку (25 хвилин) вчитель повинен організувати роботу в асинхронному режимі, тобто офлайн, без використання комп'ютера та різноманітних мобільних пристроїв [5].

Окремо повинна проводитись робота з батьками та учнями щодо профілактики та здоров'язбереження, де рекомендується:

- залучення батьків до навчання дітей здоровому способу життя;
- участь батьків у спостереженні за станом здоров'я дітей;
- привчання молодших школярів до самоспостереження та самоконтролю свого здоров'я;
- участь батьків в організації дозвілля і проведення шкільних свят задля покращення здоров'язбережувальної компетенції учнів;
- участь у проєкті «Здорова школа».

Нестандартний урок являється, по своїй суті, імпровізованим навчальним заняттям, відмінним від традиційних уроків. Самі назви цих

уроки дають уявлення про їх завдання та методику проведення. Нестандартні уроки мають спрямування – активізувати навчально-пізнавальну діяльність учнів та мету - розвитку духу єдності, змагальності, творчості, мотивації для спрямування здібностей учнів на здобуття знань для майбутньої професійної діяльності. Потрібно також обов'язково наголосити, що такі уроки найбільше подобаються учням, викликають у них творчий інтерес. Стимулюють зацікавленість у навчанні.

У школярів початкових класів ще не зовсім повноцінно сформоване логічне мислення і сприйняття світу проходить, більшою мірою, через відчуття та емоції, але вони кмітливі та допитливі, тому завдання педагогів спрямувати їх енергію в правильному напрямку, розвинути творчі здібності, створити належні умови для ефективного опанування знаннями. Тому форми організації навчання являються визначальними для опанування учнями опорних знань з будь-якого шкільного предмета. Методи та засоби навчання являються також елементами важливої системи здобуття молодшими школярами знань та умінь. Новітні методи та технології навчання школярів у початкових класах, розроблені та частково впроваджені освітні програми дають надію на стрімкі зміни традиційних форм навчання на нові прогресивні форми, які стануть основою для кардинальних змін у суспільному житті та загалом в країні.

## Висновки до розділу 2

Провівши дослідження, яке стосувалося опитування молодших школярів у досліджуваній групі за допомогою авторської анкети «Зовнішність людини. Акуратність» у Гугл-формі виявлено, що переважна більшість учнів мають чіткі уявлення про гігієну та акуратність. Тобто за результатами опитування можливо визначити окремі напрямки, проаналізувати та розглянути необхідний зміст та методичні можливості для подальшої роботи з учнями молодших класів загальноосвітніх закладів для проведення роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів, скласти загальні методичні рекомендації для вчителів та батьків.

Основні принципи, закладені у програмній підтримці відбивається у змісті матеріалу, що опановують учні, у колективній діяльності, самостійній роботі, у структурі уроку та формах контролю педагога за процесами та результатами діяльності учнів. Програмні змістові лінії відбивають загальну концепцію побудови навчального процесу та перелік необхідних матеріалів, а також передбачає необхідні результати навчання, як особлива норма для визначення рівнів сформованості компетентностей та потреби у корегуванні змісту навчального матеріалу та підходів до організації освітнього процесу.

Принципи формування здоров'язбережувальної компетенції, валеологічних знань та вмінь, мотивація учнів до здорового способу життя через зміст шкільного матеріалу – розкриває сутність основних складових здоров'я, розуміння цінностей, ідеалів здоров'я, конкретних шляхів покращення здоров'я загалом. Підсумовуючи вищезазначене, можна сказати, що сьогодні загальноосвітні заклади можуть добре дбати про здоров'я учнів, а здоров'язбережувальні технології в початковій школі постають потужною системою, яка допомагає це досягти.

Рекомендації складені на основі вивченого теоретичного та методичного матеріалу за темою роботи, а також програмного змісту для

початкової школи в межах формування здоров'язберезувальної компетентності зумовлюють виконання проєкту «Здорова школа» в межах певних етапів: підготовчий, практичний та узагальнювальний. Окремі фрагменти уроків представлені в межах виконання завдань змістових ліній в програмних курсах О. Савченко та Р. Шияна для початкової школи в частині формування здоров'язберезувальної компетентності.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено обґрунтування теоретико-методологічних засад та педагогічних умов формування здоров'язберезувальної компетентності учнів початкової школи. Отримані результати дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для формулювання висновків.

1. Було проаналізовано науково-педагогічну та методичну літературу з теми роботи дослідження. Визначено сутнісні характеристики здоров'язберезувальної компетентності учнів початкових класів, які полягають у наступному: головним в модернізованій системі освіти України визначено компетентнісний підхід, як один з найважливіших концептуальних положень оновленого змісту освіти. Здоров'язберезувальна компетентність є інтегративною здатністю учнів до застосування набутих під час навчально-виховного процесу здоров'язберезувальних знань, навичок, умінь, цінностей та особистого досвіду; здатність до втілення в життєдіяльність особистої здоров'язберезувальної поведінки, яка впливає на збереження та розвиток свого здоров'я, а також здоров'я інших людей

2. Досліджено та охарактеризовано наявні сучасні підходи щодо особливостей формування здоров'язберезувальної компетентності учнів початкових класів та з'ясовано, що сьогодні Здоров'язберезувальна педагогіка – це галузь знань, яка характеризує хід реалізації освітніми установами функцій збереження і зміцнення здоров'я учнів. Основні принципи здоров'язберезувального освітнього середовища в діяльності сучасної школи: відкритості, різноманітності, зв'язності, багатофункціональності та здатності до трансформацій. Здоров'язберезувальна технологія – це цілісна система навчання, виховання та оздоровлення, навчальної діяльності, яка реалізується у процесі взаємодії дітей і педагогів, дітей і батьків, дітей в колективній співпраці.

3. Експериментально здійснено дослідження особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів та виявлено, що в результаті проведення опитування молодших школярів у досліджуваній групі за допомогою авторської анкети «Зовнішність людини. Акуратність» у Гугл-формі виявлено, що переважна більшість учнів мають чіткі уявлення про гігієну та акуратність. За прийнятими нами визначеними рівнями та узагальненими даними 65,2% учнів з групи мають високі рівні знань щодо визначених понять, 21,7% учнів мають достатній рівень обізнаності з визначеними поняттями, а 13% учня мають середні рівні знань з визначення понять – правил гігієни та акуратності.

Проведений аналіз змісту та методик формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів та з'ясовано, що основні принципи, закладені у програмній підтримці відбивається у змісті матеріалу, що опановують учні, у колективній діяльності, самостійній роботі, у структурі уроку та формах контролю педагога за процесами та результатами діяльності учнів. Програмні змістові лінії відбивають загальну концепцію побудови навчального процесу та перелік необхідних матеріалів, а також передбачає необхідні результати навчання, як особлива норма для визначення рівнів сформованості компетентностей та потреби у корегуванні змісту навчального матеріалу та підходів до організації освітнього процесу. Проаналізований зміст розділів змістових ліній для 1-2 та 3-4 класів та визначені основні складові програмного курсу формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи.

4. Таким чином, були розроблені методичні рекомендації щодо формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів, які зумовлюють на основі вивченого теоретичного та методичного матеріалу за темою роботи, а також програмного змісту для початкової школи в межах формування здоров'язбережувальної компетентності виконання проєкту «Здорова школа» в межах певних етапів: підготовчий, практичний та узагальнювальний.

Форми організації навчання являються визначальними для опанування учнями опорних знань та вмінь здоров'язбереження та їх інтегрування у зміст різних шкільних предметів. Методи та засоби навчання являються також елементами важливої системи здобуття молодшими школярами знань та вмінь здоров'язбереження. Новітні методи та технології навчання школярів у початкових класах, розроблені впроваджені освітні програми дають надію на стрімкі зміни традиційних форм навчання на нові прогресивні форми, які стануть основою для кардинальних змін у підходах до необхідності формування та розвитку здоров'язбережувальної складової комплексу компетентностей учнів початкової школи загальноосвітніх закладів.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейчук О. Формування культури здоров'я в учнів упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес початкової школи. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук, праць Всеукр. наук.-практ. конф., (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.)* / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 53-54.
2. Андрущенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: дис. докт. пед. наук. 13.00.08. Умань, 2015. 503 с.
3. Антонова О., Поліщук Н. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
4. Бабюк Т. Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів: дис. канд. пед. наук; спец. 13.00.07. Київ, 2013. 237 с.
5. Бичек С. Скільки мають тривати уроки за комп'ютером під час карантину. Пояснює МОН. URL: <https://suspilne.media/95147-skilki-maut-trivati-uroki-za-komputerom-pid-cas-karantinu-poasnue-mon/> (дата звернення: 01.12.2022).
6. Бібік Н. М. Я досліджую світ: підруч. для 4 кл. закл. загал. серед. освіти (у 2-х ч.): Ч. 1 / Н. М. Бібік, Г. П. Бондарчук. Харків: Вид-во «Ранок», 2021. 128 с.
7. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: дис. д-ра. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2006. 462 с.
8. Богінч О. Л. Сучасні пріоритети фізичного розвитку дітей. Дошкільне виховання. 2005. № 7. С. 12-14.
9. Ващенко Л., Бойченко Т. Основи здоров'я: Книга для вчителя. Київ: Генеза, 2005. 240 с.



10. Водолазська Г. Просторово-предметне середовище початкової школи та його вплив на якість навчання. Постметодика, 2012. № 2 (105). С. 26-30.
11. Данильчук Л. Сутність і зміст поняття «інформаційно-комунікаційні технології». Педагогіка і психологія професійної освіти, 2012. № 4. С. 123-130.
12. Державний стандарт початкової освіти у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 р. №688. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п#Text> (дата звернення: 12.10.2022).
13. Дудко С. Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання». Тернопіль, 2015. 23 с.
14. Енциклопедія освіти / за ред. В. Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
15. Значенко О. Формування інформаційної культури майбутніх учителів гуманітарних дисциплін: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2005. 22 с.
16. Інноваційні інформаційно-комунікаційні технології навчання математики: навчальний посібник / В. В. Корольський, Т. Г. Крамаренко, С. О. Семеріков. С. В. Шокалюк; науковий редактор академік АПН України, д.пед.н., проф. М. І. Жалдак. Кривий Ріг: Книжкове видавництво Кирєєвського, 2009. 324 с.
17. Кадемія М. Інформаційно-комунікаційні технології навчання: термінологічний словник. Львів: СПОЛОМ, 2009. 260 с.
18. Короткий тлумачний словник української мови. Уклад.: Д. Г. Гринчишин, В. Л. Карпова, Л. М. Полюга, М. Л. Худаш, У. Я. Єдлінська. за ред. Д. Г. Гринчишина. Київ: Вид. центр «Просвіта», 2010. 600 с.

19. Кудря О. Здоров'язбережувальні технології в сучасній школі. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук, праць Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.)* / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 45-47.
20. Леонтьева О. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітницької діяльності: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності». Київ, 2005. 22 с.
21. Мієр Т. І. Організація навчально-дослідницької діяльності молодших школярів: монографія. Кіровоград: ФО-П Александрова М. В. 2016. 424 с.
22. Навчальні програми для 1-4 класів. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli> (дата звернення: 02.10.2022).
23. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті: проєкт Київ: Шкільний світ, 2001. 24 с.
24. Ніколаєва С. Ю. Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання: наук. ред. укр. видання Київ: Ленвіт, 2003. С. 261-273.
25. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja / za red. H. M. Bibik. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с.
26. Новописьменний С. Інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук., праць Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.)* / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 16-17.

27. Омельченко С. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. докт. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2008. 46 с.

28. Опара Н. Здоров'язбережувальні технології: шляхи до гармонійного розвитку особистості. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук, праць Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.)* / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 38-39.

29. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. Шлях освіти. 2006. № 4. С. 29-32.

30. Оржеховська В. М. Стратегія педагогіки здорового способу життя / В. М. Оржеховська. Педагогіка і психологія, 2006. № 4. С. 20-28.

31. *Освіта в незалежній Україні: розвиток та конкурентоспроможність: інформаційно-аналітичний збірник*. Міністерство освіти і науки України, Інститут освітньої аналітики. Київ, 2021. 451 с.

32. Освітні програми. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi> (дата звернення: 02.10.2022).

33. Паніна Л., Ковбасюк Т. Використання сучасних освітніх інструментів для підвищення рівня цифрової компетентності педагога НУШ. URL: <https://medialiteracy.org.ua/vykorystannya-suchasnyh-osvitnih-instrumentiv-dlya-pidvyshhennya-rivnya-tsyfrovoyi-kompetentnosti-pedagoga-push/> (дата звернення: 06.10. 2022).

34. Подоляк Л. Г. Основи вікової психології: навчальний посібник. Київ: Главник, 2006. 112 с.

35. Пометун О.І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Київ, 2003. 192 с.

36. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011. №

1392 в редакції від 01.09.2020. № 143-2020-п. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-п#Text> (дата звернення: 08.10.2022).

37. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. Редакція від 06.10.2020. Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п#Text> (дата звернення: 03.10.2022).

38. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти. МОЗ України. Наказ №2205 від 25.09.2020 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства охорони здоров'я № 1984 від 20.09.2021; № 1371 від 01.08.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text> (дата звернення: 01.12.2022).

39. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Голос України. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 08.08.2022).

40. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. Дата оновлення: 01.05.2021. Відомості Верховної Ради України (ВВР). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/463-20> (дата звернення: 08.10.2022).

41. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npras/249613934> (дата звернення: 08.10.2022).

42. Професійна освіта. Словник: навчальний посібник / за ред. Н. Г. Ничкало. Київ, 2000. 381 с.

43. Свириденко С. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя. *Сучасні технології навчання в початковій освіті: Матер. Всеукр. наук.-практ. конф.* (13-14 квітня 2006 р.) /

Ред. кол.: З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. Київ: КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. С. 125 - 127.

44. Серединська Н. Формування культури здоров'я в учнів засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Формування здоров'язберезувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук, праць Всеукр. наук.-практ. конф. (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.)* / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 47-49.

45. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. 2-ге вид. Київ: Каравела. 2007. 400 с.

46. Солопчук Д. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2007. 22 с.

47. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf> (дата звернення: 02.10.2022).

48. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf> (дата звернення: 02.10.2022).

49. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyuan.pdf> (дата звернення: 02.10.2022).

50. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б.  
3-4 клас. URL:  
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyuan.pdf> (дата звернення: 02.10.2022).

51. Титаренко Т. М. Актуальні соціально-психологічні настанови молоді на здоровий спосіб життя. *Вісник Київського міжнародного університету*, 2005. Вип. 6. Серія: Психологічні науки. С. 126-130.

52. Устименко Т., Водолазська Т. Сучасний освітній хаб EdDesign – інструмент створення здоров'язбережувального освітнього середовища. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук, праць Всеукр. наук.-практ. конф., (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.)* / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 64-68.

53. Янковська І. М., Подусевська О. С. Формування умінь колективної творчої співпраці молодших школярів на уроках образотворчого мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання*. Випуск 31: збірник наукових праць /за науковою ред. академіка В. І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 190 с.

54. Яременко Д., Єсипчук В. Здоров'язбережувальні технології в галузі освіти. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук, праць Всеукр. наук.-практ. конф., (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.)*/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 82-86.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Таблиця А. 1

## Характерні ознаки розвитку дитини молодшого шкільного віку

|  |   |
|--|---|
| Провідна діяльність та основні потреби | <p>Навчальна. Основні потреби привносяться з періоду ще дошкільного дитинства, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зберігається потреба у грі, особливість якої в цей період полягає в тому, що дитина може грати саму себе, прагнучи до позиції, що не вдається в реальності;</li> <li>- зберігається потреба в русі, що часто заважає на уроках; отже, необхідно організувати у школі відпочинок молодших школярів;</li> <li>- як одна з провідних зберігається потреба в зовнішніх враженнях, що перетвориться в пізнавальну активність дитини;</li> <li>- потреба у спілкуванні, безпосередньо пов'язана з навчальною діяльністю.</li> </ul> <p>Як основну потребу в період початкового навчання виділяють потреба в суспільно значущій діяльності, якою і є навчання у школі.</p> |
| Емоційна сфера                         | <p>Це період підвищеної емоційності, що трохи знижується до третього класу. Дитина вже може усвідомлювати й контролювати свої емоційні стани (не повний, а частковий контроль). У молодшому шкільному віці вже спостерігається досить чітка диференціація почуттів (естетичні, моральні, інтелектуальні й ін.). У цей же період для дітей характерні вразливість і сугестивність. Розвиваються вольові якості дитини: довільність витримки наполегливість.</p>  |
| Особливість життєвої ситуації          | <p>Міняється уклад життя, відбувається зміна режиму дня. Дитина зіштовхується з одноманітністю й необхідністю організувати своє дозвілля після школи. Виникає додаткове стомлення від напруженої розумової діяльності. Складаються нові позасімейні відносини - з учителем, а потім і з однокласниками. У загальношкільній ситуації молодші школярі відчуваються безпомічними.</p>  |
| Сприймання                             | <p>Досить розвинуте: висока гострота зору та слуху, вони добре орієнтуються у різноманітних формах та кольорах тощо; слабо диференційоване (діти цього віку ще не вміють здійснювати цілеспрямований аналіз результатів сприймання, виділяти серед них головне, істотне); формування спостереження; зростає швидкість перебігу процесів сприймання;</p>   |

|          |   |
|----------|---|
|          | <p>збільшується кількість сприйнятих об'єктів, розширюється обсяг запам'ятовування тощо; проходять і зміни якісні: поступово сприймання стає довільним, цілеспрямованим процесом; з віком зростає точність розрізнення форми предметів.</p>   |
| Пам'ять  | <p>Розвивається у напрямку посилення її довільності, зростанні можливостей свідомого керування нею та збільшенню обсягу смислової, словесно - логічної пам'яті. Змінюється співвідношення мимовільного і довільного запам'ятовування на користь зростання ролі останнього. Мимовільне запам'ятовування і відтворення включається у систематичне виконання дітьми навчальних завдань, завдяки чому, а також внаслідок подальшого розвитку мислення, ці процеси стають систематичнішими і продуктивнішими; під впливом навчання формується логічна пам'ять, внаслідок чого змінюється співвідношення образної та словесної пам'яті.</p>   |
| Увага    | <p>Недостатньо розвинута довільна увага; домінує увага мимовільна, спрямована на нові, яскраві, несподівані та захоплюючі об'єкти; слабкість гальмівних процесів у цьому віці зумовлює також нестійкість уваги; стає довільнішою за умови створення такої атмосфери для цілеспрямованої діяльності, за якої вони привчаються керуватися самостійно поставленою метою; розвиток довільної уваги іде від керування цілями, поставленими перед дітьми дорослими, до реалізації самостійно сформованих цілей, від постійного контролю з боку вчителя до самоконтролю; зростає обсяг і стійкість уваги; тісно пов'язана з важливістю навчального матеріалу; залежить і від доступності та посильності навчальних знань.</p>  |
| Мовлення | <p>Дитина вже володіє певним словниковим запасом та граматиною мови: свідоме вживання різних форм слова, Опанування письмом, збагачення внутрішнього мовлення. Змінюється співвідношення вживаних категорій слів, зростає словниковий запас, функції мовлення урізноманітнюються, удосконалюється його синтаксична структура тощо. Діти опановують писемним мовленням. Збільшується кількість слів і речень у письмових роботах, зростає швидкість письма, підвищується його якість. Засвоєнню письма передують Опанування читанням, успіхи в якому залежать передусім від методів навчання процесу мовлення, що відбувається внаслідок Опанування рідною мовою, її лексичними, граматичними, фонетичними можливостями. Розвивається мовлення і як засіб спілкування з іншими</p> |



|        |  |
|--------|--|
|        | людьми, і як спосіб набування знань, і як інструмент творення та засіб вираження емоцій та вольової регуляції поведінки, і як об'єкт вивчення  |
| Уява   | Надзвичайно бурхлива, яскрава, із характерними рисами некерованості, у процесі навчання вона поступово розвивається; вдосконалюється відтворювальна уява, яка стає реалістичнішою та керованішою; інтенсивно формується і творча уява; на основі попереднього досвіду виникають нові образи, від простого довільного комбінування уявлень діти переходять до логічної побудови нових образів; зростає швидкість утворення образів, а також вимогливість дітей до витворів; на основі власного життєвого досвіду у дітей з'являються нові образи і діти переходять на вищий щабель - від простого довільного комбінування переходять до логічно обґрунтованої побудови нових образів                                |
| Аналіз | Від елементарного аналізу, коли до уваги береться лише якась частина предмета, діти поступово переходять до комплексного, прагнучи розглянути усі частини чи частини предмета пізнання, хоча ще не вміють встановлювати взаємозв'язки між ними. Аналіз поступово пов'язується із синтезом, однак для молодших школярів перший є доступнішим розумовим процесом: їм легше виділяти в цілому, ніж об'єднувати у ціле окремі поняття. Засвоєння молодшими школярами уміння порівнювати підносить їх аналітико - синтетичну діяльність на вищий рівень.<br><br>Аналіз поступово переходить в абстрагування, яке стає важливим компонентом розумової діяльності учнів, необхідним для узагальнення і формування понять. |

## Необхідність змін в системі освіти в Україні

### 5 фактів, які свідчать про необхідність змін у системі шкільної освіти України

1. Якщо ми поглянемо на найповніший на сьогодні рейтинг систем середньої освіти, то **Україна посідає лише 38 позицію з-поміж 76 країн світу**. Це дослідження проводила Організація економічної співпраці і розвитку, й у його результаті було визначено прямиий зв'язок між освітою та економічним зростанням країн.
2. **В Україні не всі діти мають рівний доступ до освіти**, про що свідчать результати ЗНО – **близько 2/3 учнів із села складають тестування з історії України, української мови та математики на початковий та середній рівні**, тобто від 1 до 6 балів за 12-бальною шкалою, **на противагу місту, де 2/3 дітей отримують високий та достатній результат – від 7 до 12 балів**.
3. **Школа – одна з найменш реформованих сфер в Україні**. Вона, як і 70 років тому, досі орієнтована на накопичення знань – *hard skills*. У той час як у сучасному світі дедалі більше **необхідними стають «м'які» навички – soft skills**.
4. Дослідження фахівців Світового банку «Навички для сучасної України» (листопад 2015 р.) свідчить, що **українські роботодавці мають потребу в додаткових когнітивних та соціально-емоційних навичках своїх працівників**.
5. За даними досліджень, проведених у Гарвардському та Стенфордському університетах, **тільки 15 % кар'єрного успіху забезпечує рівень професійних навичок, натомість як інші 85 % – це «м'які» навички**.

### ФОРМУЛА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ<sup>1</sup> (9 компонентів)

**1. Новий зміст освіти**, заснований на формуванні необхідних для успішної самореалізації в суспільстві компетентностей.

Виділено **11 ключових компетентностей для Нової української школи**: 01 – вільне володіння державною мовою; 02 – здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; 03 – математична компетентність; 04 – компетентності у галузі природничих наук, техніки та технологій; 05 – інноваційність; 06 – екологічна компетентність; 07 – інформаційно-комунікаційна компетентність; 08 – навчання впродовж життя; 09 – громадянські та соціальні компетентності; 10 – культурна компетентність; 11 – підприємливість та фінансова грамотність.

**Спільними для всіх компетентностей є такі вміння**: уміння читати і розуміти прочитане; уміння висловлювати думку усно і письмово; критичне і системне мислення; здатність логічно обґрунтовувати позицію; ініціативність; творчість; уміння вирішувати проблеми; оцінювати ризики; уміння конструктивно керувати емоціями; застосовувати емоційний інтелект; здатність до співпраці в команді.

У межах запровадження компетентнісного підходу створюється нова система вимірювання й оцінювання результатів навчання. Зокрема, буде змінено зміст ЗНО.

## **2. Педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками.**

Учні, батьки та вчителі, об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними та зацікавленими співниками, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат. Школа має ініціювати нову, глибшу залученість родини до побудови освітньої траєкторії дитини. Важливо забезпечити неупереджене та справедливе ставлення до кожного учня, подолати будь-яку дискримінацію.

## **3. Умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно.**

Суттєвих змін зазнає процес і зміст підготовки вчителя. На допомогу вчителю створено освітній портал із методичними та дидактичними матеріалами: Нова українська школа (<http://nus.org.ua/>). Уряд, парламент та місцеві органи самоврядування мусять приділити велику увагу матеріальному стимулюванню вчителя.

Учителю надано академічну свободу. Він може готувати авторські навчальні програми, самостійно обирати підручники, методи, стратегії, способи і засоби навчання, активно виражати власну фахову думку.

## **4. Орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм.**

На практиці має реалізовуватися принцип дитиноцентризму.

Усе життя нової школи має бути організовано за моделлю поваги до прав людини, демократії. Нова школа плекає українську ідентичність.

## **5. Наскрізний процес виховання, який формує цінності.**

Ключові компетентності й наскрізні вміння створюють «канву», яка є основою для успішної самореалізації учня як особистості, громадянина і фахівця.

Поняття «освіта», «освітній процес» у їхньому сучасному розумінні означають навчання, виховання і розвиток.

Виховний процес – невід'ємна складова всього освітнього процесу, що орієнтується на загальнолюдські цінності, зокрема морально-етичні (гідність, чесність, справедливість, турбота, повага до життя, повага до себе та інших людей) та соціально-політичні (свобода, демократія, культурне різноманіття, повага до рідної мови і культури, патріотизм, шанобливе ставлення до довілля, повага до закону, солідарність, відповідальність).

Виховання НЕ буде винесено в окремі «заняття з моралі». Формування характеру можливе лише через наскрізний досвід.

## **6. Нова структура школи, яка дає змогу добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя.**

Закон «Про освіту» передбачає три рівні повної загальної середньої освіти: початкова освіта (4 роки), базова середня освіта (5 років) та профільна середня освіта (3 роки), яку здобувають у ліцеї або закладах професійної освіти залежно від обраної учнем освітньої траєкторії.

Загальна тривалість навчання в Новій українській школі збільшиться до 12 років. Таким чином, зі школи випускатиметься повнолітня, повністю підготовлена та відповідальна за власне життя людина.

## **7. Децентралізація та ефективне управління, що надасть школі реальну автономію.**

В умовах децентралізації на центральному рівні управління визначаються стандарти освіти. За дотримання цих стандартів відповідає окремий центральний орган виконавчої влади із забезпечення якості освіти із залученням громадськості – Державна служба якості освіти. Натомість безпосереднє управління школами здійснюється на місцевому рівні.

Для забезпечення свободи вибору в освіті з 2019 року буде запроваджено принцип «гроші ходять за дитиною» для приватних шкіл. Зокрема, це важливо для підтримки дітей з особливими потребами, які можуть здобувати освіту інклюзивно поряд з іншими дітьми у більш пристосованих для цього школах. Завдяки цьому з'явиться можливість вибору в освіті. Якщо дитина відвідуватиме приватний заклад згідно з власними світоглядними та релігійними переконаннями, держава спрямує туди кошти, виділені на навчання цієї дитини.

У регіонах триватиме розвиток мережі опорних шкіл. Кожну опорну школу буде добре обладнано і зміцнено висококваліфікованими кадрами. Розширення мережі опорних шкіл дасть змогу отримувати справді якісну освіту дітям із сільської місцевості на рівні базової і старшої профільної школи.

## **9. Нове освітнє середовище.**

Упровадження нових підходів потребує формування якісно нового освітнього середовища для дитини. Це стосується не тільки зміни формату стосунків між учнем, батьками та вчителем, а й організації простору та класу: крім класичних варіантів буде використано новітні, наприклад мобільні робочі місця, які легко переорієнтувати для групової роботи.

### Анкета «Зовнішність людини. Акуратність»

Оберіть одну правильну відповідь із за пропонованих трьох варіантів а, б, в

#### 1. Чому перед виходом з дому важливо подивитися в дзеркало?

- а) Для того, щоб одягти шапку та куртку
- б) Для того, щоб причесати волосся
- в) Для того, щоб переконатися, що весь одяг чистий і випрасуваний

#### 2. Що таке зовнішність людини?

- а) Це те, на що ми не звертаємо увагу
- б) Це те, що ми бачимо, перше, що впадає нам у око
- в) Це те, що одразу здається нам складним у сприйнятті

#### 3. Як можна дбати про зовнішність?

- а) Вдягати чистий одяг і взуття
- б) Їсти натуральну їжу, займатися спортом
- в) Мити голову, чистити зуби

#### 4. Укажіть термін до визначення

\_\_\_\_\_ - той, який дотримується порядку, точності.

- а) Відповідальний
- б) Старанний
- в) Акуратний

#### 5. Розгляньте та виберіть малюнок на якому людина виглядає акуратно.



#### 6. Про яку людину можна сказати, що вона акуратна?

- а) Яка завжди ходить із брудним взуттям
- б) Яка завжди добре одягнена, умита, причесана
- в) Яка розкидає зошити на парті

**7. Особливу увагу треба приділяти?**

- а) Пранню
- б) Прибиранню
- в) Особистій гігієні

**8. Виберіть предмет особистої гігієни.**



**9. Яких правил гігієни слід дотримуватися?**

- а) Слідкування за чистотою свого одягу, взуття
- б) Чищення зубів, вмивання, не миття рук перед їжею
- в) Дотримання режиму дня, ходіння в одному і тому ж самому

**10. Щоб бути акуратним треба дотримуватися?**

- а) Думки дорослих
- б) Власної думки
- в) Інструкції

**11. Хто повинен слідкувати за чистотою в класі?**

- а) Черговий учень
- б) Вчитель
- в) Прибиральниця

**12. У якому стані повинні бути речі в класі, на парті та рюкзаку?**

- а) Розкидані та не складені
- б) Не подряпані та чисті
- в) Подряпані та порвані

***Підрахунок результатів опитування:***

- «3» бали – правильна відповідь (+);
- «0» бал – неправильна відповідь (-).

**Таблиця інтерпретації результатів за відповідями на запитання**

| № пит | а | б | в | № пит | а | б | в |
|-------|---|---|---|-------|---|---|---|
| 1     | - | - | + | 7     | - | - | + |
| 2     | - | + | - | 8     |   | + | - |
| 3     | + | - |   | 9     | + | - |   |
| 4     | - | - | + | 10    | - | - | + |
| 5     | + | - | - | 11    | + | - | - |
| 6     | - | + | - | 12    | - | + | - |

## Додаток Д

Таблиця Д. 1

**Узагальнені результати опитування учнів початкової школи за  
Анкетою «Зовнішність людини. Акуратність»**

| <i>№ питання</i> | <i>а</i>  | <i>б</i>  | <i>в</i>  |
|------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1                | 2         | 3         | <b>18</b> |
| 2                | 3         | <b>17</b> | 3         |
| 3                | <b>18</b> | 2         | 3         |
| 4                | 2         | 3         | <b>18</b> |
| 5                | <b>18</b> | 1         | 4         |
| 6                | 3         | <b>19</b> | 1         |
| 7                | 2         | 2         | <b>19</b> |
| 8                | 3         | <b>18</b> | 2         |
| 9                | <b>18</b> | 1         | 4         |
| 10               | 2         | 3         | <b>18</b> |
| 11               | <b>19</b> | 2         | 2         |
| 12               | 2         | <b>19</b> | 2         |

**Результати опитування: загальні рівні за визначеними критеріями**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Високий рівень   | 65,2% |
| Достатній рівень | 21,7% |
| Середній рівень  | 13%   |

15 учнів - високий рівень

5 учні – достатній рівень

3 учні – середній рівень

**Здоров'язбережувальна складова в інтегрованому курсі «Я досліджую світ» за програмою Р. Шияна**

| Змістова лінія                   | Очікувані результати навчання   | Зміст навчання  |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Природнича освітня галузь</b> |   |   |
| <b>1-2 класи</b>                 |   |   |
| Я пізнаю природу                 | використовує інформацію з відомих та запропонованих іншими джерел (книги, фільми тощо);<br>запитує, щоб довідатися більше про природу;<br>розрізняє фантастичне уявлення про об'єкти природи і факти про них на основі доступних джерел;<br>досліджує свій організм.                                  | Знаходить спільні і відмінні ознаки об'єктів; групує об'єкти навколишнього світу за однією або кількома ознаками.<br>Розрізняє проблеми в навколишньому світі, пов'язані з діяльністю людини. |
| Я у природі                      | установлює взаємозв'язок між порою року і погодою;<br>розповідає про можливі загрози з боку тварин (небезпечні і хворі тварини), рослин (отруйні частини рослин) та грибів (отруйні гриби), пояснює, як діяти в разі загрози;<br>дотримується правил поведінки в довкіллі і пояснює ці правила іншим; | Виявляє та описує очевидні зв'язки у природі; пояснює, чому потрібно їх враховувати у життєдіяльності людини  |
| <b>3-4 класи</b>                 |   |   |
| Я пізнаю природу                 | дотримується правил безпеки під час проведення спостережень та дослідів;<br>пояснює користь рослин, тварин для власного життя;<br>пояснює можливі загрози з боку тварин (небезпечні і хворі тварини), рослин (отруйні рослини) та грибів (отруйні   | Пояснює важливість того, що вивчає, для власного життя, розрізняє в ньому головне і другорядне.<br>Класифікує об'єкти навколишнього світу.  |



|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
|                        | <p>гриби);</p> <p>пояснює, як діяти під час зливи, урагану, грози, пожежі тощо;</p> <p>аналізує запропонований раціон харчування (або складає власний раціон здорового харчування);</p> <p>висловлює судження про корисність / шкідливість продуктів залежно від їхнього складу;</p> <p>розпізнає отруйні та їстівні гриби своєї місцевості;</p> <p>розрізняє системи органів людини за їхніми функціями (на прикладі опорно-рухової, т пояснює значення органів чуття людини;</p> <p>розрізняє органи людини за їхніми функціями та пояснює їх значення (равної, дихальної, серцево-судинної систем);</p> |   |
| Я у природі            | <p>відповідально діє в природі;</p> <p>пояснює взаємозв'язки між об'єктами живої і неживої природи;</p> <p>складає правила поведінки в природі;</p> <p>дотримується правил поведінки в природі</p>   | <p>Діє в навколишньому світі з урахуванням взаємозв'язків між об'єктами живої і неживої природи.</p> <p>Установлює зв'язки між діяльністю людини і станом навколишнього світу;</p> <p>складає правила поведінки в навколишньому світі і дотримується їх</p> |
| Я у рукотворному світі | <p>пояснює, що не всі рукотворні тіла корисні для довкілля;</p> <p>розповідає про винаходи та винахідників, пояснює вплив їхніх ідей на повсякденне</p>  | <p>Пояснює значущість винаходів у повсякденному житті, збереженні</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | життя та збереження довкілля;<br>аргументує доцільність повторного використання матеріалів.   | навколишнього світу  |
| <b>Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь</b> |   |  |
| <b>1-4 класи</b>  |   |  |
| Безпека   | розпізнає ситуації небезпеки вдома, на вулиці або у школі та пояснює, що робити в цих ситуаціях;<br>пояснює ситуації, у яких побутові прилади, речовини можуть бути небезпечними для людини;<br>описує дії, доцільні в разі небезпечної ситуації;<br>описує дії, доцільні в разі контакту з незнайомою людиною;<br>розпізнає предмети, до яких не можна торкатися й наближатися;<br>пояснює можливі наслідки для себе від власної необачної поведінки вдома та у довкіллі;<br>прогнозує наслідки небезпечної поведінки;<br>розрізняє корисні та шкідливі впливи на вибір безпечної поведінки з боку батьків, учителів, друзів, ЗМІ тощо;<br>пояснює, як правила та їх дотримання впливають на безпеку;<br>обирає безпечну дорогу, розробляє безпечний маршрут;<br>обирає свої дії як учасник дорожнього руху;<br>пояснює правила безпечної поведінки та дотримується їх;<br>визначає осіб (служби), які можуть надати допомогу в разі небезпеки, ідентифікує їх | Розпізнає та описує небезпеку. Пояснює, що кожна дія (рішення) має наслідки. Визначає позитивний і негативний вплив на вибір здорової та безпечної поведінки. Вирішує як діяти у повсякденних ситуаціях без загрози для життя і здоров'я. Пояснює, від чого залежить безпека. Розрізняє, до кого і як звернутися за допомогою. Розпізнає знаки, символи і попередження ймовірної небезпеки. Демонструє поведінку, яка запобігає або зменшує ризики для життя і здоров'я. |

|          |  |  |
|----------|--|--|
|          | <p>контактні дані;</p> <p>демонструє, як попросити допомоги при потребі;</p> <p>демонструє, як попросити допомоги при потребі;</p> <p>розрізняє найважливіші попереджувальні знаки та символи;</p> <p>визначає місця, де можна безпечно перебувати під час загрози;</p> <p>розпізнає вияви неповаги та приниження;</p> <p>уникає виявів неповаги та приниження у власній поведінці;</p> <p>належно реагує на цькування, тиск та приниження;</p> <p>пояснює, що всі люди (зокрема діти) мають право захищати свою гідність та недоторканість;</p> <p>пояснює, як безпечно і без шкоди для здоров'я поводитися в мережі.</p> |  |
| Здоров'я | <p>описує та порівнює свої почуття в різних ситуаціях, залежність між фізичною активністю та потребою в їжі та воді;</p> <p>пояснює, чому небезпечно та шкідливо дражнити або залякувати інших;</p> <p>визначає, як змінюється людське тіло з віком; зміни у своєму тілі;</p> <p>пояснює вплив способу життя, здорової поведінки та корисних звичок на здоров'я людини;</p> <p>розрізняє позитивні і негативні впливи оточення на вибір здорового способу життя;</p> <p>пояснює важливість руху та активної поведінки;</p>   | <p>Пояснює, що кожна дія (рішення) має наслідки.</p> <p>Відзначає зміни власного організму і приймає їх.</p> <p>Визначає позитивний і негативний вплив на вибір здорової та безпечної поведінки.</p> <p>Демонструє поведінку, яка запобігає або зменшує ризики для життя і здоров'я.</p> <p>Визначає здорові та шкідливі звички.</p> |

|          |   |   |
|----------|---|---|
|          | <p>пояснює, як запобігти захворюванням та поводитися поруч із хворими людьми;</p> <p>пояснює роль щеплення;</p> <p>пояснює важливість впливу питної води на організм, шкоду від вживання алкоголю, тютюну, наркотиків, інших речовин та хибне використання речовин (ліків тощо);</p> <p>розпізнає безпечні і небезпечні речовини та звички;</p> <p>дотримується правил щодо догляду за своїм тілом, одягом, особистими речами;</p> <p>розрізняє продукти за походженням;</p> <p>описує безпечне й відповідальне вживання їжі, використання ліків, побутових засобів;</p> <p>демонструє дії, спрямовані на подолання страху;</p> <p>демонструє відсторонення від неприйнятних дотиків з боку інших людей; повідомляє про це дорослих, яким довіряє;</p> <p>встановлює дружні стосунки з дітьми;</p> <p>пояснює функції та значення батьків, правила моральної поведінки;</p> <p>пояснює, чому належні для збереження здоров'я умови сприяють навчанню;</p> <p>застосовує різні способи зняття втоми (гімнастики, дихальних вправ, музики, прогулянки, зміни виду діяльності тощо).</p> | <p>Розпізнає, що приносить задоволення та користь.</p> <p>Вирішує, як діяти у повсякденних ситуаціях без загрози для життя і здоров'я.</p> <p>Розпізнає знаки, попередження щодо ймовірної небезпеки.</p> <p>Розпізнає здорову етичну поведінку.</p> <p>Протидіє проявам тиску, неповаги та приниження, звертаючись за допомогою.</p> <p>Упорядковує власне навчання відповідно до своїх потреб та рекомендованих умов, планує свій день.</p> |
| Добробут | <p>пояснює, яка діяльність приносить і радість, і користь;</p> <p>розрізняє важливі і менш важливі потреби, визначає доступні шляхи їх задоволення, складає перелік речей в різних ситуаціях;</p> <p>пояснює, що кожен учинок має наслідки;</p>   | <p>Розпізнає, що приносить задоволення та користь.</p> <p>Пояснює потреби свої та інших осіб;</p> <p>визначає, від кого та</p>  |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  | <p>пояснює, ознаки здорової етичної поведінки;</p> <p>пояснює важливість добрих учинків для людини та довкілля; важливість навчання у школі;</p> <p>організовує робоче місце для навчання з урахуванням умов;</p> <p>дотримується оптимального режиму дня;</p> <p>пояснює важливість дотримання меж особистого фізичного простору;</p> <p>визначає послідовність кроків для виконання навчального, ігрового чи дослідного завдання, напр. щодо здорового способу життя свого / родини;</p> <p>планує свій вихідний день з урахуванням умов та можливостей.</p>   | <p>від чого залежить задоволення потреб.</p> <p>Пояснює, що кожна дія (рішення) має наслідки.</p> <p>Визнає важливість помірності у споживанні.</p> <p>Вирішує як діяти у повсякденних ситуаціях без загрози для життя і здоров'я.</p> <p>Розпізнає здорову етичну поведінку.</p> <p>Упорядковує власне навчання</p> |
| <b>3-4 класи</b> |  |  |
| Безпека          | <p>Пояснює, що робити в небезпечних ситуаціях вдома, у школі та навколишньому світі.</p> <p>Прогнозує можливі наслідки своїх дій (рішень) для себе та інших осіб.</p> <p>Аналізує позитивний і негативний вплив на вибір здорової та безпечної поведінки.</p> <p>Вирішує, як діяти у повсякденних ситуаціях із користю для здоров'я, безпеки та добробуту.</p> <p>Поводиться безпечно з огляду на себе та інших осіб вдома, у школі, на вулиці, у громадських місцях.</p> <p>Визначає потребу у допомозі собі та іншим особам, оцінює можливості її надання.</p> <p>Намагається критично оцінювати інформацію щодо товарів і послуг.</p> <p>Демонструє різноманітні практики поведінки, які запобігають або зменшують ризики для життя і здоров'я.</p> |  |
| Здоров'я         | Прогнозує можливі наслідки своїх дій (рішень) для себе та інших осіб.  |  |

|          |   |
|----------|---|
|          | <p>Спостерігає за змінами у своєму тілі залежно від фізичного стану, настрою, виду діяльності, способу життя; пояснює та приймає.</p> <p>Аналізує позитивні і негативні впливи на вибір здорової та безпечної поведінки.</p> <p>Сприймає критичну інформацію щодо себе та етично реагує на неї.</p> <p>Демонструє різноманітні практики поведінки, які запобігають або зменшують ризики для життя і здоров'я.</p> <p>Обмірковує альтернативні рішення щодо відповідності здоровим чи шкідливим звичкам.</p> <p>Обирає діяльність, яка приносить задоволення та користь.</p> <p>Вирішує, як діяти у повсякденних ситуаціях із користю для здоров'я, безпеки та добробуту.</p> <p>Намагається ощадно використовувати ресурси.</p> <p>Намагається критично оцінювати інформацію щодо товарів і послуг.</p> <p>Протидіє проявам тиску, неповаги та приниження щодо себе та інших осіб, самотійно або за допомогою дорослих залежно від ризику.</p> <p>Поводиться етично (демонструючи сумлінність, справедливість, чесність, відповідальність та ін.).</p> <p>Розпізнає та засуджує ознаки тиску і насилля.</p> <p>Планує та організовує власне навчання, чергуючи його з відпочинком</p> |
| Добробут | <p>Обирає діяльність, яка приносить задоволення та користь.</p> <p>Розрізняє необхідні та надмірні потреби свої та інших осіб; визначає короткострокові цілі та планує конкретні дії щодо задоволення власних потреб.</p> <p>Прогнозує можливі наслідки своїх дій (рішень) для себе та інших осіб.</p> <p>Вирішує, як діяти у повсякденних ситуаціях із користю для здоров'я, безпеки та добробуту.</p> <p>Намагається ощадно використовувати ресурси.</p> <p>Сприймає критичну інформацію щодо себе та етично реагує на неї.</p> <p>Погоджується на ту роль, що здатний виконати найкраще; разом з іншими особами визначає мету спільної роботи, намагається досягти</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>її.</p> <p>Визначає потребу у допомозі собі та іншим особам, оцінює можливості її надання.</p> <p>Уявляє свою мету і розповідає про те, як її досягти.</p> |
|--|---|

**Додаток Ж**  
Таблиця Ж. 1.

**Здоров'язбережувальна складова в курсі «Фізкультура» за  
програмою Р. Шияна**

| Змістова лінія                          | Очікувані результати навчання   | Зміст навчання  |
|---|---|---|
| <b>1-2 клас</b>                         |   |   |
| Базова рухова активність                | виконує комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя<br>виконує базові рухи, характерні для різних видів спорту;<br>виконує комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи;<br>добирає необхідний спортивний інвентар та вправи до видів спорту, якими займається.  | Розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики;<br>розрізняє, добирає та виконує фізичні вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей                     |
| Ігрова та змагальна діяльність учнів    | застосовує рухливі ігри під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності;<br>дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор;<br>пояснює емоції, що виникають під час естафет та рухливих ігор;<br>пояснює правила проведення гри, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил. | Виконує рухові дії під час рухливих ігор під керівництвом вчителя.<br>Дотримується правил безпеки особисто та під час спільної з друзями рухової діяльності.<br>Не засмучується через поразку |
| Піклування про стан здоров'я та безпеку | регулює фізичне навантаження відповідно до самопочуття під час виконання фізичних вправ; пояснює, які ознаки втоми виявляються під час виконання фізичних навантажень; після виконання фізичних   | Контролює своє самопочуття за підтримки дорослих у закладі загальної середньої освіти і поза його межами.   |



|                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
|                          | <p>вправ визначає, що було складно зробити і чого досягнув/ -ла; описує ознаки впливу фізичного навантаження на власний організм;</p> <p>переконує однокласників про користь виконання фізичних вправ;</p> <p>аргументує, що кожна людина – неповторна і може мати різні фізичні якості;</p> <p>пояснює роль загартування для зміцнення здоров'я людини;</p> <p>виконує вправи на свіжому повітрі для зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку;</p> <p>виконує вправи для розвитку фізичних якостей та аналізує їхні зміни за допомогою вчителя;</p> <p>пояснює цінність зусиль для формування характеру.</p> | <p>Пояснює значення фізичних вправ для здоров'я людини.</p> <p>Обирає за допомогою вчителя та виконує вправи/ігри і елементи різних видів спорту для розвитку фізичних якостей.</p>   |
| <b>3-4 клас</b>          |  |   |
| Базова рухова активність | <p>вправляється у виконанні комплексів загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя;</p> <p>аналізує власні помилки у виконанні фізичних вправ та вправляється в їх усуненні;</p> <p>укладає та виконує комплекси гімнастичних вправ, фізкультурної паузи та фізкультурної хвилинки для відновлення працездатності;</p> <p>поєднує комплекси загальнорозвивальних вправ зі спеціальними та застосовує їх для розминки;</p> <p>розрізняє різні фізичні якості людини і</p>  | <p>Розпізнає, добирає та виконує фізичні вправи для ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та паузи; добирає відповідний інвентар для кожного виду спорту, розрізняє та виконує вправи з різних видів спорту для розвитку фізичних якостей</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | доводить, що рівень їх розвитку не може бути підставою для образ.  |  |
| Ігрова та змагальна діяльність учнів    | <p>вигадує рухливі ігри для використання прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності;</p> <p>розв'язує конфлікти, якщо вони виникають під час проведення естафет чи спортивної гри;</p> <p>аналізує свої сильні сторони й обирає відповідні ролі;</p> <p>дотримується правил проведення рухливих ігор та естафет на уроках та під час самостійних занять;</p> <p>регулює власні емоції під час естафет та рухливих ігор, розуміючи, що емоції – частина задоволення від рухової активності;</p> <p>пояснює значення правил чесної гри для особистих та командних досягнень.</p> | <p>Виконує рухові дії у рухливих іграх під час занять у школі та дозвілля.</p> <p>Ефективно взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил чесної гри під час рухової діяльності; прагне вигравати, не засмучується через поразку і сприймає її гідно.</p>                   |
| Піклування про стан здоров'я та безпеку | <p>аналізує вплив фізичного навантаження на власний організм;</p> <p>добирає із запропонованих засобів для розвитку фізичні якості ті, які на його / її думку є найбільш корисними;</p> <p>пояснює значення різних видів загартовування для організму людини та виховання сили волі; переконує в позитивному впливі загартовування та фізичного навантаження на стан здоров'я;</p> <p>застосовує елементарні способи регулювання фізичного навантаження (швидкість, тривалість, послідовність виконання фізичних вправ);</p>   | <p>Володіє елементами самоконтролю у процесі виконання фізичних вправ.</p> <p>Регулює інтенсивність навантаження (швидкість, тривалість, послідовність виконання фізичних вправ) відповідно до визначених завдань.</p> <p>Аналізує вплив позитивних та негативних факторів на стан здоров'я людини; оцінює своє самопочуття за частотою серцевих</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>регулює фізичні навантаження під час занять у школі та самостійних занять;</p> <p>вимірює пульс собі і друзям, аналізуючи вплив фізичних навантажень на організм;</p> <p>виконує спеціальні вправи для формування правильної постави, запобігання плоскостопості, профілактики захворювань дихальної системи та органів зору;</p> <p>перевіряє спеціальний інвентар та обладнання перед виконанням фізичних вправ;</p> <p>пояснює значення правил проведення гри для безпеки власної та і застерігає інших від небезпечної поведінки;</p> <p>дотримується санітарно-гігієнічних вимог у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності інших;</p> <p>дбає про власну безпеку та безпеку однокласників під час фізкультурної діяльності;</p> | <p>скорочень та частотою дихання.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності в закладі загальної середньої освіти та поза його межами, пояснює значення цих правил та їх наслідки.</p> |
|--|--|---|

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS  
**SCIENTIA**

# CERTIFICATE OF PARTICIPATION

Certificate provides at least a 0,1 ECTS credits to awarded participats for being involved

## Kateryna Peven

participated in the II International Scientific and Theoretical Conference  
**TECHNOLOGIES AND STRATEGIES FOR THE  
IMPLEMENTATION OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS**

November 18, 2022  
Stockholm, Kingdom of Sweden

The conference is included in the Academic Resource Index ResearchBib catalog and UKRISTEI catalog (Certificate № 363 dated August 26<sup>th</sup>, 2022).

Head of the European Scientific Platform  
Chairman of the Organizing committee  
**MARIIA HOLDENBLAT**

Scan the code to get access to the conference proceedings





Conference proceedings are publicly available under terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Міністерство освіти і науки України  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Бердянський державний педагогічний університет  
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
Донецький державний педагогічний університет, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Запорізький національний університет, Гімалійський державний гуманітарний університет  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Київський університет імені Бориса Грінченка,  
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради,  
Львівський національний університет імені Івана Франка, Мукачівський державний університет,  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Тернопільський  
національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Ужгородський національний університет,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Херсонський  
державний університет, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

# СЕРТИФІКАТ

## Певень Катерини Петрівни

УЧАСНИКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
МОЛОДИХ НАУКОВЦІВ ТА СТУДЕНТІВ

### РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА: СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

27-28 жовтня 2022 р.

Перший проректор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника





Валентина ЯКУБІВ

# СЕРТИФІКАТ УЧАСНИКА



**Певень Катерина Петрівна**

взяв(-ла) участь у IV Міжнародній науковій конференції

**ТЕХНОЛОГІЇ, ІНСТРУМЕНТИ ТА СТРАТЕГІЇ  
РЕАЛІЗАЦІЇ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

7 ЖОВТНЯ 2022 РОКУ ♦ СУМИ, УКРАЇНА

ВІЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ МЦНД  
ГОЛОВА ОРГКОМІТЕТУ  
**РАБЕЙ НАСТАСІЯ**



Матеріали учасника конференції опубліковані та знаходяться у відкритому доступі за посиланням:  
<https://doi.org/10.38074/mcd-070.2022>

Організаційний комітет конференції рекомендує на підставі цього сертифікату зарахувати на місяць ПІ кредитів ECTS за результатами самостійної, як форми професійного навчання, науково-педагогічного та педагогічного традиційного, державного службовця та іншим фахівцем, що проходить стажування.

Постанова ІрНМО  
№ 50 від 25.08.2022



МІЖНАРОДНИЙ ЦЕНТР НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

