

**Крокос Сергій, ст. магістратури педагогічного факультету;** науковий керівник – к.пед.н., доцент Мельничук Л. Б. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## **МЕТА, СТРАТЕГІЇ ТА ЗАВДАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

***Анотація.** У статті досліджено та обґрунтовано актуальність проблеми упровадження здоров'язберігаючих технологій у початковій освіті, виокремлено і охарактеризовано мету, завдання та принципи формування здорового способу життя учнів початкової школи, окреслено основні чинники у формуванні здорового способу життя молодших школярів: система ціннісних орієнтацій учнів, їх внутрішнє спонукання до збереження, відновлення і зміцнення особистого здоров'я.*

***Ключові слова:** молодші школярі, здоровий спосіб життя, початкова школа, формування здорового способу життя.*

***Аннотация.** В статье исследована и обоснована актуальность проблемы внедрения здоровьесохраняющих технологий в начальном образовании, выделены и охарактеризованы цели, задачи и принципы формирования здорового образа жизни учащихся начальной школы, определены основные факторы в формировании здорового образа жизни младших школьников: система ценностных ориентаций учащихся, их внутреннее побуждение к сохранению, восстановлению и укреплению личного здоровья.*

***Ключевые слова:** младшие школьники, здоровый образ жизни, начальная школа, формирование здорового образа жизни.*

***Annotation.** The article substantiates the urgency of the problem of health technologies implementation in primary education. It is isolated and characterized the goals, objectives and principles of healthy lifestyle of elementary school students' formation. The main factors in the formation of healthy lifestyle of younger students are the system of value orientations of students, their internal motivation to preserving, restoring and enhancing personal health.*

***Keywords:** schoolchildren, healthy lifestyle, primary school, promoting of healthy lifestyle.*

**В умовах** соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів та національних інтересів. Саме тому з позицій сьогодення набуває особливої уваги й потребує

вирішення проблема якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як фахівців, спроможних здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу у нових умовах із урахуванням здоров'язберігаючих технологій [1].

Водночас у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя у молодших школярів існує низка суперечностей: між вимогами суспільства до підготовки майбутніх учителів фізичного виховання як координаторів здоров'язберігаючої освіти й недостатнім осмисленням і узагальненням цього процесу в педагогічній науці; між масовістю підготовки майбутніх учителів фізичної культури та індивідуально-творчим характером їх професійної діяльності; між «орієнтацією на нові моделі навчально-виховного процесу у вищій школі та традиційним змістом, формами і методами підготовки майбутніх учителів» [2, с. 107].

У сучасних умовах до особистості вчителя висуваються підвищені вимоги щодо його професійних і особистісних якостей. Він має бути не лише висококваліфікованим спеціалістом-професіоналом у рамках викладання свого предмета, а й людиною високої валеологічної культури у своїй професії. Статус і роль учителя як професіонала і творчої особистості визначаються його валеологічною підготовленістю. Забезпечення радикального підвищення професіоналізму у поєднанні із загальною валеологічною культурою передбачає процес різнобічного розвитку майбутнього вчителя, формування гуманістичної педагогічної позиції на основі єдності професійної, суспільно-економічної і валеологічної підготовки.

Вирішення означених завдань потребує трансформації ціннісного змісту підготовки майбутнього вчителя, зокрема: уміння вести проектну, дослідницьку діяльність; бути не стільки реципієнтом і носієм цінностей, скільки дослідником оздоровчо-освітніх процесів, здійснювати їх валеологічний аналіз на основі системи знань і вмінь про здоровий спосіб життя, створювати сприятливе середовище навчання і виховання учнів.

Однак, не зважаючи на важливість валеологічної підготовки вчителя, мають місце суперечності:

- між суттєвим підвищенням соціально-професійної значущості валеологічної складової педагогічної діяльності сучасного вчителя та низьким рівнем його підготовленості до забезпечення формування в учнів здорового способу життя;

- між станом теоретичної професійно-педагогічної та валеологічної підготовки вчителя і наслідками його практичної діяльності в конкретному навчальному середовищі;

- між наявними потенційними можливостями міжпредметної координації навчальних дисциплін у системі вищої педагогічної освіти, спроможності забезпечити цілісність, гармонійність, системність підготовки майбутнього вчителя до валеологічної педагогічної діяльності

та домінуючим низьким рівнем її практичного втілення у навчально-виховний процес;

– між нагальною потребою становлення особистості як суб'єкта валеологічної діяльності та відсутністю науково-методичної системи, яка б забезпечувала реалізацію цих потреб.

**Дослідження загальних** питань реалізації валеологічного підходу, обґрунтування його системної ролі для педагогічної теорії і практики здійснено у роботах Г. О. Нагорної, Т. К. Грузева, Т. К. Кульчицької, С. І. Горчака, Л. П. Сущенко. Ю. Лісіциним, Р. Поташнюк, Л. П. Сущенко розкрито сутність педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування окремих аспектів здорового способу життя.

**Метою нашої статті** є дослідження та теоретичне обґрунтування стратегічні завдання формування здорового способу життя вчителями фізичного виховання у молодших школярів.

**Формування здорового** способу життя – це створення умов для зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, психологічного комфорту школярів шляхом визнання пріоритету здорового способу життя як основного чинника збереження та зміцнення здоров'я, розуміння цінностей власного здоров'я.

Завдання, які стоять перед вчителями шкіл:

– створення у загальноосвітньому навчальному закладі цілісної системи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя;

– розробка і впровадження в практику роботи навчального закладу сучасного моніторингу і корекції стану здоров'я дітей;

– удосконалення форм і методів формування здорового способу життя;

– формування в учнівської молоді негативного ставлення до шкідливих звичок, посилення ефективності механізмів подолання залежності від них;

– забезпечення якісної підготовки педагогічних кадрів, здатних формувати в учнів позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя;

– визначення пріоритетом у педагогічній роботі з батьками і громадськістю формування позитивної мотивації до здорового способу життя [3].

Основними принципами формування мотивації до здорового способу життя дітей є:

– *принцип науковості і доступності знань* (адаптація відповідних наукових знань для всіх ланок освіти; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом);

– *принцип системності і наскрізності* (процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення організується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів; спрямовується на гармонійний і всебічний розвиток особистості);

– *принцип неперервності та практичної цілеспрямованості* (наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; охоплює всі сфери життєдіяльності дітей);

– *принцип інтегративності* (синтез теоретичних, емпіричних і практичних знань у цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя);

– *принцип відкритості* (систематичне поповнення, оновлення, вдосконалення знань про здоровий спосіб життя);

– *принцип плюралізму* (варіативність авторських проєктів, планів і програм на основі інваріантного рівня знань для різних, відносно самостійних типів навчальних закладів із врахуванням потреб, інтересів і нахилів дитини);

– *принцип превентивності* (виховні впливи держави, всіх виховних інститутів на основі врахування інтересів особистості та суспільства, спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки дітей, на допомогу та їх захист, вироблення неприйняття до негативних впливів соціального оточення);

– *принцип гуманізму* (орієнтація на підростаючу особистість, врахування її вікових та індивідуальних особливостей, задоволення фундаментальних потреб вихованця; вироблення індивідуальної програми розвитку);

– *принцип цілеспрямованості* (спрямованість на підвищення ефективності функціонування свого організму і свідомого позитивного ставлення до нього).

Критеріями формування мотивації до здорового способу життя у дітей та молоді є:

– *на рівні фізичного здоров'я*: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

– *на рівні психічного здоров'я*: відповідність пізнавальної діяльності віку дітей, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка;

– *на рівні духовного здоров'я*: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві тощо;

– *на рівні соціального здоров'я*: сформована «громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, соціально орієнтована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самореалізації, саморегуляції, самовиховання» [4, с. 8].

Отже, мотивація до здорового способу життя – це система ціннісних орієнтацій учнів, їх внутрішнього спонукання до збереження, відновлення і зміцнення особистого здоров'я.

Навчитися вчитися, цінувати життя і здоров'я – основне завдання школи сьогодні. Кожен навчальний предмет, весь навчально-виховний процес у своїй сукупності повинні нести значний потенціал, який необхідно використати в повній мірі за період навчання дитини в школі для формування здорового способу життя, що включає такі складові: уроки фізичної культури, забезпечення харчуванням, фітотерапія, психопрофілактика, фізкультхвилинки та фізкультперерви.

Уроки фізичної культури формують переконання, що щоденна рухова активність – це органічна потреба людини. Учні повинні знати про користь фізичних вправ для формування здорової особистості.

Фізичні вправи позитивно впливають на працездатність, стимулюють ріст і розвиток усіх органів і систем організму. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серцевого м'яза, стійкість організму до дії чинників навколишнього середовища. Фізична робота є одним із фізіологічних засобів зняття емоційних напружень. Тому слід формувати в учнів уміння та навички, прищеплювати їм любов до занять фізичними вправами з урахуванням вікових особливостей.

Забезпечення харчуванням – перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності.

Фітотерапія – заходи, з використанням цілющих трав, зібраних дітьми у місцевому лісі під час літньої оздоровчої кампанії.

Психопрофілактика – уміння володіти своїми емоціями; виховання духовно, психічно, емоційно, соціально, інтелектуально здорової особистості; профілактика шкідливих звичок.

Фізкультхвилинки та фізкультперерви (для учнів початкової ланки та дітей дошкільного підрозділу) – включають комплекс різноманітних вправ, які сприяють підтримці працездатності молодших школярів на уроках.

Велика увага формуванню здорового способу життя приділяється усіма вчителями загальноосвітнього навчального закладу. У цьому напрямі проводяться такі оздоровчі заходи: тижні здоров'я, бесіди, зустрічі з лікарями різного профілю, спортивні змагання, ігри. Традиційними стали: свято «Тато, мама, я – спортивна сім'я», екологічна гра «До таємниць природи», виступ шкільної агітбригади «Пульс» [5].

Головним завданням педагогів школи є не тільки збагачення підростаючого покоління знаннями, а й формування здорової сучасної молодої людини, справжнього громадянина. Тому вся система заходів із збереження і зміцнення здоров'я учнів повинна визначатися переліком таких питань:

- профілактика шкідливих звичок;
- попередження розповсюдження СНІДу;
- статеве виховання (попередження моральної розбещеності, венеричних захворювань, ранньої вагітності та абортів серед неповнолітніх);

- формування валеологічного світогляду;
- прищеплення навичок ведення здорового способу життя;
- виховання здорових звичок з дитинства;
- природні умови здоров'я;
- соціальні умови здоров'я;
- інтелектуально-психічне здоров'я;
- право на здоров'я;
- сім'я і здоров'я.

Для залучення батьків до формування навичок здорового способу життя у їх дітей необхідно проводити такі заходи:

- батьківські збори;
- всеобучі для батьків;
- ігри-подорожі;
- круглі столи;
- практикуми для батьків;
- спортивні змагання;
- телефони довіри.

**Отже, основними чинниками** у формуванні здорового способу життя молодших школярів є система ціннісних орієнтацій учнів, їх внутрішнє спонукання до збереження, відновлення і зміцнення особистого здоров'я, систематичні заняття фізичними вправами, правильно дотриманий раціон харчування, фітотерапевтичні процедури, психопрофілактика, профілактика здорового способу життя у дітей та їхніх батьків.

**1.** Алексюк А. Педагогіка вищої освіти України : історія, теорія : підручник / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с. **2.** Антипова А. Использование здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе / А. Антипова // Начальная школа. – 2011. – № 8. – С. 106–108. **3.** Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12–15. **4.** Говорун Р. Збереження здоров'я дітей – найважливіший аспект діяльності школи / Р. Говорун // Початкова школа. – 2013. – № 9. – С. 8–9. **5.** Бондаренко В. Психокорекційна робота вчителя як один із напрямів здоров'язбереження учнів / В. Бондаренко // Початкова школа. – 2014. – № 3. – С. 44–47.