

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Осадченко Тетяна

**Створення
здоров'язбережувального
середовища початкової
школи**

Практичний poradник

Умань, 2016

УДК (371.2+613)(076)
ББК (74.589.83+51.28)я81

*Рекомендовано до друку на засіданні кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини (протокол № 8 від 30 березня 2016 р.)*

Рецензенти:

- Пащенко Д. І.* – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології, дошкільної та початкової освіти Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти»;
- Черненко Г. М.* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, теорії та методики початкової освіти ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

О – 72

Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik / Тетяна Осадченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 234с.

У практичному poradniku розкрито теоретичні, практичні та діагностичні аспекти створення здоров'язбережувального середовища початкової школи. Представлено напрями та зміст діяльності вчителя початкової школи зі створення здоров'язбережувального середовища. Обґрунтовано практичні поради щодо використання здоров'язбережувальних технологій, засобів та форм у середовищі початкової ланки освіти. Розкрито методику дослідження стану сформованості здоров'язбережувальної компетентності вчителя початкової школи.

Практичний poradnik підготовлений з метою формування готовності вчителів, студентів вищих педагогічних навчальних закладів до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи.

© Осадченко Т., 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК	5
1. Здоров'язбережувальне середовище початкової школи як об'єкт проектування у майбутній професійній діяльності.....	5
2. Напрями та зміст діяльності вчителя початкової школи зі створення здоров'язбережувального середовища.....	19
3. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вчителя початкової школи як результат готовності до створення здоров'язбережувального середовища.....	35
ПРАКТИЧНИЙ БЛОК	56
1. Цілепокладання та діагностування у здоров'язбережувальній освіті.....	56
2. Здоров'язбережувальні форми освітньо-виховної взаємодії у середовищі початкової ланки освіти.....	66
3. Здоров'язбережувальні технології та засоби у практиці початкової школи.....	99
ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК	117
1. Методика дослідження стану сформованості здоров'язбережувальної компетентності вчителя початкової школи	117
2. Інструментарій дослідження здоров'язбережувальної компетентності педагога початкової ланки освіти.....	128
ДОДАТКИ.....	177

ПЕРЕДМОВА

Істотні зміни у соціально-політичному та економічному житті нашого суспільства зумовляють якісно нові вимоги до виховання як молодого покоління, так і педагогів, які створюють умови для їх розвитку. Соціальним замовленням держави вищій педагогічній школі стає підготовка компетентних учителів, які не тільки готові інтелектуально реалізувати себе в умовах мобільного світу, але й орієнтованих на збереження і підтримку власного здоров'я та здоров'я підростаючих поколінь. Тому, очевидно є потреба у реформуванні системи професійної педагогічної освіти з метою підготовки майбутнього учителя до практичного втілення ідеї здоров'язбереження нації на усіх етапах освітньої діяльності.

Особлива роль у цьому процесі належить вчителю початкової школи, який може, відповідно до специфіки своєї педагогічної діяльності, застосувати комплекс освітніх та виховних ресурсів організації здоров'язбережувальної взаємодії в початковій ланці освіти на засадах педагогічного дизайну з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, формування їх здоров'язбережувальної компетентності.

Своєчасність і доцільність її дослідження також зумовлена необхідністю розв'язання певних протиріч: значними можливостями здоров'язбережувального середовища початкової школи, як чинника формування особистості школяра, та непідготовленістю майбутніх учителів до його створення на основі полісуб'єктної взаємодії у практиці початкової ланки освіти; потребою суспільства у компетентних учителях початкової ланки освіти, здатних до створення здоров'язбережувальної взаємодії в початковій школі на засадах педагогічного дизайну й обмеженими можливостями їх підготовки в умовах традиційної системи опанування фахом; теоретичним удосконаленням змісту, форм та методів професійної підготовки майбутнього вчителя початкової школи та практичним втілення у процесі їх реалізації ідей суб'єктності, практико-орієнтованості та здоров'язбереження.

Тому, маємо надію, що запропонований практичний поради́ник стане у нагоді усім, хто цікавиться питаннями створення здоров'язбережувального середовища та допоможе сформулювати їх здоров'язбережувальну компетентність.

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Тема 1. Здоров'язбережувальне середовище початкової школи як об'єкт проектування у майбутній професійній діяльності



1.1. Освітнє середовище початкової школи, його полісуб'єктна характеристика

Україна належить до держав, які у своїй політиці декларують здоров'я як найвищу цінність людини. Відповідно до Конвенції ООН про права дитини, Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Конституції України прийнято значну кількість законів, нормативно-правових документів, які визначають здоров'язбережувальну стратегію держави в системі освіти: Закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про Загальнодержавну програму «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2016 року», «Про фізичну культуру і спорт», «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення», «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення»; Національну доктрину розвитку освіти України у ХХІ ст., Концепцію формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Національну стратегію розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки та ін.

Зокрема, в програмі Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки одним із ключових напрямів державної освітньої політики визначено: формування здоров'язбережувального середовища, екологізації освіти, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу.

Прикладом посилення уваги держави та міжнародних організації до охорони здоров'я дітей в нашій державі є її участь сьогодні у реалізації Європейської стратегії «Здоров'я і розвиток дітей і підлітків», запровадженої в Україні Європейським регіональним комітетом ВООЗ, в якості пілотного регіону.

Задекларований в міжнародних й державних документах

пріоритет триєдності фізичного, духовного та соціального аспектів здоров'я особистості; виховання школяра в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності спонукали до значної кількості наукових розробок та досліджень вітчизняних та зарубіжних педагогів, психологів.

У системі освіти спостерігається суперечність між зростанням теоретичних і методичних досліджень питань збереження здоров'я учнів початкової і основної школи та ефективністю цього процесу в умовах освітніх навчальних закладів. За даними поглибленого дослідження стану здоров'я школярів та чинників зовнішнього середовища, що на нього впливають, проведеного в останні роки фахівцями Українського Інституту стратегічних досліджень МОЗ України, виявлено значене погіршення здоров'я учнів за період їхнього навчання в школі. З'ясовано, що «за час навчання у молодшій школі більш поширеними стали хвороби органів дихання, на друге місце виходили – ендокринопатія, на третє – розлади психіки та поведінки, четверту позицію займали хвороби ока та його додаткового апарату». Аналіз динаміки спостереження за учнями демонструє зменшення кількості школярів з I групою здоров'я (здорові) від 10,1 % на початку першого класу до 3,8 % наприкінці початкової школи та до 1,5 % протягом п'ятого класу. Крім того, фахівці констатують зниження чисельності II групи здоров'я (функціональні відхилення) молодших школярів з 59,7 % до 46,2 % за рахунок чого збільшувалась кількість учнів з III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2 % на 49,4 %.

Результати медико-епідеміологічних, соціологічних та психолого-педагогічних досліджень демонструють стрімке поширення хвороб та зростання хронічної патології учнів; незадовільну функціональну пристосованість дітей до фізичних та навчальних навантажень, особливо у початковій школі.

Велика кількість навчального навантаження у поєднанні з недостатньою руховою активністю учнів початкової школи, скорочення сну та зменшення часу перебування на свіжому повітрі, призводить не тільки до перевтоми молодших школярів, зниження їх адаптаційних можливостей, але й до нервовості, яка в комплексі сприяє функціональним порушенням та хронічним захворюванням.

Суттєвим чинником, що спричинює до погіршення здоров'я молодшого школяра науковці та педагоги-практики

визначають *інтенсифікацію навчального процесу* в початковій школі, яка реалізується різними шляхами. Перший – найбільш очевидний – збільшення кількості навчальних годин (предметів, факультативів та позаурочних занять), результатом цього є виявлення у школярів початкової школи нервово-психічних проявів, втомлюваності, яка супроводжується імунними та гормональними порушеннями. Другим, не менш важливим шляхом інтенсифікації навчального процесу, є невідповідність методик та технологій навчання віковим особливостям дітей, наслідком якої стає функціональне та емоційне напруження, перевтома, що призводить до серйозних проблем зі здоров'ям.

Серед причин означеної вище ситуації погіршення здоров'я молодших школярів у процесі освітньої діяльності, виокремлюють: низький рівень культури здоров'я вчителів та учнів і, як наслідок, відсутність у багатьох з них пріоритетної спрямованості на здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя; функціональну неграмотність педагогів у питаннях збереження та зміцнення здоров'я; часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю; невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу; авторитарно-репродуктивний стиль навчання, який веде до диктату педагога, робить учня пасивним споживачем інформації та ін. Значна частина причин стосується якості професійної діяльності вчителя у питаннях збереження здоров'я учнів, створення умов для його профілактики, формування їх здоров'язбережувальної компетентності, розвиток якої передбачено Державним стандартом початкової загальної освіти, шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

У початковій ланці освіти здоров'язбережувальна компетентність охоплює компетенції щодо фізичного, соціального, психічного і духовного складників здоров'я, і визначається як уміння учня застосовувати в дієво практичній формі знання про здоров'я, здоровий і безпечний спосіб життя, способи навчальної і здоров'язбережувальної діяльності у сфері здоров'я, ціннісні ставлення до власного здоров'я в умовах конкретної навчальної чи життєвої ситуації.

Для досягнення зазначеної мети Стандартом передбачається виконання педагогами таких завдань:

❖ формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;

❖ формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій;

❖ розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;

❖ виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

❖ розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;

❖ набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

❖ використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Формування у молодших школярів ключових і предметних компетентностей виявляється актуальною вимогою до забезпечення якості початкової освіти як суспільного замовлення, що визначає необхідність переосмислення обов'язкових результатів навчання молодших школярів на засадах компетентнісного підходу і розроблення дидактико-методичного забезпечення формування у них ключових і предметних компетентностей.

Категорія «середовище» сьогодні належить до міждисциплінарних мегакатегорій, які мають значну кількість визначень у контексті наукових галузей та теорій. На підставі аналізу дефініцій поняття «середовище» дослідниками зроблено висновок, що його змістове наповнення в більшості наук розкривають фундаментальні поняття – «світ», «простір», «оточення», «місце», «умова», а це доводить, що в основі змісту цієї категорії є поняття «взаємодії», яка передбачає двохсторонній характер діяльності суб'єктів (освітньої, трудової, оздоровчо-спортивної та ін.).

Оскільки, освіта – явище соціальне, а соціальне середовище обґрунтовано як сукупність соціальних умов життєдіяльності людини, що значною мірою детермінують її свідомість, поведінку і діяльність, то доцільно говорити, що середовище початкової школи поєднує соціальний та освітній

аспект життєдіяльності молодших школярів, реалізує завдання його соціально-освітньої адаптації як учня, становлення і розвитку як особистості.

Поняття «*освітнє середовище*» має значну кількість визначень у науковій літературі, зокрема:

❖ система впливів і умов формування особистості за взірцем, можливостей для її розвитку, що є в соціальному і просторово-предметному середовищі (В. Ясвін);

❖ поліструктурна система прямих та непрямих взаємодій педагогів та учнів, які видимо та не видимо реалізують представлені психолого-педагогічні установки, цілі, методи, засоби і форми організації навчального процесу, з однієї сторони, та результативні характеристики психічного розвитку учнів, що пов'язані з цією взаємодією – з іншої (В. Рубцов, Н. Поліванова);

❖ суттєвий елемент соціуму, цілеспрямовано організована, керована, багатофункціональна, відкрита педагогічна система, в межах якої учень загальноосвітньої школи усвідомлює себе як соціально розвинену цілісність (Н. Гонтаровська);

❖ природне або штучно створене оточення людини, що включає зміст і різні види засобів освіти, здатних забезпечувати продуктивну діяльність особистості, її освітній розвиток за допомогою створення сприятливих для цього умов (О. Ярошинська) та ін.

На думку І. Слободчикова, який зазначає, що освітнє середовище не є чимось однозначним і наперед заданим. Середовище починається там, де зустрічаються ті, хто навчає і навчається; де вони спільно починають його проектувати і будувати – і як предмет, і як ресурс своєї спільної діяльності; і де між окремими інститутами, програмами, суб'єктами освіти, освітніми діяльностями починають вибудовуватися певні зв'язки і відносини .

Визначальним у розкритті сутності середовищної взаємодії з метою освіти є цілеспрямованість створюваної системи умов та можливостей у розвитку суб'єктів освітньої діяльності.

Освітнє середовище початкової школи – це цілісна система умов, що забезпечує активну взаємодію суб'єктів початкової ланки освіти з метою оволодіння молодшими школярами ключовими компетентностями, які визначають їх особистісно-соціальний та інтелектуальний розвиток.

Результат взаємодії в освітньому середовищі початкової школи визначається відповідно до вимог Державного

стандарту початкової загальної освіти, а її якість залежить від відповідності характеристик вчителя кваліфікаційним вимогам, запитам суспільства та сьогодення.

Піклуючись про збереження здоров'я учнів, В. Сухомлинський писав: «Успішне виховання немислиме без постійної турботи про зміцнення здоров'я дитини... Педагог не має права не знати, що робиться з дитиною, чому вона нездорова, як стан здоров'я позначається на її розумовому й моральному розвитку». Василь Олександрович зазначав, що добре здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – найважливіше джерело життєрадісного світосприйняття, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі. Хвора, квола, схильна до захворювання дитина – джерело багатьох негараздів». Не дотримання настанов відомого педагога, й через десятки років, є причиною погіршення здоров'я молодших школярів і зниження їх інтересу до навчання і розвитку.

1.2. Здоров'язбережувальне середовище як феномен та практика

Здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я учнів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я дітей. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

Здоров'язбереження в освітньому процесі – це комплекс дій та заходів учасників взаємодії в початковій школі з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, формування їх здоров'язбережувальної компетентності. Його реалізація відбувається у **здоров'язбережувальній діяльності**, що здійснюється відповідно до цілей освіти, особистісних потреб учнів та ситуацій взаємодії.

На основі аналізу літератури з'ясовано, що науковцями та педагогами-практиками узагальнено та експериментально перевірено шляхи розв'язання завдань здоров'язбереження у початковій ланці освіти:

- ❖ формування навичок здорового способу життя молодших школярів;
- ❖ валеологізація та валеологічне виховання учнів);
- ❖ формування їх здоров'язбережувальних навичок, умінь та компетенцій;
- ❖ використання у початковій школі здоров'язбережувальних технологій;
- ❖ педагогічний супровід здоров'язбережувального навчання і виховання учнів;
- ❖ створення здоров'язбережувального середовища початкової школи.

Серед них, особливої уваги заслуговує створення здоров'язбережувального середовища початкової школи, оскільки застосування середовищної взаємодії забезпечить цілісний підхід у вирішенні комплексу завдань здоров'язбереження майбутніх поколінь: формування ціннісних здоров'язбережувальних орієнтацій та досвіду учнів на інших суб'єктів освітньої взаємодії; створення комфортної психоемоційної атмосфери освітнього процесу, що забезпечує позитивний освітній результат; сприятиме використанню в педагогічній практиці сучасних технологій збереження та зміцнення здоров'я; забезпечить участь усіх суб'єктів взаємодії (учнів, учителів, батьків, громадськості та ін.) в організації та розширенні простору можливостей здоров'язбережувальної діяльності.

У сучасній науковій літературі визначення «здоров'язбережувальне середовище» має широкий спектр дефініцій, що зумовлено психолого-педагогічними аспектами розкриття її сутності та механізмами створення у межах різних освітніх установ та організацій (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Тлумачення поняття «здоров'язбережувальне середовище» у науковій літературі

<i>Тлумачення</i>	<i>Автор</i>
« ... сукупність виховних, навчальних, релаксуючих, соціалізуючих, розвиваючих компонентів, спрямованих на формування життєздатної здорової особистості дитини»	Н. Міллер
« ... не тільки і не стільки оздоровчі медичні заходи, скільки гігієнічно-раціональні, навчальні навантаження, що відповідають віку дітей; заняття в умовах, що відповідають вимогам санітарних правил»	М. Стапанова

<p>« ... умови, що забезпечать оптимальний для гармонійного, інтелектуального, фізичного, духовно-морального розвитку особистості суб'єктів педагогічного процесу психологічний клімат, формування в них потреби в питаннях цінності здоров'я й у здоровому образі життя»</p>	Г. Сериков
<p>« ... сукупність соціально педагогічних умов, фізіологічних компонентів, сприяючих реалізації адаптивних можливостей школярів; чинників, що впливають на збереження і розвиток їхнього здоров'я»</p>	Г. Тушина
<p>« ... оточенням школяра, наявне і віртуальне, де діють взаємопов'язані педагогічні, соціальні, культурні, психологічні, гігієнічні умови, що сприяють фізичному й особистісному розвитку суб'єктів навчання, які відповідають віковим, статевим, психофізіологічним особливостям учнів, закономірностям росту і розвитку дитини»</p>	В. Єфімова
<p>« ... сукупність соціально-гігієнічних, психолого-педагогічних умов і фізіологічних факторів, що сприяють реалізації адаптивних можливостей індивіда, збереженню і зміцненню психічного і фізичного здоров'я учнів, вихованців їх гармонійному розвитку особистості»</p>	Е. Казін
<p>« ... навчальне середовище, у якому завдяки формуванню цілісності свідомості, життєствердного здоров'язбережувального образу світу учня, його здоров'язбережувальної компетентності, забезпечується формування здорового способу життя дітей, відповідальне ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих, до довкілля, контролюються всі складові здоров'я»</p>	С. Дудко
<p>« ... наявне та віртуальне оточення школяра, в якому створюються педагогічні, соціальні, культурні, гігієнічні, психологічні умови, які відповідають віковим і психофізіологічним особливостям учнів і сприяють його фізичному і особистісному розвитку»</p>	Л. Сливка

Аналіз змісту поняття «здоров'язбережувальне середовище» дає можливість зробити висновки:

❖ більшість дослідників розкривають сутність здоров'язбережувальної середовищної взаємодії через категорію «умови», які характеризуються сукупністю та системністю;

❖ визначені умови створення середовища різноаспектні, репрезентовано медико-гігієнічні, культурно-соціологічні, психолого-педагогічні умови;

❖ взаємодія суб'єктів середовища спрямована на гармонійне збереження та зміцнення фізичного, духовного та соціального компонентів здоров'я особистості.

1.3. Структура здоров'язбережувального середовища початкової школи

Ураховуючи вищезазначене, **здоров'язбережувальне середовище початкової школи** – це педагогічно організована система умов, які впливають на цілеспрямовану взаємодію суб'єктів початкової освіти і забезпечують ефективність освітнього процесу на основі формування пріоритетного ставлення до здоров'я як найбільшої життєвої цінності, функціонування здоров'язбережувальних методів, технологій та засобів з метою розвитку здоров'язбережувальної компетентності його суб'єктів.

На думку Ю. Мануйлова, простір не дозволяє людині виявити його власне буття. Він лише простір середовищстворення, лише ареол, з якого кожен черпає стільки, скільки може. Освітній простір – це ресурс, ніби резерв, потенціал формування інтегрального та масштабного засобу становлення людської особистості. Конкретна людина в освітньому просторі не живе, лише мислиться, а от у середовищі людина, безумовно, живе і постійно із ним взаємодіє.

Тому, доцільно вживати поняття **«здоров'язбережувальний простір особистості молодшого школяра»** у якості характеристики його оточення, яке забезпечує створення можливостей для реалізації умов здоров'язбереження, зокрема у процесі освітньої взаємодії у початковій школі.

За можливе вбачаємо використання терміну **«здоров'язбережувальний простір навчального закладу»**, під яким розуміємо комплекс можливостей освітньої установи,

які створюються та використовуються його суб'єктами з метою реалізації здоров'язбережувальної стратегії діяльності.

На основі аналізу наукових досліджень пропонуємо такий **компонентний склад здоров'язбережувального середовища початкової школи**: програмно-змістовий компонент; суб'єктно-соціальний; технологічно-ресурсний; просторово-предметний (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Структура здоров'язбережувального середовища початкової школи

Програмно-змістовий компонент здоров'язбережувального середовища початкової школи визначає освітню парадигму здоров'язбереження у системі початкової ланки освіти. Його проектування відбувається на основі:

- Державного стандарту початкової загальної освіти, який розроблений відповідно до мети початкової школи з урахуванням пізнавальних можливостей і потреб учнів початкових класів, визначає зміст початкової загальної освіти, який ґрунтується на загальнолюдських цінностях та принципах науковості, полікультурності, світського характеру освіти, системності, інтегративності, єдності навчання і виховання на засадах гуманізму, демократії, громадянської свідомості, взаємоповаги між націями і народами в інтересах людини, родини, суспільства, держави тощо;

– інваріантної складової змісту початкової загальної освіти, що представлена освітніми галузями: «Мови і літератури», «Математика», «Природознавство», «Суспільствознавство», «Здоров'я і фізична культура», «Технології» та «Мистецтво»;

– варіативного складника загальноосвітньої підготовки на рівні початкової освіти, що визначається, згідно Стандарту, загальноосвітнім навчальним закладом з урахуванням особливостей регіону, навчальних закладів, індивідуальних освітніх запитів учнів та (або) побажань батьків або осіб, які їх замінюють;

– навчальних програм для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класів;

– програм та планів виховної, профілактичної та медико-діагностичної роботи початкової школи;

– особистісних цілей суб'єктів освітнього середовища, які зумовлені потребами учасників освітньої взаємодії та спрямованістю на здоров'язбереження тощо.

Суб'єктно-соціальний компонент здоров'язбережувального середовища початкової школи відтворює систему взаємодії в досліджуваній ланці освіти.

Суб'єктами здоров'язбережувального середовища початкової школи визначаємо: учнів; учителів початкової ланки освіти; учителів-предметників, які залученні для реалізації освітніх цілей; батьків; медичний персонал закладу; педагогічних працівників (соціального педагога, практичного психолога, адміністрацію закладу тощо).

В основі створення цього компоненту середовища визначаємо суб'єкт-суб'єктну взаємодією як найефективнішу стратегію проектування середовища. На думку О. Лінник, суб'єкт-суб'єктна взаємодія в освітньому середовищі – рівноправний взаємообмін навчальними смислами між суб'єктами педагогічного процесу, що відбувається у спільній навчальній діяльності та опосередковуються міжособистісними стосунками... Це найвищий рівень педагогічної взаємодії, що характеризується співробітництвом учителя та учнів, партнерськими стосунками та рефлексивним типом управлінської діяльності.

Суб'єктність у здоров'язбережувальному середовищі проявляється і на рівні індивідуального підходу до здоров'язбереження школярів, відповідно до їх індивідуальних особливостей, можливостей та вад.

Технологічно-ресурсний компонент здоров'язбережувального середовища початкової школи відтворює систему форм, методів, технологій, засобів та їх ресурсного забезпечення, які використовуються суб'єктами взаємодії з метою забезпечення здоров'язбережувального ефекту освітньої та виховної діяльності.

Сутність технологічно-ресурсного компоненту здоров'язбережувального середовища початкової школи постійно знаходиться у полі зору дослідників та педагогів-практиків, адже операційно-діяльнісна складова організації освітньої взаємодії відіграє ключову роль у результативності здоров'язбережувальної діяльності.

Лише на основі інтеграції урочних та позаурочних форм, методів та технологій навчальної, виховної, профілактичної та діагностичної діяльності, що мають здоров'язбережувальний ефект, забезпечується цілеспрямована взаємодія усіх суб'єктів педагогічного процесу в освітній установі з метою розв'язання завдань здоров'язбереження.

Просторово-предметний компонент здоров'язбережувального середовища початкової школи це існуюче та спеціально створюване оточення суб'єктів освітнього процесу у початковій школі, що забезпечує здоров'язбережувальну спрямованість взаємодії і визначається просторово-часовими кордонами.

У структурі цього компонента слід розглядати як оточення-даність, так і оточення початкової школи, створене в процесі цілеспрямованої діяльності суб'єктів освітньої взаємодії. У першому випадку, це – ландшафтне розташування навчального закладу, його архітектурний стиль, розташування та озеленення мікрорайону, в якому функціонує школа та ін. У другому випадку, мова йде про інтер'єр школи, матеріально-технічну базу та сучасні пристрої забезпечення навчального-виховного процесу, обладнання кабінетів, благоустрій рекреаційних місць тощо.

Просторово-предметний компонент здоров'язбережувального середовища початкової школи відтворює умови для збереження здоров'я школярів завдяки дотриманню санітарно-гігієнічних вимог. На думку А. Цимбалару, вони можуть бути реалізовані не лише традиційними засобами (озеленення фітонцидними рослинами, провітрювання і вологе прибирання тощо), а й використанням сучасних пристроїв (для кварцування, зволоження повітря тощо). Водночас здоров'язбережувальний компонент освітнього середовища

може бути забезпечений не тільки широковідомими засобами (добір парти відповідно до параметрів зросту дитини, фізкультхвилинки, прогулянки на свіжому повітрі, увага до питного і харчового режиму школяра тощо), а й тими, що апробовані й зарекомендували себе під час експериментальної роботи у школах сприяння здоров'ю (використання релаксаційних окулярів, таблиць для зорової гімнастики, килимків для масажу стоп, шапочок для збереження постави тощо).

В основі проектування просторово-предметного компоненту здоров'язбережувального середовища визначаємо принципи комфортності та єдності фізичного, психічного і духовного здоров'я особистості, реалізація яких створює умови для гармонійної організації взаємодії у початковій школі.

Чітке обґрунтування змісту кожного компонента здоров'язбережувального середовища початкової школи, на нашу думку, сприяє формуванню ґрунтового уявлення майбутніх учителів початкової школи про сутність здоров'язбережувального середовища та визначенню напрямів діяльності, що спрямовані на їх створення.

Запитання для самоперевірки

❖ Назвіть основні закони та нормативно-правові документи, які визначають здоров'язбережувальну стратегію держави в системі освіти.

❖ Чим зумовлена інтенсифікація навчального процесу у початковій школі?

❖ Охарактеризуйте шляхи розв'язання завдань здоров'язбереження у початковій ланці освіти.

❖ Розкрийте сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище початкової школи».

❖ Представте компоненти здоров'язбережувального середовища початкової школи.

❖ Перерахуйте суб'єкти здоров'язбережувального середовища початкової школи.



Список використаних джерел та рекомендована література

1. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 7. – С. 1–18.



2. Доля Т. М. До питання феномену здоров'язбережувального середовища початкової школи / Т. М. Доля // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету: зб. наук. праць / ред. кол. : І. П. Аносов (голов. ред.) та ін. – Мелітополь : Вид-во «Мелітополь», 2012. – Вип. 9. – С. 238-244.

3. Єфімова В. М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до формування освітнього здоров'язбережувального середовища / В. М. Єфімова // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2011. – № 2. – С. 11-118.

4. Ліннік О. О. Взаємодія суб'єктів педагогічного процесу в освітньо-професійному середовищі ВНЗ / О. О. Ліннік // Сборник научных трудов Sworld. Материалы международной научно-практической конференции «Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании 2012». – Вып. 4. Том 26. – Одесса : Куприенко, 2012. – С. 82-90.

5. Національну стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html>

6. Сериков Г. Н. Здоровьезбережение в гуманном образовании: [монографія] / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. – Екатеринбург-Челябинск, 1999. – 242 с.

7. Сливка Л. Організація здоров'язберігаючого середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти / Лариса Сливка // Гірська школа українських Карпат. – 2014. – № 11. – С. 44-47.

8. Цимбалару А. Д. Педагогічні особливості організації освітнього середовища учнів першого класу: просторово-предметний і соціальний компоненти / А. Д. Цимбалару // Наукові записки Малої академії наук України : зб. наук. праць. – К., 2013. – С. 42-50.

9. Шарафуліна Ж. В. Средовой подход к здоровьесбережению школьников: проблемы и перспективы / Ж. В. Шарифуліна, С. А. Уланова // Интеграция образования. – 2013. – № 1. – С. 71-76.

10. Ярошинська О. О. Проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи : монографія / О. О. Ярошинська. – Умань : ФОР Жовтий О. О., 2014. – 456 с.

Тема 2. Напрями та зміст діяльності вчителя початкової школи зі створення здоров'язбережувального середовища



2.1. Основи реалізації полісуб'єктної взаємодії в умовах початкової школи

Здоров'язбереження учнів, як основа для організації навчально-виховного процесу здоров'язбережувального характеру, на думку О. Омельченко, має охоплювати всі сфери життєдіяльності дитини і здійснюватися в медичному (забезпечення санітарно-гігієнічних умов освітнього процесу, профілактика й корегування здоров'я учнів), психологічному (психологічна підтримка й супроводження розвитку дитини) та педагогічному (захист і підтримка здоров'я дітей засобами як навчальної, так і позанавчальної діяльності) напрямом.

Формування здоров'язбережувального середовища у початковій школі, на думку Л. Сливки, має реалізовуватися через такі три напрями діяльності навчального закладу. Перший напрям передбачає створення безпечного для здоров'я шкільного простору. Цей напрям охоплює такі види і форми діяльності у школі: виконання вимог, регламентованих санітарними нормами та правилами безпеки життєдіяльності; ...організація та контроль за раціональним харчуванням учнів, контроль за асортиментом шкільного буфету, вітамінізація харчового раціону школярів; озеленення приміщень і класів та ін. Другим напрямом діяльності навчального закладу щодо організації здоров'язбережувального середовища автор визначає освіту в галузі здоров'я, що передбачає формування здоров'язбережувальних компетенцій молодших школярів систематично, в процесі вивчення самостійних навчальних предметів шляхом буквальної трансляції знань про здоров'я («Основи здоров'я»), а також, принагідно, в процесі вивчення інших дисциплін початкової школи (читання, навколишній світ, трудове навчання, фізична культура, математика та ін.). Третій напрям – це використання в навчально-виховному процесі власне педагогічних технологій і технік, спрямованих на розвиток фізично-, психічно-, соціально-, духовно- здорової дитини.

С. Дудка розширює напрями навчально-виховної діяльності, які сприяють формуванню здоров'язбережу-

вального навчального середовища у початковій школі: створення умов для зміцнення здоров'я школярів і їх гармонійного розвитку; розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності, культури здоров'я та профілактики шкідливих звичок; корекцію порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих заходів; медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного та психічного, духовно-морального розвитку школярів; функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням щодо подолання стресів, тривожності; гуманного підходу до кожного учня, застосування методів, прийомів організації спільної діяльності вчителів, учнів, батьків, громадськості, формування доброзичливих і справедливих відносин у їх колективах; контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження і профілактики стомлюваності учнів.

Враховуючи, що суб'єктами здоров'язбережувального середовища початкової школи є учителі, учні, батьки, медичні та педагогічні працівники (практичний психолог, соціальний педагог та ін.), науковці умовно розділяють основні напрямки роботи зі створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі на три взаємопов'язані групи, відповідно до учасників діяльності: учнів, учителів та співробітників, батьків.

Діяльність учнів: профілактика і оздоровлення: регулярне проходження диспансеризації, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка, фізкультурна розминка під час навчального процесу для активізації роботи головного мозку і релаксації органів зору, збалансоване харчування, фізкультурно-оздоровча робота; освітній процес: участь в здоров'язбережувальному процесі, під час використання здоров'язбережувальних освітніх технологій, раціональний розклад, інформаційні стенди про здоровий спосіб життя, консультації лікарів-фахівців і психологів, робота в творчих групах з пропаганди здорового способу життя.

Діяльність учителів і співробітників школи: профілактичні заходи, лікувальна фізична культура, тренажерний зал, аеротерапія, психотерапевтична програма, психологічні тренінги, індивідуальні консультації, розвиток навичок з відновлення сприятливого емоційного стану,

консультації та рекомендації по роботі з учнями і батьками, інформаційно-консультативна робота.

Діяльність батьків учнів: інформаційно-консультативна робота, педагогічна освіта батьків з питань здорового способу життя, консультації лікарів-спеціалістів, консультації та рекомендації шкільної психологічної служби.

О. Ващенко також акцентує увагу на участі в побудові здоров'язбережувального середовища усіх учасників освітнього процесу та розширює спектр форм і видів діяльності усіх членів педагогічного колективу у напрямі здоров'язбереження, доповнюючи зазначені такими:

- ❖ корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;

- ❖ діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги;

- ❖ сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;

- ❖ організацію та контроль за збереженням збалансованого харчування всіх учнів школи та ін.

2.2. Характеристика діяльності вчителя початкової ланки освіти, що спрямована на створення здоров'язбережувального середовища

Оптимальними умовами ефективності формування умінь і навичок здорового способу життя в учнів 1–4 класів шкіл-інтернатів, на думку О. Ващенко є:

- ❖ моделювання системи навчально-виховної роботи, спрямованої на формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя;

- ❖ спеціальна підготовка вчителів і вихователів, підвищення рівня їхньої валеологічної, медичної, психологічної культури та фахової майстерності;

- ❖ використання можливостей навчальних предметів для формування валеологічних переконань, знань та умінь;

- ❖ включення кожного учня у різноманітну позаурочну валеологічну діяльність, спрямовану на формування сталих умінь і навичок здорового способу життя;

- ❖ досягнення взаємодії вчителів і вихователів з привчання дітей до повсякденного виконання вимог

здорового способу життя, наступність у валеологічній діяльності педагогів і учнів.

Процес формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітньої школи, на думку Г. Тушиної, буде результативним, якщо:

- ❖ здійснюється збереження і розвиток здоров'я учнів загальноосвітньої школи з урахуванням впливу на нього соціальних і педагогічних чинників;

- ❖ реалізується пролонгована комплексна діагностика здоров'я школярів, корекція виявлених порушень рівня фізичного розвитку і підготовки, психофізіологічної адаптації, показників фізичного, психічного та соціального здоров'я учня;

- ❖ здоров'язбережувальне середовище загальноосвітньої установи створює оптимальний режим для реалізації рухової активності школярів, збереження і розвитку їх здоров'я, відносин партнерства учня та вчителя тощо;

- ❖ виявлено та експериментально перевірено форми, методи і засоби формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітньої школи з метою збереження і розвитку здоров'я школярів;

- ❖ реалізуються педагогічні технології збереження і розвитку здоров'я школярів тощо.

О. Менчинська, розкриваючи основи конструювання здоров'язбережувального процесу навчання в сучасній початковій школі, доводить, що очікувати позитивної динаміки показників стану здоров'я учнів початкової школи можливе за таких умов:

- ❖ підвищення професійної компетентності педагогів щодо здійснення здоров'язбережувального навчання через освоєння програми експериментального спецкурсу «Шляхи і способи попередження перевантаження учнів» та ін.;

- ❖ включення у процес побудови здоров'язбережувального життєвого простору на основі особистісно-орієнтованої взаємодії усіх суб'єктів освітнього процесу (адміністративного апарату, педагогів, батьків, самої дитини) на основі погодження цілей і мотивів діяльності, способів спілкування в ході конструювання здоров'язбережувального процесу навчання у початковій школі.

Л. Сливка визначила такі умови успішної організації здоров'язбережувального середовища молодших школярів:

❖ тісна взаємодія і координація зусиль усіх працівників навчального закладу (адміністрації, педагогічного, медичного і психологічного персоналу), учнів, їхніх батьків у сфері захисту і підтримки здоров'я дітей;

❖ трансформація педагогічної свідомості вчителя. Вона пов'язана з такими чинниками: зміна ставлення педагога до учня; зміна ставлення вчителя до завдань навчально-виховного процесу; зміна ставлення до себе і свого здоров'я, усвідомлення свого внутрішнього світу, ступеня впливу на дітей і здійснення професійно-педагогічної діяльності з позиції здоров'язбереження учнів;

❖ теоретико-методична підготовка вчителя початкових класів щодо проблеми збереження, зміцнення і формування здоров'я школярів.

Ґрунтовне дослідження дидактичних умов формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи представлено у науковій роботі С. Дудки. Автор виявив та експериментально перевірів комплекс умов, що забезпечують успішність процесу створення здоров'язбережувального середовища:

❖ спрямованість змісту навчання та навчально-методичного забезпечення на формування життєствердного здоров'язбережувального образу світу та здоров'язбережувальної компетентності учня початкової школи;

❖ зміцнення здоров'я учнів засобами дидактично адаптованої матеріально-технічної бази початкової школи;

❖ застосування в навчально-виховному процесі початкової школи сучасних здоров'язбережувальних технологій, моделей, методик, методів та прийомів;

❖ проведення моніторингу впливу здоров'язбережувального навчального середовища на рівень володіння здоров'язбережувальною компетентністю тощо.

Створення здоров'язбережувального середовища – це спільна діяльність усіх учасників освітньої взаємодії (вчителів, учнів, батьків, педагогічних та медичних працівників, адміністрації закладу тощо), тому вважаємо, що саме полісуб'єктна взаємодія розкриває сутність сучасного педагогічного процесу.

Актуальною в сучасній педагогіці початкової школи є проблема полісуб'єктної взаємодії з метою здоров'язбереження в рамках системи «вчитель – учень – батьки».

Професійна діяльність учителя початкової школи є

унікальною за своєю спрямованістю та структурованістю. У зв'язку з розвитком суспільства, техніки та технологій відбувається перетворення і розширення її функцій. Це особливо яскраво проявляється у напрямі здоров'язбереження.

Як зазначає Н. Карапузова, саме вчитель початкової школи повинен «забезпечити інтелектуальний, фізичний, моральний, естетичний, емоційно-вольовий розвиток особистості дитини, здійснювати пропедевтичну роботу в напрямі здоров'язбереження. Він закладає майбутній потенціал здоров'я, формує нове покоління громадян, здатного до життєтворчості і здоров'язбереження впродовж життя».

В його функціональні обов'язки входить профілактична робота з батьками, організація співпраці з батьківським колективом на засадах здоров'язбережувальної педагогіки, яка передбачає дотримання спільних вимог щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей в повсякденній життєдіяльності; формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я дитини; розвиток у батьків готовності до реалізації триєдності фізичного, психічного і духовного здоров'я особистості.

Батьки сьогодні також повинні стати активними учасниками здоров'язбережувальної діяльності з метою створення комфортного, емоційного, турботливого та фізичного врівноваженого простору життєдіяльності дитини, в якому суттєву роль відграють умови формування освітнього середовища початкової школи.

На основі результатів сучасних досліджень щодо умов ефективного створення здоров'язбережувального середовища, акцентуємо увагу на ролі учителя початкової школи як активного суб'єкта здоров'язбережувального середовища, який реалізує **ключові завдання здоров'язбереження молодших школярів:**

- ❖ визначення цілей здоров'язбереження учасників освітнього процесу;
- ❖ проектування змісту здоров'язбережувальної освіти;
- ❖ конструювання та реалізація форм, методів, технологій та засобів профілактичних заходів і здоров'язбережувальної діяльності у початковій школі;
- ❖ діагностування стану здоров'я та рівня здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу;
- ❖ удосконалення предметно-просторової інфраструктури закладу з метою здоров'язбереження його суб'єктів та ін.

Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи – це спільна активна полісуб'єктна діяльність учасників освітньої взаємодії у початковій ланці освіти, що спрямована на проектування та реалізацію умов (середовища), які забезпечують здоров'язбережувальний ефект у системі взаємодії «вчитель – учень – батьки».

Здоров'язбережувальний ефект, на нашу думку, повинен стосуватися усіх учасників освітньої взаємодії, а не тільки учнів. Професійна діяльність вчителя початкової школи сьогодні віднесена до найбільш стресогенних і напружених у психологічному відношенні. Погоджуємося з дослідницею Н. Карапузовою, що постійне розумове напруження, комунікативні перевантаження, швидкоплинні інноваційні процеси у системі початкової освіти, багатофункціональність учителів загальноосвітньої школи І ступеня (викладає дисципліни із семи освітніх галузей), конфліктні ситуації з учнями чи їх батьками тощо вимагають від майбутніх педагогів уміння усвідомлювати та оцінювати власні ресурси, великих резервів самовладання й саморегуляції, що сприяє запобіганню фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця й, відповідно, збереженню та зміцненню їх професійного здоров'я.

Тому, дотримуючись принципу співтворчості здоров'язбережувальної педагогіки, який передбачає взаємну повагу і взаємну зацікавленість, пошук способів конструктивної взаємодії «вчитель – учень – батьки» та забезпечує зміцнення здоров'я не тільки учнів, а й усіх суб'єктів освітнього процесу, вважаємо за доцільне заради досягнення формальних показників успішності в навчанні не нехтувати здоров'ям кожного суб'єкту освітньої взаємодії, а формувати ставлення до власного здоров'я і здоров'я рідних, як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності.

2.3. Напрями реалізації ідеї здоров'язбереження у сучасному педагогічному процесі

У сучасній педагогічній літературі представлено напрями та комплекс завдань та дій вчителя початкової школи, що спрямовані на створення педагогічно організованої системи умов здоров'язбереження, проте, на нашу думку, поза увагою більшості науковців залишається реалізація питань організації здоров'язбережувального середовища початкової школи учнів з обмеженими можливостями, тоді як вони потребують

особливої уваги в системі освітньої взаємодії початкової ланки освіти.

Міжнародні стандарти в галузі прав людини ґрунтуються на ідеї участі кожної особи в суспільному житті на засадах рівності й без дискримінації. У зв'язку з цим, як зазначає Н. Левун, цілком закономірним і своєчасним є поширення в Україні процесу інклюзивного навчання дітей з обмеженими можливостями, що забезпечує реалізацію їхніх прав на здобуття освіти.

Метою впровадження інклюзивної освіти в практику початкової школи є реалізація нової філософії ставлення до дітей з особливостями психофізичного розвитку, забезпечення рівного доступу до здобуття якісної освіти і створення необхідних умов для соціалізації в суспільстві, самоактуалізації та активної участі в системі суспільних відносин.

Серед першочергових кроків у напрямі створення інклюзивного середовища початкової школи Н. Левун вбачає такі: відмова від стереотипних поглядів на вчителів, учнів і навчальний процес; сформуванню у школі атмосферу, засновану на ідеях інклюзії; розбудова школи як громади; зосередження на співпраці, а не на конкуренції; прищеплювання віри в свої сили кожному члену шкільного колективу.

Необхідними умовами формування інклюзивного освітнього середовища в загальноосвітніх навчальних закладах дослідниця визначає:

- ❖ визнання педагогом необхідності використання різноманітних навчальних підходів з урахуванням різних стилів навчання, темпераменту й особистості окремих дітей;

- ❖ адаптація навчальних матеріалів для використання по-новому, підтримуючи самостійний вибір дитини в процесі навчання у класі;

- ❖ використання різних варіантів об'єднання дітей у групи;

- ❖ налагодження співробітництва та підтримки серед учнів класу;

- ❖ використання широкого спектра занять, практичних вправ і матеріалів, що відповідають рівню розвитку дитини.

Реалізація ідей інклюзивної освіти в здоров'язбережувальному середовищі початкової школи допоможе адаптувати середовище до потреб учнів, які відрізняються своїми фізичними і навчальними можливостями; забезпечить для них створення комфортного

соціального й емоційного клімату і безпечного просторово-предметного компоненту середовища.

На основі аналізу наукової літератури та педагогічної практики, з метою формування цілісного уявлення про процес створення здоров'язбережувального середовища початкової школи узагальнюємо зміст діяльності вчителя за виокремленими **напрямами реалізації ідеї здоров'язбереження в умовах початкової ланки освіти: освітній; виховний; діагностичний; гігієнічний; інклюзивний; просторовий.** Детальний зміст діяльності вчителя початкової школи за виокремленими напрямами розроблено на основі психолого-педагогічної літератури й детально представлено у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Напрями та зміст діяльності вчителя початкової школи зі створення здоров'язбережувального середовища

<i>Напрямок діяльності вчителя</i>	<i>Зміст діяльності вчителя</i>
<i>Освітній</i>	<ul style="list-style-type: none"> - виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків; - формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням; знань про збереження свого здоров'я; - формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій; - розвиток в учнів особистісного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я; - формування здоров'язбережувальних компетенцій молодших школярів; - застосування методів, прийомів організації спільної здоров'язбережувальної діяльності вчителів, учнів, батьків, громадськості тощо.
<i>Виховний</i>	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, прагнення займатися фізичною культурою,

	<p>удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;</p> <ul style="list-style-type: none"> - розвиток мотивації до використання у повсякденному житті досвіду здоров'язберезувальної діяльності; - застосування методів, прийомів організації спільної здоров'язберезувальної діяльності вчителів, учнів, батьків, громадськості у позаурочний час; - профілактика факторів «ризиків» і організація комплексу оздоровчих заходів; - створення емоційного комфорту у процесі освітньої взаємодії; - розробка та проведення психологічних тренінгів, індивідуальних консультацій з метою розвитку навичок з відновлення сприятливого емоційного стану; - консультації та інформаційно-консультативна робота з батьками тощо.
<i>Діагностичний</i>	<ul style="list-style-type: none"> - психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я школярів, їх фізичного, психічного, духовно-морального розвитку; - організація співпраці зі службою психологічної допомоги вчителям, учням, батькам щодо подолання стресів і тривожності; - організація співпраці з медичними працівниками, соціальними педагогами, практичними психологами з метою діагностування порушень фізичного та психічного здоров'я школярів; - інформаційно-консультативна робота з батьками щодо діагностування порушень здоров'я дітей тощо.
<i>Гігієнічний</i>	<ul style="list-style-type: none"> - виконання вимог, що регламентованих санітарними нормами та правилами безпеки життєдіяльності учнів початкових класів; - контроль за температурним режимом, штучним освітленням тощо; - забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів; - контроль за чистотою класних кімнат; - контроль за раціональним харчуванням

	<p>учнів, за асортиментом шкільного буфету, вітамінізацією харчового раціону школярів;</p> <ul style="list-style-type: none"> - організація співпраці учнів, батьків, медичних та педагогічних працівників з метою дотримання санітарно-гігієнічних вимог тощо.
<i>Інклюзивний</i>	<ul style="list-style-type: none"> - використання різноманітних навчальних підходів з урахуванням різних стилів навчання, темпераменту й особистості окремих дітей; - використання широкого спектра занять, практичних вправ і матеріалів, що відповідають рівню розвитку дитини; - адаптація навчальних матеріалів для використання в умовах інклюзивного навчання; - розробка та організація заходів на основі ідей інклюзії; - налагодження співробітництва та підтримки серед учнів класу та батьківського колективу тощо.
<i>Просторовий</i>	<ul style="list-style-type: none"> - робота щодо озеленення приміщень і класів; - удосконалення зонованості класу та розміщення обладнання і меблів; - наповнюваність шкільного середовища об'єктами навчальної взаємодії та відпочинку; - організація безпечного пересування у класній кімнаті та школі; - створення зон відпочинку тощо.

2.4. Використання принципів здоров'язбережувальної діяльності вчителем початкової школи

До теоретико-методологічного блоку моделі включено принципи, адже «це загальні, засадничі положення, в яких на основі пізнання наукових законів формулюються вимоги, що забезпечують успішне досягнення цілей». Методологічні принципи є результатом наукового пізнання і, в той же час, стають основою для практичної діяльності, що забезпечує конкретизацію дослідницької роботи, у нашому випадку – моделювання підготовки майбутнього вчителя початкової школи до створення здоров'язбережувального середовища.

Удосконалення підготовки майбутнього вчителя початкової школи до створення здоров'язбережувального середовища повинно здійснюватися на основі комплексу

принципів наукового пізнання, загальнодидактичних та специфічних.

Принципи наукового пізнання (науковості, системності, динамічності, прогностичності) та **загальнодидактичні принципи** (активності та свідомості у навчанні, зв'язку теорії з практикою, індивідуального підходу), дотримання яких ми визначаємо за необхідне, широко представлені у науковій літературі, тому лише зазначимо, що їх застосування забезпечує:

❖ орієнтацію змістового, процесуального та ресурсного забезпечення підготовки майбутніх учителів на основі передових наукових досягнень та результатів експериментальних досліджень;

❖ виявлення системних характеристик досліджуваного процесу і, на основі нього, чітке структурування змісту підготовки, діагностичного інструментарію перевірки результату, а також системну реалізацію обґрунтованої моделі удосконалення процесу підготовки майбутнього вчителя початкової школи до створення здоров'язбережувального середовища;

❖ врахування внутрішніх можливостей саморозвитку суб'єктів освітньої взаємодії та досліджуваного процесу, сприяння динамічним змінам у структурі особистості майбутнього фахівця;

❖ прогнозування результатів підготовки на різних її етапах, координацію дій педагога та студента відповідно до змін, врахування невидимих середовищних впливів на організацію взаємодії;

❖ формування свідомого ставлення майбутніх педагогів до професійної діяльності та її необхідної складової – створення здоров'язбережувального середовища, розвиток мотивації до поглиблення власного досвіду здоров'язбереження на основі активної освітньої та оздоровчої позиції;

❖ вибір практико-орієнтованих форм та методів взаємодії, засвоєння знань на основі власного досвіду діяльності; створення педагогічних умов, що прискорюють результативність професійної підготовки;

❖ ефективність професійної підготовки на основі визначення індивідуального маршруту розвитку кожного студента, як майбутнього вчителя та спортивного наставника, із сформованою здоров'язбережувальною компетенцією.

Проте, підготовка майбутнього вчителя початкової школи до створення здоров'язбережувального середовища повинна передбачати і дотримання **специфічних принципів**, які в комплексі забезпечують прогнозований результат моделювання. До них ми відносимо:

❖ Принцип гуманістичної спрямованості освітньої взаємодії, що забезпечує «олюднення» процесу професійної освіти, утвердження в ньому культури ненасильства, яка у майбутній професійній діяльності реалізується як основа взаємодії з учнями.

На думку О. Сороки, цей принцип передбачає таку організацію навчального процесу у вищому навчальному закладі, за якої поважають права та свободи кожного студента, поважають його як особистість, незалежно від його навчальних досягнень, визнають його «внутрішню свободу», що проявляється у вільному виборі і можливості висловити власну думку, самопізнанні та самовдосконаленні.

Формування мотиваційного та особистісного компоненту здоров'язбережувальної компетенції не можливе без утвердження у свідомості майбутніх учителів початкової школи ціннісних орієнтирів на добро, людяність, порядність, повагу до кожної особистості, зокрема молодшого школяра.

❖ Принцип здоров'язбереження, що передбачає формування ціннісного ставлення майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності та поглиблення власного здоров'язбережувального досвіду; створення у вищому навчальному закладі освітнього середовища на основі постулатів здоров'язбереження.

Дотримання цього принципу у професійній освіті, на думку В. Красилова, забезпечить розвиток у тих, хто навчається, здатності вирішувати проблеми в різних сферах і видах діяльності на основі пріоритету цінності здоров'я свого власного й оточуючих людей, з використанням досвіду збереження і розвитку здоров'я, отриманого в процесі навчання і виховання.

Застосування принципу здоров'язбереження у підготовці майбутнього вчителя початкової школи забезпечить створення педагогічних умов, що найбільш ефективно спонукають до розв'язання завдань модельованого процесу, забезпечують проектування середовища ВНЗ на основі ідеї здоров'язбереження як зразка для майбутньої професійної діяльності. Практичний та технологічний досвід участі студентів у здоров'язбережувальній діяльності сформує

потребу у його закріпленні в процесі подальшого професійного становлення, забезпечить постійний об'єктивний контроль за результатами здоров'язбережувальної діяльності та сформованістю здоров'язбережувальної компетенції.

❖ Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії, який передбачає, паритетність учасників професійної підготовки, зміну позиції студента з «об'єкту впливу» на «суб'єкта освітньої взаємодії».

На думку О. Матвієнко, запровадження цього принципу вимагає від ВНЗ перегляду змістової й технологічної складової у професійній підготовці майбутніх учителів, спрямовує педагога бути психологом, глибоко вивчати особистість, «прислухатися» до неї, шукати і знаходити позитивне, спиратися на нього, добирати нові способи педагогічної взаємодії.

Застосування принципу суб'єкт-суб'єктної взаємодії у підготовці майбутнього вчителя початкової школи до створення здоров'язбережувального середовища забезпечить реалізацію визначених наукових підходів, адже: співпраця та діалог, як основа суб'єктної взаємодії учасників освітнього процесу, включить їх у різні види діяльності; створить умови для проектування середовища активної діяльності, яка дає підвищення якості освітніх послуг і підготовку компетентного вчителя – готового до реалізації цього принципу в умовах початкової ланки освіти.

❖ Принцип міждисциплінарної інтеграції, що забезпечує створення цілісної системи споріднених навчальних курсів, з єдиною метою та способами досягнень результатів.

Поняття «інтеграція» (від лат. integer цілий; integratio відновлення, заповнення, об'єднання) стало ключовим для обґрунтування сутності сучасних процесів системи освіти. Енциклопедичні словники тлумачать поняття «інтеграція» як об'єднання в ціле будь-яких окремих частин, пов'язаність окремих частин та функцій системи в цілому, процес зближення та зв'язку наук, що відбувається одночасно з процесами їх диференціації.

У практичній площині інтегративний підхід реалізується під час вивчення інтегрованих курсів чи окремих предметів певної освітньої галузі. При цьому цілісність знань забезпечується завдяки їх інтеграції на основі спільних для всіх предметів понять і міждисциплінарних підходів до організації занять: використання єдиних методів і форм

навчання, контролю і корекції навчальних досягнень студентів.

Застосування принципу міждисциплінарної інтеграції унеможливить дублювання змісту навчальних предметів, забезпечить використання і розв'язання міжпредметних проблем засобами активного навчання, сприятиме формуванню цілісної системи знань студентів на основі споріднених курсів.

Запитання для самоперевірки

❖ Назвіть напрями роботи зі створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі.

❖ Проаналізуйте діяльність батьків під час створення здоров'язбережувального середовища.

❖ У чому полягає суть ключових завдань здоров'язбереження молодших школярів?

❖ Розкрийте зміст поняття «створення здоров'язбережувального середовища початкової школи».

❖ Яку роль відіграє інклюзивна освіта в практиці початкової школи?

❖ Охарактеризуйте напрями реалізації ідеї здоров'язбереження в умовах початкової ланки освіти.

❖ Що забезпечують принципи наукового пізнання та загальнодидактичні принципи?

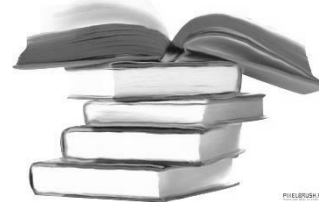
❖ Дайте характеристику специфічним принципам.



Список використаних джерел та рекомендована література

1. Барышникова Г.Б., Васильева О.В. Психологические условия обеспечения здоровьесберегающей среды в начальной школе / Г.Б. Барышникова, О. В. Васильева // Актуальные проблемы психологии и педагогики начального образования : юбил. сб. науч. ст. / ГОУ ВПО «Яросл. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского». – Ярославль : ЯГПУ, 2010. – С. 53–60.

2. Ващенко О.М. Особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи / О. М. Ващенко // Здоров'я та фізична культура. – 2014. – №4 (292). – С. 2–9.



3. Дудко С. Г. Закономірності та принципи здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи / С. Г. Дудко // Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія : зб. статей. – Ялта, 2014. – Вип. 43, ч. 1. – С. 52–57.

4. Енциклопедія інновацій / [за ред. Р. Дяківа]. – К. : Міжнародна економічна фундація, 2012. – 599 с.

5. Карапузова Н. Д. Здоров'язбережувальні технології у системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів / Н. Д. Карапузова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – №1. – С. 39–45.

6. Красилов В. М. О сущности здоровьесберегающего подхода в педагогике / В.М. Красилов // Сибирский педагогический журнал. – 2009. №6. – С.306–315.

7. Левун Н. І. Концептуальні аспекти інклюзивної освіти та характеристика інклюзивного освітнього середовища / Н. І. Левун // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. – 2013. – Вип. 40(2). – С. 110–114.

8. Митина Л.М. Научное обоснование комплексных медико-психологических программ общего оздоровления, профилактики зависимостей и коррекции профессиональных деформаций личности субъектов образовательного пространства школы [Електронний ресурс] / Л. М. Митина // Заочная международная научно-практическая интернет-конференция «Здоровье специалиста: проблемы и пути решения» – Омск, 2011. – Режим доступа : <https://sites.google.com/site/zdorovespecialista/home/teoria/mitina>.

9. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи як педагогічна проблема / Т. М. Осадченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / гол. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – №7 (41). – С. 309-316.

10. Тушина Г. И. Учитель: здоровье и профессиональное развитие. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2001. - С. 34

11. Шапран Ю.П., Фурса І.В. Використання інтеграції природничих дисциплін при формуванні професійної компетентності майбутніх учителів біології / Ю.П. Шапран, І.В. Фурса // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2015. – III(37). – Issue: 75. – С.80–83.

Тема 3. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вчителя початкової школи як результат готовності до створення здоров'язбережувального середовища



1.1. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи

З огляду на те, що результатом підготовки майбутнього вчителя початкової школи до створення здоров'язбережувального середовища визначено здоров'язбережувальну компетентність, проаналізуємо психолого-педагогічну літературу з метою ґрунтовного представлення сутності цього поняття, його структури та критеріїв оцінювання.

Аналогічно до проблеми відсутності консенсусу відносно термінів «компетенція» й «компетентність» у науковій літературі є не визначеним питання співвіднесення понять «здоров'язбережувальна компетенція» та «здоров'язбережувальна компетентність». Автори їх вживають як синоніми, поняття з близьким значенням, поняття які мають підпорядкованість (до складу компетентності входять компетенції) тощо.

Сутність здоров'язбережувальної компетентності майбутнього педагога представлена у дефініціях:

❖ інтегральна якість особистості, що виявляється в загальній здатності й готовності до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі, заснована на інтеграції знань, умінь та досвіду (О. Шатрова);

❖ комплекс системних знань і уявлень про позитивні та негативні зміни в стані власного здоров'я й здоров'я оточуючих; вміння складати програму збереження свого здоров'я та дієву програму (або план) збереження здоров'я учнів в умовах навчально-виховного процесу; вміння створювати здоров'язберігаюче освітнє середовище; володіння способами організації діяльності з профілактики здоров'я і здоров'язбереження; володіння освітніми технологіями, що беруть здоров'я учнів; дослідження ефективності освітнього процесу в питаннях здоров'язбереження, а також здатність організувати й реалізувати діяльність з профілактики та здоров'язбереження (О. Югова);

❖ здоров'язберігаюча компетентність вчителя фізичної культури є складним інтегрованим утворенням у структурі особистості фахівця, може розглядатися як складова його фізичної культури й професійної компетентності, є виявом його культури здоров'я, основою соціально-педагогічної зрілості. (І. Іваній);

❖ здоров'язбережувальна компетентність фахівця в галузі фізичної культури розглядається як багатоаспектний феномен, який має спрямованість на себе (особистісний аспект) і на соціум (соціальний аспект). Вона передбачає сформованість власних ціннісних орієнтацій студента на здоровий спосіб життя, стійку мотивацію до здоров'язбереження та здатність до їх розвитку у суб'єктів діяльності в галузі фізичної культури і спорту, споживачів фізкультурних, спортивних та оздоровчих послуг (І. Мамакіна);

❖ інтегральна, динамічна риса особистості, що проявляється в здатності організувати й регулювати здоров'язберігаючу діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язберігаючі позиції в різних, зокрема, несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти тиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення (Д. Воронін);

❖ інтегративна професійно-особистісна характеристика, яка визначає готовність і здатність педагога дошкільної освіти кваліфіковано здійснювати і свідомо перебудовувати діяльність по здоров'язбереженню усіх суб'єктів освітнього процесу в особистісному і професійному аспектах на основі знань, умінь, досвіду, вдосконалення професійно значущих якостей особистості (С. Караваєва) та ін.

Науково обґрунтованим є полікомпонентне структурування характеристики майбутнього учителя, що визначає її готовність та здатність до дій, спрямованих на здоров'язбереження в умовах шкільної освітньої взаємодії. У зарубіжних та вітчизняних дослідженнях з теорії і методики професійної освіти репрезентовано компонентний склад цих особистісних утворень.

Отже, аналіз наукових досліджень дав можливість виявити загальні тенденції у структуруванні характеристик майбутніх учителів, що визначають як результат підготовки

майбутніх учителів до діяльності спрямованої на здоров'язбереження в умовах шкільної освітньої взаємодії, зокрема:

❖ обов'язковою складовою стану готовності та здатності до певного виду роботи є сформованість мотиваційної сфери майбутнього вчителя, що спонукають до усвідомленого виконання дій;

❖ здатність до реалізації поставлених завдань формується на основі системи знань про сутність, зміст та способи організації передбачуваної діяльності;

❖ сформованість готовності/компетентності до певного виду операцій і дій обов'язково передбачає оволодіння практичними вміннями й навичками, виконання яких є основою відтворення напрямів професійної діяльності;

❖ зважаючи на важливість прикладу вчителя для інших суб'єктів взаємодії в дотриманні основ здоров'язбереження і його зміцнення, науковці виокремлюють особистісні якості та здібності майбутнього педагога, які відіграють важливу роль в організації успішної освітньої взаємодії на основі здоров'язбережувальної стратегії;

❖ у структурі інтегрованої характеристики майбутнього педагога виокремлюють компонент, що характеризує здатність майбутнього вчителя до самоаналізу своїх знань, умінь і навичок дотримання здорового способу життя, корекції здоров'язбережувальної діяльності та постійного самовдосконалення.

З огляду на узагальнення, **під здоров'язбережувальною компетентністю майбутнього вчителя початкової школи** розуміємо компонентне утворення, яке об'єднує в єдине ціле мотиви професійної і здоров'язбережувальної діяльності, систему знань, умінь та навичок організації взаємодії «вчитель – учень – батьки» на засадах здоров'язбереження, оптимальне поєднання яких на основі особистісних якостей, здоров'язбережувального досвіду майбутнього вчителя та прагненням до професійного саморозвитку, забезпечує готовність і здатність майбутнього педагога створювати здоров'язбережувальне середовище початкової школи.

1.2. Сутність та структура здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи

У структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи виокремлюємо:

мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти.

Мотиваційний компонент є основою формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи, пусковим механізмом усієї діяльності особистості. Його сформованість визначає ефективність подальшого становлення компонентів компетентності, а відсутність уможливає завершення процесу розвитку майбутнього педагога.

Під мотивацією у психології розуміють сукупність факторів, які спонукають й направляють поведінку людини. Це процес детермінації поведінки, діяльності, яка може бути обумовлена внутрішніми (психологічними, фізіологічними) і зовнішніми (професійними, соціальними, економічними, екологічними) подразниками. Психологи вважають, що усі джерела активності особистості об'єднуються поняттям мотиваційна сфера, яка включає мотиви, потреби особистості, її інтереси, прагнення, настанови, ідеали, наміри, а також соціальні ролі, стереотипи поведінки, соціальні норми, правила, життєві цілі й цінності і, нарешті, світоглядні орієнтації в цілому.

Вважаємо, що мотиваційний компонент здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи – це складник мотиваційної сфери особистості майбутнього педагога, який спонукає його до організації здоров'язбережувальної діяльності в умовах середовища початкової школи.

Підтримуємо думку науковців, що мотиви є центральним утворенням у складному синтезі структури мотиваційної сфери, яка створює професійну готовність учителя. Вони, як «стійкі особистісні властивості зсередини, спонукають до вчинення певних дій», зокрема, ведення здорового способу життя та формування його цінностей у молодших школярів.

Спрямованість, інтенсивність, стійкість, дієвість мотивів визначають успішність оволодіння професійною діяльністю, ефективність її практичної реалізації, задоволення працею й прагнення особистості до самовдосконалення та професійного розвитку.

На думку Л. Сливки, мотиваційно-ціннісна складова готовності майбутніх учителів початкових класів до здійснення здоров'язберігаючої діяльності відображає наявність позитивної емоційної налаштованості студентів» на здоров'язбережувальну діяльність із учнями загальноосвітніх

навчальних закладів і передбачає формування у майбутніх педагогів активної життєвої та професійної позиції у сфері збереження, зміцнення і формування здоров'я учнів. Дослідниця репрезентує систему критеріїв і показниками такої професійно-педагогічної спрямованості, серед яких ми акцентуємо увагу на деяких: визнанні майбутніми учителями людини та її здоров'я як найвищих цінностей; сформованість внутрішніх індивідуально та соціально-значущих мотивів майбутніх педагогів щодо їхньої підготовки до здійснення здоров'язберігаючої діяльності, прагнення до саморозвитку у цій сфері, задоволення від неї; ціннісне ставлення майбутніх педагогів до свого здоров'я як прикладу для наслідування дітьми молодшого шкільного віку та ін.

Б. Долинський доводить важливість мотиваційного компонента у структурі готовності майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності й рекомендує його оцінювати за такими показниками: наявність позитивної мотивації на здійснення педагогічної діяльності; настанова на ціннісне ставлення до здоров'я; наявність мотивації на досягнення успіху в діяльності, спрямованої на формування у молодших школярів здоров'язбережувальних навичок і вмінь.

Характеризуючи мотиваційний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи, науковці визначають такі показники його сформованості: позитивна мотивація студентів до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи та потреба в досягненні успіху у діяльності, пов'язаної з формуванням здорового способу життя учнів тощо.

Отже, сформований мотиваційний компонент здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи як результат підготовки до його здатності створювати здоров'язбережувальне середовище передбачає:

- ❖ наявність ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності;

- ❖ сформованість інтересу й позитивних установок до професійної діяльності вчителя початкової школи та її складової – здоров'язбережувальної діяльності в системі взаємодії «вчитель – учень – батьки»;

❖ мотивація до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та їх практичного використання в середовищі початкової школи;

❖ наявність власної мотивації до ведення здорового способу життя та прагнення до її формування у молодших школярів та інших суб'єктів освітньої взаємодії;

❖ усвідомлення важливості процесу створення здоров'язбережувального середовища, прагнення до успіху й самовдосконалення у цій діяльності.

У структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи **КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ** відіграє інтегрувальну роль, адже його сформованість забезпечує узагальнення знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, форми та методи його зміцнення, методики організації здоров'язбережувальної діяльності, які формуються у процесі аудиторної й позааудиторної роботи в системі професійної підготовки, та способу життєдіяльності. Система знань, як ключовий елемент компоненту, забезпечує неперервність становлення досліджуваної компетентності від мотивів діяльності до розуміння змісту та способів її організації, а в подальшому можливостей практичної реалізації.

На важливості формування когнітивного компонента здоров'язбережувальної компетентності студентів факультету фізичної культури наголошує І. Мамакіна. Дослідниця визначає його як інтегральну якість особистості, що забезпечує її прагнення і готовність реалізувати свій когнітивний потенціал у вирішенні професійних завдань, пов'язаних зі здоров'язбережувальною діяльністю.

Л. Сливка характеризує когнітивну складову готовності майбутніх учителів початкових класів до здійснення здоров'язберігаючої діяльності як засвоєння студентами сукупності спеціальних і психолого-педагогічних знань, необхідних для розв'язання професійно значущих завдань стосовно зміцнення та збереження здоров'я учнів та формування у них здоров'язбережувальної компетентності.

Б. Долинський акцентує увагу на тому, що цей компонент пов'язаний із набуттям необхідних для здоров'язбереження знань та вмінь, і передбачає наявність знань про здоров'я людини (психологічне, соціальне, морально-духовне, фізичне, професійне) та про здоров'язбережувальні методики в діяльності вчителя початкової школи; особливості й умови професійної діяльності, спрямованої на здоров'язбереження

дітей; знань щодо способів і методів формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності.

До знань про теорію та методику організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи вітчизняні науковці відносять: знання про основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки (здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології); знання про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я та про чинники, які впливають на його формування; знання про класифікацію здоров'язбережувальних технологій; знання про анатомо-фізіологічні особливості учнів різного віку; знання про сучасні системи оздоровлення учнів; знання про концепції формування здорового способу життя школярів; знання про методику і організацію здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Вважаємо, що зміст когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи має проектуватися не лише на основі знань здоров'язбережувальної педагогіки, але й специфіки створення полісуб'єктної середовищної взаємодії в умовах початкової школи.

Враховуючи узагальнені зміст та напрями діяльності вчителя, що спрямовані на створення здоров'язбережувального середовища початкової школи вважаємо *складовими когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності* таку систему знань:

❖ знання про основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки (здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна діяльність, здоров'язбережувальна компетентність учнів, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальне середовище та ін.) та ергономіки;

❖ знання про фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я молодших школярів та чинники, які впливають на його збереження і зміцнення;

❖ знання про зміст реалізації основних напрямів діяльності вчителя, що спрямовані на створення здоров'язбережувального середовища в системі «вчитель – учень – батьки»;

❖ знання про форми, методи, технології та засоби створення здоров'язбережувального середовища початкової школи;

❖ знання про методики діагностування стану здоров'я та рівня здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу.

Отже, когнітивний компонент здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи визначає рівень опанування майбутніми вчителями вищезазначеної системи знань, що, на нашу думку, забезпечить формування здатності педагога у майбутній професійній діяльності здійснити практичну реалізацію завдань середовищотворення на засадах здоров'язбереження.

Важливим компонентом у структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи є **діяльнісний**.

Оскільки діяльність, як система, складається з окремих дій та операцій, то важливою умовою її успішного виконання є сформованість системи умінь та навичок, що мають свої ряди ієрархічно підпорядкованих умінь і навичок, які забезпечують виконання дій та операції, що визначені в основі діяльності.

Професійна педагогічна діяльність вчителя належить до найбільш системних та розгалужених. Згідно освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 0101 Педагогічна освіта напряму підготовки 6.010102 Початкова освіта, майбутній учитель початкової ланки освіти має бути підготовлений до роботи за такими видами професійної діяльності:

❖ освітня (вчитель початкового навчально-виховного закладу);

❖ виховна (організація виховного середовища та управління різноманітними видами діяльності, зокрема пізнавальною, із метою гармонійного розвитку учнів);

❖ методична діяльність (діяльність із самоосвіти і професійного самовиховання) та ін. Кожен вид професійної діяльності підпорядковує значну кількість умінь, що забезпечують виконання дій, пов'язаних з організацією освітньої взаємодії в умовах середовища початкової школи.

Поняття «уміння» та «навички», мають значну кількість дефініцій у науковій та довідковій літературі, проте автори єдині у тому, що ці категорії відображають рівень оволодіння діяльністю, дією та операцією. Вважаємо, що у теорії і методиці професійної освіти уміння варто розглядати як готовність до здійснення професійних дії, навички – до здійснення операцій, які покладені в їх основу, тоді система

умінь та навичок майбутнього педагога формує готовність до якісного виконання професійної педагогічної діяльності як цілісної системи.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дає можливість зроби висновок, що зміст виокремленого нами діяльнісного компоненту характеризують як технологічну або процесуальну сторону майбутньої діяльності вчителя. Л. Сливка вважає, що процесуальна складова готовності майбутніх учителів початкових класів до здійснення здоров'язберігаючої діяльності поєднує сформованість у студентів гностичних, прогностичних, оцінних, проектувальних, конструктивних, комунікативних та організаторських умінь і навичок щодо здійснення професійної діяльності, орієнтованої на здоров'язбереження вихованців.

З метою організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи Г. Остапенко, О. Циганок, С. Жестков виокремлюють такі складові діяльнісного компоненту готовності учителів: уміння та навички впроваджувати здоров'язбережувальні технології в навчально-виховне середовище загальноосвітньої школи; уміння та навички пропагувати здоровий спосіб життя серед учнів загальноосвітньої школи; уміння та навички організовувати здоров'язбережувальну інфраструктуру загальноосвітньої школи; уміння та навички складати положення про проведення Свята «День здоров'я»; уміння та навички бути ведучим фізкультурно-оздоровчих свят у загальноосвітній школі; уміння та навички проводити фізкультурно-оздоровчу роботу в умовах оздоровчих таборів, які функціонують у літній період у загальноосвітній школі; уміння та навички користуватися Інтернетом з метою пошуку інформації щодо здоров'язбережувальних технологій; уміння та навички працювати з науковою, психолого-педагогічною літературою щодо пошуку інформації про здоров'язбережувальну діяльність.

Зважаючи на важливу роль вчителя в початковій школі, успішність його здоров'язбережувальної діяльності, Б. Долинський пропонує діагностувати сформованість умінь та навичок вчителя за такими показниками: наявність організаційно-комунікативних здібностей; уміння організовувати і здійснювати здоров'язбережувальну діяльність; уміння вирішувати педагогічні ситуації, наявність у студентів адекватної реакції на вчинки навколишніх людей

(конфліктоусталеність); володіння здоров'язберезувальними методиками, спрямованими на формування здоров'язберезувальних навичок і вмінь молодших школярів у навчально-виховній діяльності.

Враховуючи ключові завдання вчителя у здоров'язбереженні молодших школярів, виокремлені напрями реалізації ідеї здоров'язбереження з метою проектування середовища початкової ланки освіти та спрямованість підготовки майбутнього вчителя на їх реалізацію, пропонуємо класифікувати уміння, що забезпечують створення здоров'язберезувального середовища у групи: освітні, виховні, діагностичні, гігієнічні, інклюзивні, просторові, умінні які представлені у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Уміння майбутнього вчителя початкової школи, що забезпечують створення здоров'язберезувального середовища

<i>Назва групи умінь</i>	<i>Уміння</i>
<i>Освітні</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уміння визначати цілі здоров'язбереження учасників освітнього процесу; - уміння проектувати зміст здоров'язберезувальної освіти; - уміння використовувати здоров'язберезувальні технології в освітньому процесі; - уміння забезпечувати розвиток в учнів особистісного здоров'язберезувального досвіду з урахуванням стану здоров'я; - уміння організувати різними формами, методами та засобами спільну освітню здоров'язберезувальну діяльність вчителів, учнів, батьків тощо.
<i>Виховні</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уміння розвивати в учнів активну мотивацію дбайливо ставитися до власного здоров'я, використання у повсякденному житті досвіду здоров'язберезувальної діяльності; - уміння планувати та здійснювати профілактичну роботу по збереженню та зміцненню здоров'я школярів у позаурочний час; - уміння розробляти та проводити психологічні тренінги, індивідуальні консультації з метою розвитку навичок з

	<p>відновлення сприятливого емоційного стану;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміння організовувати оздоровчі заходи та спільну здоров'язбережувальну діяльність вчителів, учнів, батьків, громадськості у позаурочний час; - уміння організації консультації та інформаційно-консультативної роботи з батьками тощо.
<i>Діагностичні</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уміння діагностувати стан здоров'я та рівня здоров'язбережувальної компетентності учнів; - уміння організовувати співпраці з медичними працівниками, соціальними педагогами, практичними психологами з метою діагностування порушень фізичного та психічного здоров'я школярів; - уміння організовувати співпрацю зі службою психологічної допомоги з метою діагностування та подолання стресів, тривожності; - уміння планувати інформ.-консультативну роботу з батьками діагностування порушень здоров'я дітей тощо.
<i>Гігієнічні</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уміння контролювати температурний режим, штучне освітлення класу відповідно до регламентованих санітарних нормам та правилам безпеки життєдіяльності учнів початкових класів; - уміння планувати та проводити заходи щодо дотримання санітарно-гігієнічних вимог в освітньому процесі; - уміння контролювати чистоту класних кімнат; - уміння здійснювати контроль за раціональним харчуванням учнів, асортиментом шкільного буфету, вітамінізацією харчового раціону школярів; - уміння організовувати співпрацю учнів, батьків, медичних та педагогічних працівників з метою дотримання санітарно-гігієнічних вимог тощо.
<i>Інклюзивні</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уміння визначати цілі та проектувати зміст здоров'язбережувальної діяльності

	<p>відповідно до індивідуальних особливостей та потреб учнів;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміння використовувати різноманітні навчальні підходи з урахуванням різних стилів навчання, темпераменту й особистості окремих дітей; - уміння налагоджувати співробітництво та підтримку серед учнів класу та батьківського колективу; - уміння використовувати широкий спектр занять, практичних вправ і матеріалів, що відповідають рівню розвитку дитини; - уміння організовувати оздоровчі заходи та спільну здоров'язбережувальну діяльність вчителів, учнів, батьків з урахуванням потреб та можливостей кожного учасника тощо.
<i>Просторові</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уміння розвивати в учнів потребу в естетичному та здоров'язбережувальному просторі школи; - уміння формувати активну мотивацію учнів, батьків до створення комфортних умов класної кімнати; - уміння організовувати здоровий відпочинок дітей; - уміння конструювати зонованість класу та розміщення обладнання і меблів; - уміння використовувати знання з ергономіки при створенні середовища початкової школи та ін.

Отже, **діяльнісний компонент** у структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи відтворює систему професійних умінь, необхідних для проектування та реалізації ідеї здоров'язбереження в середовищі початкової ланки освіти. Він є найбільш розгалуженим, оскільки практична складова здоров'язбережувальної діяльності вчителя в системі «вчитель – учень – батьки» передбачає різні напрями діяльності: освітній, виховний, діагностичний, гігієнічний, інклюзивний та просторовий.

При виокремленні у структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи **особистісного компоненту**, ми опиралися на дослідження науковців, у яких акцентується увага на тому, що вміння

вчителя стежити за своїм індивідуальним і професійним здоров'ям, створювати необхідні умови для збереження фізичного, психічного, морального-духовного, соціального здоров'я своїх вихованців, обирати доцільні способи і засоби навчання й виховання, що не зашкоджуватимуть здоров'ю учасників педагогічного процесу, є надзвичайно важливим у педагогічній діяльності вчителя початкової школи.

Лише за умови особистого прикладу педагога дотримуватися правил здорового і безпечного способу життя, його здатності мобілізувати сукупність знань, умінь і навичок, потрібних для здійснення здоров'язберігальної діяльності, існує можливість ефективно розвивати в учнів бажання й мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров'я.

М. Козуб, вказуючи на важливість фізичної підготовленості вчителя до здійснення здоров'язбережувальної діяльності у школі (наявність певного рівня фізичних якостей та здібностей), зазначає, що найбільш важливим результатом її сформованості є стійка потреба у фізичному самовдосконаленні, як елементі професійного самовиховання.

Учитель початкової школи, працюючи чотири роки у системі взаємодії «вчитель – учень – батьки», склад якої у більшості випадків сталий, має можливість продемонструвати свої як позитивні, так і негативні характеристики, пов'язані з процесом здоров'язбереження. Тому вважаємо за необхідне акцентувати увагу на тому, що здоров'язбережувальна компетенція вчителя початкової школи має включати сформованість його особистісної системи ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, здатності зберігати та зміцнювати власне здоров'я. Ця характеристика майбутнього педагога є водночас складовою життєвої компетентності його як особистості.

Д. Воронін зауважує, формування здоров'язберігаючої компетентності у контексті розвитку життєвої компетентності студентів відбувається як процес здійснення активної профілактичної роботи, спрямованої як на попередження вживання шкідливих для здоров'я речовин, так і шляхом включення студентської молоді в активну предметно-перетворювальну діяльність, організацію фізичної активності, участь у культурно-освітніх заходах тощо, під час яких відбувається активний розумовий, фізичний, естетичний виховний вплив.

Л. Соколенко доводить, що дотримання здорового способу життя майбутніми педагогами передбачає: прагнення до

фізичної досконалості; досягнення душевної, психічної гармонії у житті; забезпечення повноцінного харчування; виключення з життя самодеструктивної поведінки; дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартування].

У змісті особистісного компоненту здоров'язберезжувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи важливо виокремити не лише елементи спрямованості майбутнього педагога на реалізацію внутрішнього аспекту здоров'язберезжувальної діяльності, але й особистісні риси й професійні якості майбутнього вчителя, що забезпечують успіх у здійсненні її зовнішньої спрямованості.

Емоційно-вольові елементи здоров'язберігаючої компетентності студентів, на думку Д. Вороніна, охоплюють в основному психічну сферу життєдіяльності студентів: інтерес, вольові зусилля та внутрішні спонукання до активної (насамперед рухової) діяльності, спрямованої на ведення здорового способу життя; виявляє сформованість морально-вольових властивостей особистості (цілеспрямованість, наполегливість, силу волі), необхідних для досягнення поставленої мети й виконання життєво важливих програм.

На важливості індивідуально-особистісного розвитку майбутнього вчителя початкової школи у процесі професійної підготовки наголошують науковців, які зазначають, що формування особистісного потенціалу дітей молодшого шкільного віку здійснюється через відображення моделі образу авторитетного, ідеального, дорослого, зокрема педагога, наявність якого є не просто умовою, засобом, а джерелом розвитку та їхнього перетворення в активного суб'єкта життя.

До професійно значущих якостей вчителя початкової школи педагогами віднесено: людяність, моральність, відповідальність, справедливість, спостережливість, об'єктивність, рішучість та ін. Їх сформованість у контексті спрямованості учителя на створення здоров'язберезжувального середовища стає передумовою гуманізації освітньої взаємодії, забезпеченні її суб'єкт-суб'єкті та цілеспрямованості.

Однією з основних особистісно-професійних якостей особистості майбутнього педагога науковці визначають суб'єктну активність. «Її відсутність, зазначає О. Ярошинська, породжує неспроможність керувати колективом, приймати мобільні та адекватні рішення, саморозвиватися. Таке явище не сумісне із професійною діяльністю педагога, де суб'єкт педагогічної діяльності є ініціатором та виконавцем».

Професійну суб'єктність майбутнього вчителя початкових класів В. Желанова трактує як інтегровану професійно важливу якість, що забезпечує цілеспрямовану й оптимальну реалізацію своїх особистісних ресурсів для розв'язання професійних та життєвих завдань, що проявляється у прагненні до самовизначення, самодетермінації, самореалізації та самовдосконалення у професійній діяльності. Структура професійної суб'єктності майбутніх учителів початкових класів, на думку дослідниці, містить суб'єктну професійну позицію, педагогічну активність, суб'єктний досвід, здатність до рефлексії, антиципацію.

Важливим показником особистісно-професійного розвитку сучасного вчителя М. Марусинець визначає готовність до професійно-педагогічної рефлексії, до розгляду складних об'єктів педагогічної дійсності як цілісних явищ, до узгодження цілей викладання з цілями розвитку особистості учня, тенденціями функціонування закладу освіти на основі врахування інтегративних змін у підходах і способах реалізації педагогічної діяльності.

Конструктивними є узагальнення, зроблені О. Мирошник, яка зазначає, що:

❖ рефлексивні процеси забезпечують усвідомлення обмежень і перешкод в організації власної діяльності та викликають самозміни й саморозвиток особистості;

❖ базова функція педагогічної рефлексії виявляється в стимуляції процесу професійної ідентичності особистості вчителя;

❖ за допомогою рефлексії вчитель має змогу не тільки зрозуміти межі власного професійного досвіду, але й визначити його цінність для себе та педагогічної спільноти;

❖ педагогічна рефлексія забезпечує пошук нового смислу та формування нових цінностей, що дозволяє вчителю долати професійні деформації, є фактором його професійного розвитку.

Важливою характеристикою професійної рефлексії у складі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи є здатність до усвідомленої саморегуляції, самовдосконалення як почуття власної компетентності й ефективності у процесі здоров'язбереження та організації середовища початкової школи на його основі.

Отже, **особистісний компонент** у структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи відтворює систему, до якої входять його

орієнтації та дії на здоровий спосіб життя, удосконалення здоров'язбережувального досвіду, професійна суб'єктність майбутнього педагога, яка проявляється у здатності до рефлексії, та особистісно-професійні якості особистості майбутнього вчителя, що у комплексі забезпечує гуманізацію, здоров'язбережувальну цілеспрямованість та суб'єкт-суб'єктність освітньої взаємодії.

Пропонуємо оцінювати сформованість цього компоненту здоров'язбережувальної компетентності за такими показниками:

- ❖ орієнтація на здоровий спосіб життя та здатність до удосконалення власного здоров'язбережувального досвіду;
- ❖ уміння оцінювати й аналізувати власну педагогічну та здоров'язбережувальну діяльність;
- ❖ здатність до рефлексії у процесі створення здоров'язбережувального середовища початкової школи;
- ❖ сформованість особистісних якостей майбутнього вчителя (суб'єктної активності, волевих якостей та ін.) і професійно значущих якостей майбутнього вчителя (людяності, моральності, відповідальності, справедливості, цілеспрямованості, спостережливості, об'єктивності та ін.);
- ❖ прагнення до саморегуляції та самовдосконалення у професійній та здоров'язбережувальній діяльності.

Визначення критеріїв та показників сформованості здоров'язбережувальної компетентності як результату підготовки майбутніх учителів початкової школи до створення здоров'язбережувального середовища. Його розв'язання дозволить охарактеризувати якісні та кількісні показники оцінювання рівня її сформованості.

Визначаючи критерії та показники здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи, зазначимо, що під поняттям «критерії і показники якості навчальної діяльності» розуміють сукупність ознак, на основі яких складається оцінка умов, процесу і результату навчальної діяльності, що відповідають поставленим цілям. Критерії дослідження професійних компетенцій, на думку дослідників, розкриваються через певні показники, по мірі їх прояву можна констатувати і ступінь прояву критерію. Таким чином, рівень сформованості кожного компонента компетентності визначається сформованістю показників, які входять до її складу.

Отже, **критерії оцінювання здоров'язбережувальної компетентності** – це ознаки сформованості досліджуваної

характеристики майбутнього фахівця, що конкретизовані у показниках, які відтворюють найбільш важливі стійкі властивості об'єкта і є оцінно-результативною основою діагностування.

На основі аналізу досліджень готовності та компетентності майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності узагальнюємо досвід науковців у представленні та використанні критеріального апарату дослідження. Найбільш вдалими, на нашу думку, є розробки Б. Долинського, який виокремлює такі критерії готовності майбутніх учителів початкових класів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів (спонукально-ціннісний, когнітивно-валеологічний, організаційно-діяльнісний, оцінно-моніторинговий); П. Джуринського, який підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до професійної здоров'язбережувальної діяльності оцінює за критеріями: орієнтовно-ціннісний, гносеологічно-оздоровчий, організаційно-діяльнісний, оздоровчо-поведінковий, оцінно-рефлексивний; Е. Зеєра, О. Югової, які виокремлюють критерії дослідження здоров'язбережувальної компетентності студентів (ціннісно-змістовий, гносеологічний, діяльнісний).

С. Караваєвою розроблений критеріальний апарат дослідження здоров'язбережувальної компетентності педагогів дошкільної освіти, який включає в свою структуру критерії та відповідні їм показники: аксіологічний (ціннісне ставлення до здоров'я, мотивація до здійснення здоров'язбережувальної діяльності, потреба в самостійному вдосконаленні здоров'язбережувальної компетентності); когнітивний (повнота, системність уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, активність в пошуку й відборі інформації); діяльнісний (ступінь сформованості умінь використовувати теоретичні знання у професійній діяльності по здоров'язбереженні, ступінь необхідної методичної підтримки, рівень рефлексивності, ступінь творчості при реалізації здоров'язбережувальних технологій). Представлені автором критерії об'єднані в інтегративний критерій сформованості «здоров'язбережувальної компетентності педагогів», який у своїй динаміці сформованості проходить три рівні: репродуктивний (низький), продуктивний (середній), креативний (високий).

З огляду на структурування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів, узагальнення

критеріального апарату подібних досліджень вважаємо, що з метою об'єктивного оцінювання результатів підготовки майбутніх учителів до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи необхідно скористатися такими **критеріями дослідження здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи**, як спонукально-мотиваційний, гносеологічно-інформаційний, операційно-діяльнісний, рефлексивно-здоров'язбережувальний та **чотирьохрівневою оцінкою ступеня її сформованості**: високий (професійно-творчий), достатній (продуктивний), середній (частково-пошуковий), низький (репродуктивний) рівні, що визначаються за критеріями і показниками оцінювання суттєвих ознак компонентів компетентності. Наочно компоненти, критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи подано у табл.1.2 практичного блоку

На основі наукових узагальнень визначено якісні характеристики показників оцінювання сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетентності. Так, спонукально-мотиваційний критерій передбачає оцінювання за ступенями прояву – розвиненість, урівноваженість, стійкість, свідома регуляція та динамічність; гносеологічно-інформаційний – усвідомленість, глибина, міцність, ґрунтовність, системність; операційно-діяльнісний – самостійність, якість, точність, широта переносу, системність; рефлексивно-здоров'язбережувальний – усвідомленість, стійкість, глибина, свідома регуляція та активність.

На підставі визначених характеристик та критеріального апарату дослідження здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи було розроблено змістову характеристику рівнів сформованості досліджуваної компетентності (табл. 1.3 практичного блоку).

Обґрунтування структури здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи, визначення критеріального апарату оцінювання її сформованості, дало змогу цілісно представити сутність досліджуваної характеристики майбутнього фахівця та графічно спроектувати її структурне зображення (рис. 1.2).

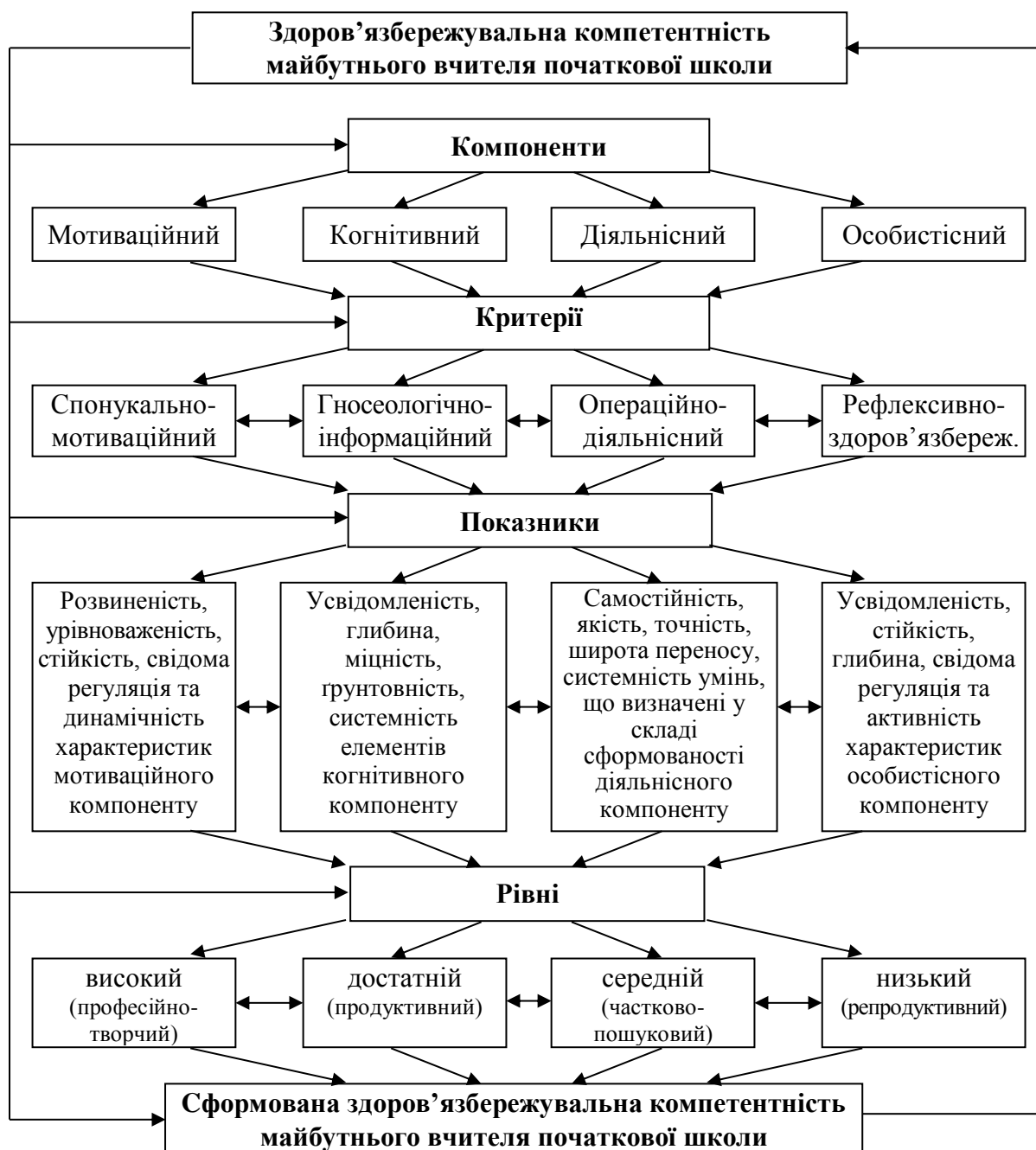


Рис. 1.2. Графічне зображення структури та інструментарію дослідження здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи

Отже, обґрунтовано сутність та структуру здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи як результату підготовки майбутнього педагога до створення здоров'язбережувального середовища. Визначено та охарактеризовано її компоненти: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний. Виявлено критерії (спонукально-мотиваційний, гносеологічно-інформаційний, операційно-діяльнісний, рефлексивно-здоров'язбережувальний), показники й

охарактеризовано рівні (високий (професійно-творчий), достатній (продуктивний), середній (частково-пошуковий), низький (репродуктивний)) сформованості здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів визначеного напрямку.

Запитання для самоперевірки

❖ Розкрийте сутність поняття «здоров'язберезувальна компетентність майбутнього вчителя початкової школи».

❖ Назвіть основні компоненти та критерії здоров'язберезувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи.

❖ Представте уміння майбутнього вчителя початкової школи, що забезпечують створення здоров'язберезувального середовища.

❖ Дайте характеристику рівнів сформованості здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи.



Список використаних джерел та рекомендована література

1. Бондарчук О.І., Єльнікова Г.В. Критерії і показники якості навчальної діяльності / О. І. Бондарчук, Г. В. Єльніка // Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; головний ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с. – С.434–435.

2. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 2. – С. 25-28.

3. Джуринський П. Б. Компоненти підготовленості до здоров'язберезувальної професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури / П. Б. Джуринський. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2012. – Вип. 5. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_9.

4. Долинський Б.Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування



здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: [монографія] / Борис Тимофійович Долинський. – Одеса: Видавець М.П.Черкасов, 2010. – 269 с.

5. Желанова В. В. Критерії та показники сформованості рефлексивних конструктів майбутнього вчителя початкових класів у системі контекстного навчання у ВНЗ / В. В. Желанова // Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту : Сер. : «Педагогіка. Соціальна робота». – 2013 – № 26. – С.72 – 74.

6. Зеер Э. Ф., Югова Е. А. Критерии и показатели оценки здоровьесберегающей компетентности студентов /Эвальд Фридрихович Зеер, Елена Анатольевна Югова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 10 – С. 78–82.

7. Іваній І. В. Характеристика сутності здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури / І. В. Іваній // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №3. – С. 18–22.

8. Марусинець М. Професійна рефлексія вчителя початкових класів: зміст і структура / Мар'яна Марусинець // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – 2009. – Вип. 31. – С.109–117.

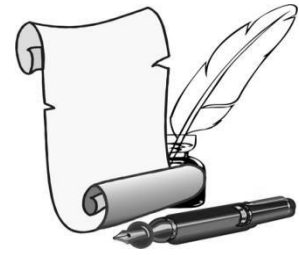
9. Маслоу А. На подступах к психологии бытия / А.Н.Maslow //Toward a Psychology of Being. Litton Education Publishing (1968) / Перев. О.Чистякова; терминологическая правка В.Данченко – К.: PSYLIB, 2003. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/masla02/index.htm>.

10. Осадченко Т. М. Структурні компоненти здоров'язбережувальної компетенції майбутнього вчителя початкової школи / Т. М. Осадченко //Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград, 2016.

11. Остапенко Г.О., Циганок О.В., Жестков С.Г. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи / Г.О. Остапенко, О.В. Циганок, С.Г. Жестков // Вісник Запорізького національного університету Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 1(7). – С. 78– 85.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Тема 1. Діагностування у здоров'язбережувальній освіті



1.1. Діагностування стану здоров'я та рівня здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи

Педагогічна діагностика як складова системи формування здоров'язбережувальної компетентності забезпечує вчителів початкової школи необхідною інформацією, допомагає визначити специфіку роботи з урахуванням особливостей початкової школи та пріоритетні її напрями. Банк отриманих даних дозволяє аналізувати вікову динаміку, ставлення учнів до свого здоров'я, виявити кризисні періоди, що може служити психологічною базою для відповідних валеологічних програм. Завдяки діагностиці здоров'язбережувальна діяльність здійснюється зі зворотнім зв'язком.

Діагностування спрямоване на вирішення таких завдань:

- ❖ вивчення рівня сформованості знань, умінь і навичок здоров'язбереження учнів;
- ❖ визначення стану здоров'я учнів;
- ❖ визначення ступеню готовності вчителів до роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності вихованців.

З багатьох чинників, які існують для характеристики і оцінки здорового способу життя, вважаємо за доцільне виокремити ті, які найбільш яскраво і повноцінно проявляються у поведінці та вчинках молодших школярів. Зокрема, такими показниками є:

❖ *сфера фізичного здоров'я* – фізична розвиненість відповідно до віку; загальна працездатність; рухова активність; загартованість; дотримання раціонального режиму праці та відпочинку; усвідомлене виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

❖ *сфера психічного здоров'я* – відповідність когнітивної діяльності календарному віку; розвиненість довільних психічних процесів і наявність саморегуляції; адекватна самооцінка; наявність адекватних позитивних емоцій;

відсутність акцентуацій характеру; відсутність шкідливих звичок;

❖ *сфера духовного здоров'я* – пріоритетність загальнолюдських моральних цінностей; працелюбність; наявність позитивного ідеалу у відповідності з національними духовними традиціями; відчуття прекрасного у житті, природі та мистецтві; прагнення до самовдосконалення;

❖ *сфера соціального здоров'я* – позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до дорослих, однолітків і молодших; усталені особистісні стосунки з однолітками; здатність до самоактуалізації колективі; відповідальність за власні дії і вчинки.

Одним із методів визначення рівня здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи є спеціально організоване **спостереження** за вихованцями в ситуаціях. Вчителі просто спостерігають за своїми учнями кожен день у різних випадках. Більш точну та більш надійну інформацію дають записи щоденних спостережень у спеціальному журналі, ніж одноразове використання будь-якого іншого діагностичного інструменту. Спостереження ведуться за такими параметрами:

- ❖ уміння оцінювати себе і свій стан здоров'я;
- ❖ уміння здійснювати самоконтроль за своїми діями і вчинками;
- ❖ активність в оволодінні валеологічними знаннями, вміннями і навичками, самостійність у виконанні домашніх завдань;
- ❖ щирість у спілкуванні;
- ❖ вміння оцінити ситуацію, що склалася, і знайти вихід;
- ❖ уважне ставлення до оточуючих, турбота про здоров'я рідних і друзів;
- ❖ уміння надавати собі допомогу, щоб залишатися здоровим;
- ❖ турбота про фізичне здоров'я: зміцнення м'язів усього тіла, покращання постави, вироблення гнучкості хребта і рухливості суглобів;
- ❖ підтримання позитивного емоційного етапу;
- ❖ самоактивізація, яка відбивається у зміні на краще свого способу життя.

У деяких випадках рекомендується багатогранна система оцінювання, що складається з різноманітних методів, і це особливо підходить до оцінки умінь і навичок здорового способу життя. Вона може включати: виставки, проекти,

інтерв'ю, тематичні роботи, систематичні спостереження, довгострокові вивчення.

Неформальне інтерв'ю є різновидом спостереження класного керівника. Він ставить низку питань з метою оцінити те, що учень знає, розуміє, та відчуває відносно окремих питань здорового способу життя. Для такого спілкування вічна-віч вчителю початкової школи необхідно мати ретельно розроблені запитання в структурному чи неструктурованому форматі. Коли йдеться про питання такого делікатного змісту, досвідом доведено, те, що хтось інший, переважно поза межами школи, а не вчитель, яким учень зустрічається регулярно, може ефективніше провести інтерв'ю. Важливо, щоб той, хто бере інтерв'ю, гарантував конфіденційність.

Спостереження однокласників. Молодші школярі можуть навчитися спостерігати і надавати зворотній зв'язок своїм товаришам після презентації або коли вони беруть участь у робочих іграх чи обговореннях. Доцільно звертатися до таких форм самопізнання, як анкети, твір-самоаналіз, опис, створення автопортрета, аналіз того, що відбулося. При цьому учні пишуть автобіографічні твори, у яких заострюють увагу на таких питаннях: На кого б ти хотів бути схожим і чому? Що і чому тобі хотілося б змінити у своєму житті? Що тобі подобається і що не подобається у твоїй поведінці? Що ти робиш, щоб бути здоровим?

Намалювати свій автопортрет. Розглянувши себе у люстерко, учні початкової школи намагаються передати схожість, зобразити себе красивими, але одночасно замислюються: «Який я?».

Учні заповнюють іменну анкету, яка пропонує їм включити свій девіз, найкращу фотокартку, також відповісти на такі запитання:

1. Що ти любиш найбільше: улюблена пора року, кращий друг, улюблений вид спорту, улюблена книга, улюблене заняття у вільний час, улюблений фільм, улюблена пісня, колір, блюдо.

2. Продовжте речення:

- а) режим дня мені потрібен для...;
- б) якщо мене запитують, що я роблю, щоб бути здоровим, я відповім...;
- в) мені найбільше в собі подобається...;
- г) єдине, що я хотів би в собі змінити, це...;
- г) здоров'я необхідно мені для...

Виконання таких завдань дуже важливо для учнів – потреба у здоров'ї почуття власної гідності. При цьому є можливість допомогти дітям подивитися на себе з боку, взнати себе, свої інтереси, оцінити рівень свого здоров'я.

Оцінка фізичного здоров'я учнів початкової школи проводиться за такими показниками:

- ❖ рівень фізичного розвитку та ступінь його гармонійності відповідно до віку;
- ❖ рівень функціонування основних систем організму (фізичне здоров'я);
- ❖ наявність або відсутність хронічних захворювань;
- ❖ кількість навчальних днів, пропущених через хворобу.

Оцінку стану психічного здоров'я молодших школярів доцільно проводити за такими показниками:

- ❖ розвиток довільних психічних процесів;
- ❖ акцентуація характеру;
- ❖ самооцінка;
- ❖ наявність саморегуляції;
- ❖ відсутність шкідливих звичок.

Важливу роль відіграє створення сприятливого емоційно-психологічного мікроклімату на уроках і позакласних заходах. Необхідно, щоб кожен учень повірив у себе, у свої сили і можливості, щоб випробував не тільки радість пізнання, але і радість спілкування, радість творчості. Тому на уроках потрібно намагатися створити доброзичливу атмосферу, щоб діти повною мірою могли розкрити свої емоційні й інтелектуальні можливості. Для цього застосовують різні прийоми:

- ❖ створення у дитини суб'єктивного переживання успіху;
- ❖ зняття страху («Нічого страшного»);
- ❖ авансування («У тебе вийде»);
- ❖ висока оцінка деталі («Ось, це у тебе вийшло чудово»);
- ❖ посилення мотиву («Нам це потрібно для...») та інші.

Значне місце у створенні позитивного мікроклімату на уроці відіграють ***хвилинки радості***: посміхнися сонечку; посміхнись так, як ти посміхаєшся вранці до матері; посміхнись так, як клоун у цирку...

Для визначення оцінки стану психічного здоров'я можна використати набір проєктивних методик (додаток А).

Правила, що допомагають вчителю сформувати позитивну самооцінку молодшого школяра:

❖ Хвалити дитину за старанність так само, як за досягнення.

❖ Дати зрозуміти, що старанність і наполегливість важливіші за результат.

❖ Допомогти дітям ставити перед собою реальні цілі.

❖ Критикувати не саму дитину, а вчинки.

❖ Дати дитині відчувати справжню відповідальність. Кожна дитина має певні обов'язки в класі. Вона відчуває себе членом команди.

❖ Часто говорити своїм учням про те, що вони гарні, добрі, чуйні, мужні, справжні друзі. І вони стають такими.

Стан духовного здоров'я учнів початкової школи може вивчатися опосередковано, переважно за показниками, які характеризують моральний стан. Аналізуються такі показники:

❖ розуміння і дотримання загальнолюдських національних цінностей (добро, чесність, справедливість, істина, працелюбність);

❖ почуття прекрасного у житті, природі та мистецтві: емоційного відгуку;

❖ вивчення питання про наявність позитивного ідеалу і, у зв'язку з прагнення до самовдосконалення.

З метою визначення рівня духовного здоров'я застосовується широкий спектр діагностичних методик: анкетування, бесіди, рольові ігри, метод незалежних характеристик, і, звичайно, спостереження за вихованцями.

Намагатися розвинути у школярів початкової школи віру в себе, впевненість, цінувати індивідуальність у людях допомагають **презентації сімейних газет**. До цієї роботи долучається вся родина. У газетах батьки разом із дітьми малюють, пишуть. Тут публікують статті і про сімейні традиції, і рецепти здоров'я, і поради лікаря, і родинні фотографії. Діти залюбки презентують такі газети. А виготовлення їх – це не тільки спільно проведений час з дитиною, а й цікаве довірливе спілкування та формування певних родинних ціннісних орієнтацій.

Працюючи з батьками, потрібно донести, що вони своєю поведінкою моделюють для власної дитини, який спосіб життя потрібно вести. Така форма роботи з батьками, як семінари-тренінги, змінює ставлення батьків до дітей. Вони краще починають розуміти їх.

До вашої уваги пропонуємо гру з елементами тернінгу яка представлена у додатку Б.

Визначення **стану соціального здоров'я** молодших школярів вивчається за допомогою таких показників:

- ❖ наявність комунікативних якостей;
- ❖ ставлення до однолітків і дорослих;
- ❖ відповідальність за свої дії і вчинки;
- ❖ адаптованість до шкільних умов.

З цією метою застосовуються такі діагностичні методики, як рольові ігри, спостереження за діяльністю і дозвіллям учнів, аналіз малюнків і тестів, з учителями, соціологічні опитування тощо. (додаток В).

Узагальнення результатів діагностування дає можливість згрупувати школярів початкової школи за вадами здоров'я спланувати шляхи оздоровлення. Наочну допомогу в цьому може надати «Паспорт здоров'я класу», який складається за діагностичними даними на початку перебування учня в школі й коректується у процесі моніторингу двічі на рік.

Проведення діагностики може бути своєрідним фактором, який формує ставлення до здоров'я оскільки, відповідаючи на запитання, учні іноді вперше замислюються над ним.

Результати, отримані за допомогою тестування, можуть слугувати критеріями ефективності системи педагогічних впливів, спрямованих на формування ставлення учнів початкової школи до власного здоров'я дають можливість вчителям оцінити сталість досягнутих успіхів. Дані тестів допомагають визначити «групи ризику», які потребують уваги у процесі формування здорового способу життя. При співпраці медичного персоналу, шкільних психологів і вчителів бажано створити банк про ставлення окремих учнів до власного здоров'я, що дозволить вести з ними індивідуальну корекційну та реабілітаційну роботу.

1.2. Використання суб'єктами навчального процесу методів моніторингу фізичної складової здоров'я суб'єктів

Під моніторингом розуміють систематичне одержання й обробку інформації, що може бути використана в процесі прийняття того або іншого рішення. Моніторинг може бути корисним і при здійсненні контролю стану здоров'я. Фізичний розвиток молодшого школяра можна відслідковувати для того,

щоб вчасно вживати заходів щодо його збереження. Які показники можна при цьому враховувати?

Учені розрізняють суб'єктивні й об'єктивні показники здоров'я.

До **суб'єктивних показників стану здоров'я** належать показники самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою.

Об'єктивні показники стану здоров'я пов'язані з антропометричними вимірами (наприклад, вимір маси тіла, зросту, окружності грудної клітки, шиї, плеча, стегна, гомілки), частотою дихання, життєвою ємністю легенів, пульсом, артеріальним тиском.

Універсального критерію для оцінки здоров'я вчені поки що не виробили. Зазвичай задля цієї мети використовують сукупність тестів.

Вести спостереження й проводити вимірювання, пов'язані з фізичним аспектом здоров'я, слід регулярно. Отримані показники можуть щось говорити про стан здоров'я тільки в динаміці.

Моніторингом здоров'я учнів початкової школи займаються медичні працівники. Але існують прості методи самоконтролю, який можна здійснювати власноруч у домашніх умовах.

Перше, що свідчить про стан фізичного здоров'я,— це **самопочуття**. Відчуття бадьорості й сили, почуття впевненості в собі, життєрадісність, міцний сон з вечора до ранку, гарний апетит свідчать про те, що фізична складова здоров'я не викликає побоювань.

Друге — це **здатність справлятися із фізичними навантаженнями**. Якщо ви добре вчитеся, упродовж дня ефективно працюєте у школі, ввечері можете виконувати необхідну повсякденну роботу вдома, легко витримуєте тривалі поїздки в громадському транспорті — виходить, ваш фізичний розвиток іде нормально.

Але ці оцінки свого здоров'я є суб'єктивними, вашими особистими оцінками. Окрім цього, існують ще й об'єктивні показники для самоконтролю. Можна використовувати досить прості прийоми, що дозволяють судити про те, як працюють життєво важливі органи й системи органів.

Одним з надійних показників об'єктивного контролю стану свого здоров'я є пульс. **Артеріальний пульс** — це коливання стінок судин, викликане змінами тиску крові, у

ритмі скорочень серця. Пульс подає інформацію про реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження.

У спокої частота серцевих скорочень коливається від 60 до 80 ударів за хвилину. У процесі регулярних спортивних занять пульс стає більш рідким, частота пульсу може знизитися на 3 і більше ударів за хвилину. Це свідчить про тренуваність організму.

Оцінку стану органів дихання заведено проводити за кількістю подихів за хвилину в положенні сидячи в розслабленому стані. Для цього покладіть долоню на нижню частину грудної клітки, дихайте рівномірно, природно — як виходить само по собі.

Нормальний показник у стані спокою — це 14—18 дихальних циклів. Один дихальний цикл складається зі вдиху й видиху. З поліпшенням фізичної підготовленості частота подихів знижується.

Зовнішні ознаки нормального фізичного розвитку Оцінюючи фізичний розвиток учня початкової ланки освіти за зовнішніми ознаками, визначають поставу, форму хребта, форму грудної клітки, будову ніг та форму стопи.

Ознаки неправильної постави:

- ❖ голова виходить за поздовжню вісь тіла (опущена голова);
- ❖ плечі зведені вперед, підняті (асиметричне положення плечей);
- ❖ кругла спина, запала грудна клітка;
- ❖ живіт випнутий, таз відставлений назад;
- ❖ надмірно збільшений поперековий вигин.

Таблиця 1.1

Визначення стану організму за допомогою суб'єктивних показників

Показники стану	Оцінка		
	добре («4»)	задовільно («3»)	погано («2»)
Самопочуття	Гарне	Млявість, знесилля	Слабкість, дратівливість, запаморочення
Сон	Спокійний, міцний, освіжаючий	Переривчастий, засипання через силу	Безсоння або підвищена сонливість
Апетит	Нормальний або трохи	Знижений	Відсутній

	підвищений		
Настрій	Життєрадісний, бадьорий, позитивний	Сумний, кволий, негативний	Занепадницький
Бажання навчатися	Велике	Помірне	Відсутнє
Працездат- ність	Висока, гарна	Погіршена	Різко знижена
Біль у м'язах	Відсутній	Є, але швидко минає після душу, масажу	Тривалий

Підрахуйте загальну суму балів, отриману в результаті відповідей. Якщо сума балів становить:

- ❖ від 26 і вище — стан організму дуже гарний;
- ❖ від 22 до 25 балів — гарний;
- ❖ від 18 до 21 — задовільний;
- ❖ від 14 до 17 — поганий.

Визначення стану організму за допомогою об'єктивних показників

Грудолопатковий тест

Грудолопатковий тест є найпростішим для оцінки змін, що відбуваються в поставі. У нормі лопатка по всій площині прилягає до грудної клітки, тимчасом як у разі порушень постави виникає «зяючий» простір, величина якого й підлягає виміру. Вимірюють його так. Учень стоїть у звичайному вільному положенні. Тверду сантиметрову лінійку ставлять строго уздовж спини безпосередньо під нижнім краєм лопатки. При цьому фіксується кількість міліметрів до зовнішньої поверхні нижнього краю лопатки. Наприклад, у Петра на початку навчального року грудолопатковий вимір становив 14 мм. Через півроку ця величина була вже 18 мм. Це свідчить про те, що в хлопчика відбулося погіршення постави на 4 мм. Для того щоб судити про те, що відбувається з вашою поставою, цей тест треба знову провести через кілька місяців.

Грудоплечовий тест

Інший тест, що може показати зміну стану постави,— це грудоплечовий тест. Методика цього тесту полягає у визначенні відстані від середини одного плеча до середини іншого попереду й позаду. Після цього перший показник ділять на другий.

У нормі частка від ділення має бути в межах 1—0,9. Показники 0,8—0,9 вважають початковими проявами порушення постави. Показник 0,7 і нижчі свідчать про порушення постави. Наприклад, у Катрусі на початку навчального року передній грудоплечовий вимір складав 27 см, задній — 28 см. Через півроку передній розмір був уже 26 см, а задній — 29 см. Це свідчить про погіршення постави.

Для того щоб судити про те, що відбувається з вашою поставою, цей тест треба знову провести через кілька місяців.

Визначення ширини плечей.

Для визначення ширини плечей спочатку знайдіть виступаючі кісткові горбочки над плечовими суглобами. Візьміть сантиметрову стрічку лівою рукою за нульову поділку й притуліть її до лівого горбочка. Правою рукою простягніть стрічку по лінії ключиць до правого горбочка. Отримане число показує ширину плечей.

Для того щоб судити про фізичний розвиток, це вимірювання треба проводити кожні два місяці.

Визначення окружності талії.

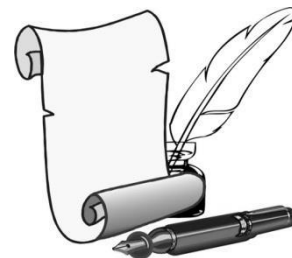
Окружність талії вимірюють так. Візьміть сантиметрову стрічку правою рукою за нульову поділку, а лівою — за середину й, визначивши з її допомогою найвужче місце тулуба між грудною кліткою й тазом, виміряйте окружність. Стежте за тим, щоб позаду й попереду стрічка була на одному рівні.

Для того щоб судити про свій фізичний розвиток, це вимірювання треба проводити кожні два місяці.

Визначення окружності плеча.

Окружність плеча визначається спочатку в напруженому, а потім у розслабленому стані. Зігніть у ліктьовому суглобі руку, стиснену в кулак, і підніміть кулак до плеча. Іншою рукою візьміть стрічку за нульову поділку, накладіть на найбільш опукле місце двоголового м'яза (біцепса) так, щоб зверху й знизу вона була на одному рівні, і з'єднайте кінці на внутрішньому боці. Зафіксуйте показник. Потім, не знімаючи стрічки, опустіть руку вниз, розслабте м'язи й у тому самому місці зробіть другий вимір. Різниця між результатами першого й другого вимірів якраз і характеризує розвиток м'яза, це так званий «розмах плеча».

Тема 2. Здоров'язбережувальні форми освітньо-виховної взаємодії у середовищі початкової ланки освіти



2.1. Здоров'язбережувальний урок та його критеріальні показники

Дослідженнями вчених встановлено, що побудова навчального і продовженого дня без урахування вікових особливостей дітей навіть при впровадженні всіх форм оздоровчо-фізкультурної роботи призводить до вираженого стомлення учнів протягом навчального дня, тижня, року. Це, в свою чергу, викликає несприятливі зрушення в функціональному стані різних органів і систем і в кінцевому підсумку веде до погіршення здоров'я учнів в кінці навчального року.

Раціональний режим, перш за все, передбачає чітке чергування різних видів діяльності і відпочинку дітей протягом доби і суворо регламентацію різних видів діяльності.

Основні вимоги до якісного уроку в умовах здоров'язберігаючої педагогіки:

1. Структура уроку на основі закономірностей навчально-виховного процесу з використанням останніх досягнень педагогічної практики з урахуванням питань здоров'язбереження.

2. Реалізація на уроці в оптимальному співвідношенні принципів і методів як загальнодидактичних, так і специфічних.

3. Забезпечення необхідних умов для продуктивної пізнавальної діяльності учнів з урахуванням їх стану здоров'я, особливостей розвитку, інтересів, нахилів та потреб.

4. Установлення міжпредметних зв'язків, усвідомлених учнями, здійснення зв'язку з раніше вивченими знаннями та вміннями.

5. Активізація розвитку всіх сфер особистості учнів.

6. Логічність і емоційність всіх етапів навчально-виховної діяльності.

7. Ефективне використання педагогічних засобів здоров'язбережувальних освітніх технологій.

8. Формування практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності.

9. Забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя в залежності від конкретних умов проведення уроку.

10. Формування вміння вчитися, піклуючись про своє здоров'я.

11. Ретельна діагностика, прогнозування, проектування, планування і контроль кожного уроку з урахуванням особливостей розвитку учнів.

Ідеї педагогіки оздоровлення підводять вчителя до широкого використання в практиці **нестандартних уроків**.

У посібнику Н. Волкової «Педагогіка» з'являється спроба певної класифікації нестандартних уроків. Автор називає 12 типів нестандартних уроків, але кожний тип має свої параметри, за якими окремі уроки відносяться до певного типу. До нестандартних уроків автор відносить такі уроки:

- ❖ Уроки змістовної спрямованості:
 - уроки-семінари;
 - уроки – конференції;
 - уроки-лекції.
- ❖ Уроки на інтегративній основі:
 - уроки-комплекси;
 - уроки-панорами.
- ❖ Уроки міжпредметні.
- ❖ Уроки-змагання:
 - уроки КВК;
 - уроки-аукціони;
 - уроки-турніри;
 - уроки-вікторини;
 - уроки-конкурси.
- ❖ Уроки суспільного огляду знань:
 - уроки-творчі звіти;
 - уроки-заліки;
 - уроки-експромт-екзамени;
 - уроки-консультації;
 - уроки-взаємонавчання;
 - уроки-консиліуми.
- ❖ Уроки комунікативної спрямованості:
 - уроки-усні журнали;
 - уроки-діалоги;
 - уроки-репортажі;
 - уроки-панорами;
 - уроки-протиріччя;
 - уроки-парадокси.

- ❖ Уроки театралізовані:
 - уроки-спектаклі;
 - уроки-концерти;
 - кіноуроки;
 - дидактичний театр.
- ❖ Уроки подорожування, уроки дослідження:
 - уроки пошуки;
 - уроки-розвідки;
 - уроки-лабораторні дослідження;
 - уроки експедиційні дослідження;
 - уроки-заочні подорожування;
 - уроки-наукові дослідження.
- ❖ Уроки з різновіковим складом учнів.
- ❖ Уроки ділові, рольові ігри:
 - уроки-суди;
 - уроки-захисти дисертацій;
 - уроки – «Слідство ведуть знавці»;
 - уроки-імпровізації;
 - уроки - ілюстрації.
- ❖ Уроки драматизації:
 - драматична гра;
 - драматизація розповіді;
 - імпровізована робота у пантомімі;
 - тіньові п'єси з ляльками і маріонетками;
 - усі види непідготовленої драми-діяльності, де формальна драма створюється самими учасниками гри.

❖ Уроки-психотренінги.

Преваги нестандартних уроків в порівнянні із звичними структурами уроків в тому, що підвищується інтерес учнів до навчання, їх активність в пізнанні і творчості, самостійність пошуків знань, переживання успіху досягнень, ініціативність, можливість індивідуального підходу до учнів, використання інноваційних та інформаційних педагогічних технологій, розвиток культури спілкування, взаємовідповідальності та ін.

Але є деякі складності і недоліки використання нестандартних уроків:

- ❖ затрати більшого часу на підготовку і проведення таких уроків;
- ❖ не всі учні в рівній мірі активні;
- ❖ організаційні труднощі (дисципліна, правила поведінки);
- ❖ ускладнюється система оцінювання, аналізу результатів навчання;

❖ забезпечення науково-методичної і матеріально-технічної бази навчання;

❖ знаходження певного місця таких уроків в навчально-виховному процесі тощо.

Недарма педагог - новатор В.О. Сухомлинський казав, що до хорошого уроку треба готуватися все життя. Такими ж прикладами творчого підходу і проведення занять з учнями являється досвід роботи педагогів - новаторів В.Ф. Шаталова, І.П. Волкова та багатьох інших.

Наведемо характеристику деяких нестандартних уроків.

Урок-звіт

Такий урок, як правило, проводиться наприкінці семестру (навчального року) з метою перевірки знань, умінь і навичок учнів початкової школи з однієї або кількох тем.

Програма уроку-звіту планується завчасно вчителем або учнями обираються ведучі журналістки, вчена рада огляду знань значущість уроку-звіту безсумнівна: ці повторення вивченого матеріалу (віршів, пісень, розв'язування нетрадиційних математичних завдань), і поширення світогляду дітей. Також урок-звіт сприяє розвитку артистизму, мислення, мовлення, уміння спілкуватися, виховують культуру поведінки. На слід забувати і про психологічні особливості молодшого школяра: кожній дитині треба дати можливість самоствердитися.

Урок-вікторина

Проведення уроку – вікторини в початкових класах буде результативним лише за вмілої підготовки вчителем цього уроку.

В основі вікторини лежать запитання, на які мають відповісти окремі учні чи команди, тому від змісту, форми та характеру запитань залежатиме результат вікторини. Складаючи запитання вікторини, вчитель повинен урахувати вік інтереси, розумовий розвиток, рівень знань учнів свого класу.

Готуючи уроку-вікторину, вчитель не повинен забувати, що головне завдання цієї форми навчання – дати учням знання з певної теми.

Усі запитання вікторини повинні бути цікавими і нестандартними. Слід уникати сталих форм запитання на зразок: “Дайте визначення .” Назвіть . Під час формування запитань учитель може використати ілюстрації, роздавальний матеріал, твори мистецтва, ТЗН.

Урок-вікторина має характер змагання. Що також повинно впливати на побудову запитань. Для активного змагання запитання вікторини слід формувати чітко, конкретно, без зайвих слів. Лише в такому випадку учні зможуть дати швидку відповідь.

Не менш важливим є підбиття підсумків вікторини. Логічним закінченням уроку-вікторини повинно бути оголошення переможців і оцінювання учнів.

Урок типи КВК

Це своєрідна гра-змагання команд веселих і кмітливих, що розгортається на уроці. Характерною ознакою такого уроку є його насиченість позитивними емоціями. Безперечно. Що урок, повний емоцій, на довгий час збережеться у пам'яті учнів. До того ж, він, сприяє засвоєнню знань, розвиває активність, спостережливість, дотепність.

Для уроку – КВК притаманними є певні особливості, які відрізняють його від усіх інших типів нестандартних уроків і які слід врахувати під час його підготовки та проведення.

Перш за все треба організувати, як мінімум, дві команди, які братимуть участь у КВК. Команди повинні знайти собі цікаві назви та обрати капітанів.

Другим важливим моментом уроку – КВК є наявність журі, яке оцінюватиме гру команд. Склад журі може бути різноманітним, включаючи і вчителя і учнів з активу класу, а також запрошених представників адміністрації школи, батьків. Головним критерієм під час формування складу журі повинна бути не його кількість, а об'єктивність.

Щодо змісту уроку КВК, то його повинні формувати такі конкурси, які б мали триєдину мету (навчальну, виховну, розвивальну) і за тривалістю вмістилися б у відведений для уроку час. Саме при формуванні змісту уроку КВК не варто забувати, що це урок, а не виховний захід, тому необхідно дотримуватися всіх функцій і завдань навчального заняття.

Урок-подорож

Подорож – це поїздка або пересування пішки поза межі перебування. Але тільки в уяві, подумки, за допомогою власної фантазії і за сприянням тих умов, які оточують учня. При уявній подорожі може відбуватися все те, що супроводжує кожну справжню подорож – яскраві враження, позитивні емоції, цікаві зустрічі. Учні сидять за партами і одночасно вони подорожують за допомогою вказівок і порад учителя. Тут вчитель виступає в полі капітана корабля, ведучого і т.д., а школярі мандрівниками.

Основний позитивний момент уроку – подорожі полягає в тому, що учні відчують себе мандрівниками-дослідниками, першовідкривачами, вченими науковцями, які вирішують важливу проблему. Вони самі роблять висновки, підсумки-узагальнення. Таким чином, уроку-подорож сприяє розвиткові уяви і фантазії, мови і мислення. Інтереси до вивчення того чи іншого предмету.

Урок-гра

Залежно від конкретної педагогічної мети уроку, його змісту, індивідуальних психологічних особливостей учнів та рівня їхнього розвитку, можна проводити сюжетно-рольові ігри з одним учнем, групою або всіма учнями класу. Ці ігри організовують тоді, коли необхідно на практиці показати, як правильно застосовувати знання.

У процесі проведення ігор у багатьох учнів підвищується інтерес до навчального предмету. Навіть пасивні на уроках учні хочуть вступити в гру. Ігри повніше реалізують підготовку учнів до практичної діяльності, привчають до колективних форм роботи.

Ефективною є гра, що проводиться з настановою на перемогу. Система підбиття підсумків гри передбачає:

- доброзичливе ставлення до учня;
- позитивне оцінювання зусиль учня;
- конкретні вказівки, спрямованні на покращення досягнутого результату.

Рухливі ігри, нестандартні завдання запобігають перевтомленню, підвищують працездатність, сприяють фізичному розвитку, формує в них конкретні уявлення. Полегшує оволодіння абстрактними поняттями.

Призначення ігор різноманітне. Це й ознайомлення з новим матеріалом, і закріплення, повторення раніше набутих знань.

А. Макаренко писав: «Треба зазначити, що між грою і роботою немає великої різниці. В кожній грі є насамперед робоче зусилля думки».

О. Савченко зазначає, що «у структура уроку місце гри визначається її пізнавальною метою і можливостями навчального матеріалу».

В процесі гри в учнів виробляється звичка зосереджуватись, самостійно думати, розвивати увагу, спостережливість, кмітливість. В грі всі діти займають активну позицію. Ігри на уроках пов'язані з розвитком

пізнавальних інтересів школярів, розвивають усне мовлення та логічне мислення школярів.

Ось декілька ігор, які можна використовувати на уроках в початкових класах.

Знайди помилку

Зміст гри. На дошці можна зробити записи і запропонувати знайти помилку.

Визнач маршрут літака.

Зміст гри. Учитель викликає до дошки двох учнів (пілотів) із кожного ряду (команди). Вони ведуть літак по наміченому маршруту, який зашифрований прикладами, до яких дані три відповіді, одна з них правильна, а інші - невірні. Пілоти повинні визначити маршрут правильно. Показати стрілками правильний шлях, розв'язуючи приклади знизу вверх.

Хто більше збере ягід?

Зміст гри. На картках із зображенням ягід на зворотній стороні написані завдання. Учні, обчислюючи їх, записують відповіді на дошці, а картки складають на купку. Коли всі завдання виконані, перевіряється правильність їх обчислень і підводиться підсумок: у кого більше зібрано ягід, той і переможець.

Щоб ігрова діяльність на уроці проходила ефективно і давала бажані результати, необхідно нею керувати, забезпечивши виконання таких вимог:

1. Готовність учнів до участі в грі.
2. Забезпечення кожного учня необхідним дидактичним матеріалом.
3. Чітка постановка завдання гри. Пояснення гри – зрозуміле, чітке.
4. Дії учнів слід контролювати, своєчасно виправляти, спрямовувати, оцінювати.
5. Не можна допускати приниження гідності дитини (образливе порівняння, оцінка за поразку в грі, глузування тощо).

Урок-диспут

Мета - поповнення знань за темою уроку.

1. Клас розподіляється на групи практиків, експертів, екологів, лікарів журналістів та ін.
2. Кожна група збирає матеріал за своїм «профілем» із різноманітних джерел та розглядає проблеми з точки зору спеціальності, яку вони представляють. Матеріал класифікується в стовпчики «ЗА» та «ПРОТИ».

3. Журналісти готують кожній групі питання, підбивають підсумки, перераховують «плюси» й «мінуси».

4. Учитель оцінює роботу кожної групи.

У диспуті ведучому належить провідна роль. Він зобов'язаний надавати слово бажаним, стежити за дотриманням регламенту, регулювати черговість виступів і, найголовніше, піклуватися про те, щоб пристрасті не зникали.

Урок - «захист реферату»

Учні заздалегідь розподіляються на групи. Командир отримує завдання з додатковою літературою. Кожна група готує все необхідне. Підчас уроку обирається «вчена рада», яка буде ставити додаткові питання та оцінювати тих, хто виступають, присуджувати за захист теми «вчений ступінь».

Урок - «прес-конференція»

Мета - поповнення та поглиблення навчального матеріалу, ознайомлення з новими думками за рахунок звернення до різноманітних літературних джерел, повторення матеріалу за темою або будь-яким розділом.

1. Клас розподіляється на групи, що є приблизно рівночисельними, які будуть грати роль співробітників газет, журналів і прес-центра.

2. Для кожної групи накреслюється своє коло зацікавлень та видання, які вони будуть представляти.

3. Групи готують питання за всією темою, на які хочуть почути відповіді.

4. Відповіді на можливі питання готує прес-центр, який створений із учнів класу. «Співробітники прес-центру» дають відповіді на питання «журналістів».

5. Підготовка та оформлення редакційних видань. Кожний «журналіст», ґрунтуючись на відповідях, які отримав на свої питання, пише статтю в журнал. Прес-центр готує макет експрес-газети для розміщення статей.

6. Звіт журналістів про роботу, заслуховування та обговорення підготованих статей.

7. Підбиття підсумків та випуск експрес-газети.

Готуючись до нестандартних уроків вчитель початкової школи має продумати:

- ❖ які вміння і навички вони повинні формувати у дітей;
- ❖ які виховні завдання вони мають реалізувати;
- ❖ який матеріал краще використати для уроку;
- ❖ чітко визначити організацію проведення уроку;
- ❖ підбиття підсумків.

Для раціональної організації уроку можна скористатися наступними критеріями (Н. Смирнов, В. Ірхін), які представлені у табл. 1.1.

Таблиця 1.2

Валеологічні критерії раціональної організації здоров'язбережувального уроку

№	Фактори уроку	Рівні гігієнічної раціональності уроку		
		Раціональний	Недостатньо раціональний	Нераціональний
1	Щільність уроку	Не менше 60% і не більше 75-80%	85-90%	Більше 90%
2	Кількість видів навчальної діяльності	4-7	2-3	1-3
3	Середня тривалість різних видів діяльності	Не більше 10 хвилин	11-15 хвилин	Більше 15 хвилин
4	Частота чергування різних видів діяльності	Зміна не пізніше чим через 7-10 хвилин	Зміна через 11-15 хвилин	Зміна через 15-20 хвилин
5	Кількість видів викладання	Не менше 3-х	2	1
6	Чергування видів викладання	Не пізніше чим через 10-15 хвилин	Через 15-20 хвилин	Не чергуються
7	Наявність емоційних розрядка (кількість)	2-3	1	Немає
8	Місце і тривалість використання технологій	У відповідності із гігієнічними нормами	З частковим дотриманням гігієнічних норм	У довільній формі
9	Чергування положення	Положення чергується в залежності з виду роботи. Вчитель спостерігає за сидячим	Наявні випадки невідповідності положення виду діяльності.	Часта невідповідність положення виду роботи. Положення

		положенням учнів	Вчитель інколи контролює положення учнів	не контролюється вчителем
10	Наявність, місце, зміст і тривалість фізкультхвилин	На 20-й і 35-й хвилині уроку по 1 хвилині. Із 3-х легких вправ по 3-4 повтори	Фізкультхви-лінка з неправильним змістом і тривалістю	Відсутні
11	Психологічний клімат	Переважають позитивні емоції	Наявні випадки негативних емоцій	Переважають негативні емоції
12	Момент настання стомлення учнів щодо зниження навчальної активності	Не раніше 40 хвилин	Не раніше 35-37 хвилин	До 30 хвилин

Головні критерії, яким вчитель має слідувати, щоб зберегти здоров'я молодшого школяра:

- ❖ Попередження втомлюваності учнів.
- ❖ Попередження гіподинамії та зниження інтелектуальної активності.
- ❖ Раціональна організація навчальної діяльності.
- ❖ Зміцнення психологічного здоров'я.
- ❖ Ціннісне ставлення до власного здоров'я.
- ❖ Формування в учнів знань про здоров'я.
- ❖ Вироблення системи цінностей.

Попередження втомлюваності учнів:

1. Дидактичні ігри, арт – терапія.
2. Фізкультпаузи, валеопаузи, релаксаційні паузи.
3. Групова і парна діяльність.
4. Емоційна передача змісту уроку.
5. Завдання на розвиток уяви, інтуїції, емоційно – чуттєвого сприйняття.
6. Чергування видів діяльності.

Так, з метою попередження втомлюваності учнів на уроці педагогам потрібно вводити фізкультхвилини, валеопаузи, різноманітні дидактичні ігри, використовувати арт- терапію,

яка позитивно діє на емоційну сферу учнів, включати школярів у групову та парну діяльність, чергувати її види, яких повинно бути від 4 до 7 протягом уроку; обов'язково включати в урок завдання на розвиток уяви, інтуїції, емоційно-чуттєве сприйняття.

Попередження гіподинамії та зниження інтелектуальної активності молодших школярів:

1. Психофізичні паузи, зарядка для очей.
2. Підвищення активізації та розвитку ініціативи.
3. Науково – пошукова діяльність.
4. Використання додаткової літератури.

Розв'язуючи проблему гіподинамії та зниження інтелектуальної активності учнів протягом уроку, потрібно проводити психофізичні паузи, зарядку для очей, включати школярів у науково – пошукову діяльність, яка сприяє активізації та розвитку ініціативи учнів, їхнього особистісного творчого зростання, вчити працювати з додатковими джерелами інформації – довідниками, словниками, науково – популярною літературою тощо.

Раціональна організація навчальної діяльності в початковій школі:

1. Індивідуальний, диференційований підхід.
2. Використання ІКТ, відеоматеріалів.
3. Використання різнорівневих завдань.
4. Забезпечення індивідуальним роздатковим матеріалом.
5. Виділення мотиваційних ліній уроку.
6. Інтенсивність та продовження самостійної роботи.

Для раціональної організації навчальної діяльності учнів, для розвитку та розширення їхнього пізнавального інтересу потрібно використовувати інформаційно – комунікаційні технології, технічні засоби навчання, відеоматеріали; забезпечити індивідуальний та диференційований підхід до розв'язання навчальних завдань і цілей уроку. Наявність на уроці індивідуального роздаткового матеріалу забезпечує повноцінну та якісну організацію навчально – практичної діяльності учнів; кожен учитель обов'язково має брати до уваги виконання самостійної роботи, її продовження та інтенсивність. Мотивація усіх змістових ліній уроку забезпечує всебічний розвиток учнів та підвищує ефективність рівня засвоєння ними знань, умінь і навичок.

Зміцнення психологічного здоров'я:

1. Створення ситуації успіху.
2. Коректність та об'єктивність оцінювання.

3. Уникнення негативних емоцій.
4. Доступність і наступність інформації.
5. Міжпредметні зв'язки.

З метою зміцнення психологічного здоров'я школярів під час уроку виділяють такі важливі *компоненти*:

❖ створювати на уроці ситуацію успіху для учнів, для цього дозволити дітям використовувати опору, алгоритми, підказки під час усних відповідей або виконання письмових завдань;

❖ виважено, об'єктивно і коректно оцінювати навчальну діяльність кожного учня на уроці;

❖ уникати у власній поведінці та поведінці школярів проявів негативних емоцій.

❖ Для кожної дитини важливим залишається розуміння усього, що відбувається на уроці. Тому потрібно добирати таку інформацію, щоб вона була доступною для розуміння, могла використовуватись учнями на інших уроках, підтверджувалась наочністю, містила мінімальну кількість невідомих для дітей понять.

Ціннісне ставлення до власного здоров'я:

1. Дотримання санітарно – гігієнічних умов.
2. Збереження зору вправами йоги.
3. Корекція освітлення приміщення.
4. Проведення оздоровчого тренінгу.
5. Введення зарядки до занять.

Розв'язуючи проблему формування ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я, обов'язково потрібно дотримуватися санітарно – гігієнічних вимог щодо організації навчально – виховного процесу (температурний та повітряний режим, освітлення класних кімнат, створення матеріального комфорту, дотримання порядку та чистоти). Особливу увагу звертати на збереження зору учнів. З цією метою проводити зорові вправи. Обов'язково проводити зарядку до занять.

Формування в учнів початкових класів знань про здоров'я:

1. Зв'язок з життям.
2. Здійснення самостійних спроб удосконалення здоров'я.
3. Формування навичок здорового способу життя.
4. Наповнення змісту предметів особистісним смислом.
5. Прийняття валеологічно обґрунтованих рішень.
6. Виконання диференційованих домашніх завдань.

Формуючи в учнів знання про здоров'я, потрібно використовувати у змісті уроку питання, пов'язані зі здоровим

способом життя, вчити учнів приймати правильні валеологічно обґрунтовані рішення; забезпечувати умови для здійснення самостійних спроб школярів удосконалювати власне здоров'я на основі вивченого. З метою повноцінного використання навчальних досягнень кожного учня, забезпечувати виконання ними диференційованих домашніх завдань, що позитивно впливає на навчальну активність дітей на уроках та в поза навчальний час.

Вироблення системи цінностей:

1. Ціннісне ставлення до суспільства і держави.
2. Ціннісне ставлення до людей.
3. Ціннісне ставлення до природи.
4. Ціннісне ставлення до мистецтва.
5. Ціннісне ставлення до праці.
6. Ціннісне ставлення до себе.

Сучасний здоров'язбережувальний урок неможливий без виховання, метою якого є формування морально – духовної життєво компетентної особистості, яка успішно само реалізується в соціумі. Сучасний зміст виховання – це система загальнокультурних і національних цінностей, сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе. Проводячи урок, вчителям потрібно звертати особливу увагу на формування в учнів ціннісного ставлення до суспільства і держави, яке виявляється у вихованні патріотизму, національної самосвідомості, правосвідомості, політичній культурі.

Формуючи ціннісне ставлення до людей, потрібно вчити своїх вихованців бути чуйними, чесними, правдивими та працелюбними, толерантними та терпимим до інших, доброзичливими, створювати такі умови, за яких кожен школяр міг розвивати в собі здатність прощати і просити пробачення, протистояти проявам несправедливості, жорстокості.

У процесі екологічного виховання потрібно формувати ціннісне ставлення школярів до природи, яке проявляється в усвідомленні функцій природи в житті людини; почутті особистої причетності до збереження природних багатств; здатності кожного гармонійно співіснувати з природою. Педагогам потрібно активно залучати учнів до практичних природоохоронних заходів.

Ціннісне ставлення до мистецтва потрібно формувати через уміння адекватно сприймати художні твори, вчити

виражати власне ставлення до мистецтва, забезпечувати такі умови, в яких учні здійснюють творчу діяльність у мистецькій сфері.

Ціннісне ставлення дітей до праці потрібно формувати через розуміння економічних законів і потреб суспільства та засобів їх розв'язання; готовність до творчої діяльності, самореалізацію в усіх сферах життєдіяльності; формувати працелюбність, готувати школярів до майбутньої професійної діяльності (вміння ставити мету, організовувати робоче місце, раціонально розподіляти свої сили і засоби досягнення бажаного результату, уміння аналізувати процес і наслідки власних трудових зусиль).

Чільне місце в організації сучасного здоров'язбережувального уроку відводиться формуванню у підростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних та соціальних сил.

Залучення учнів до проблеми збереження свого здоров'я – це, перш за все, процес соціалізації особистості, створення високого рівня душевного комфорту, що закладається в дитинстві на все життя. Здоров'язбережувальна педагогіка з одного боку формує в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створює індивідуальний здоровий спосіб життя, а з іншого – передбачає в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, сприяє роботі над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховує гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе.

Тож пам'ятаймо, що дитина — це диво. Саме навколо неї, наче навколо Сонця, повинно обертатися все, щоб це сонечко сяяло радісно, щоб блищали дитячі очі, щоб не згасало у неї прагнення пізнавати нове.

2.2. Використання індивідуальних, групових та масових форм здоров'язбережувальної діяльності

У початковій школі, під час навчального процесу, вчителі використовують індивідуальні (бесіда, консультація), групові (тренінг, семінар, відеолекторій, гра, конкурс) та масові (тематичний день, оздоровчі акції) форми здоров'язбережувальної діяльності.

Індивідуальні форми здоров'язбережувальної діяльності.

Використання бесіди на здоров'язбережувальних уроках в початковій школі тісно пов'язане із специфікою формулювання запитань. Якщо учень засвоїв зміст, то, відповідаючи на репродуктивно-мнемічні запитання, він цілеспрямовано відтворює його. На правильність і швидкість відтворення впливають місце, цілісність і час оволодіння знаннями й уміннями.

Етична бесіда. Особливі труднощі для молодого вчителя початкової школи викликають індивідуальні бесіди, які найчастіше проводяться у зв'язку з локальними конфліктами, порушеннями дисципліни, коли вчитель реагує або негайно, або відкладає бесіду. Краще, коли індивідуальні бесіди проводяться за раніше визначеним планом, за певною системою. Тоді вони мають попереджувальний характер, вносять індивідуальні корективи в загальну програму виховного впливу.

Організація і проведення бесід має віковий аспект. У початкових класах бесіди варто будувати індуктивним шляхом. З віком, коли учні навчаться аналізу фактів поведінки і діяльності, умінню оперувати поняттями більш високого рівня узагальнення, добір змісту бесід і методика їх проведення можуть і повинні все більше спиратися на ініціативу вихованців, враховувати їх зростаючі запити і оціночні судження

Організація і проведення бесід має віковий аспект. У початкових класах бесіди варто будувати індуктивним шляхом. З віком, коли учні навчаться аналізу фактів поведінки і діяльності, умінню оперувати поняттями більш високого рівня узагальнення, добір змісту бесід і методика їх проведення можуть і повинні все більше спиратися на ініціативу вихованців, враховувати їх зростаючі запити і оціночні судження.

Етична бесіда – метод і засіб виховання, покликана формувати моральні поняття, моральні правила і норми, переконання учнів на різних етапах їх навчання і виховання.

Етичною бесідою називається тому, що її предметом найчастіше є моральні, етичні проблеми. Мета етичної бесіди поглиблення, закріплення моральних понять, узагальнення і зміцнення знань, формування системи моральних поглядів і переконань.

Ефективність етичної бесіди залежить від дотримання ряду важливих умов.

Дуже важливо, щоб бесіда мала проблемний характер, передбачала боротьбу поглядів, ідей, думок. Вихователь повинен стимулювати нестандартні питання, допомагати школярам самим знаходити відповіді на них.

1. Не можна допускати, щоб етична бесіда розвивалась за раніше складеним сценарієм з заучуванням готових або підказаних дорослими відповідей. Необхідно дати дітям можливість говорити те, що вони думають, навчати їх з повагою ставитися до думок інших, терпляче й аргументовано виробляти правильну точку зору.

2. Неприпустимо перетворювати бесіду в лекцію: вихователь говорить, вихованці слухають. Лише відверто висловлені думки й сумніви дозволяють вихователю спрямувати бесіду так, щоб діти самостійно усвідомили сутність обговорюваного питання. Успіх залежить від того, наскільки теплим буде характер бесіди, чи розкриють в ній вихованці свою душу.

3. Матеріал для бесіди повинен бути близьким до емоційного досвіду вихованців. Не можна очікувати і вимагати від них активності при обговоренні складних питань або таких, що пов'язані з незрозумілими, сторонніми подіями, почуттями. Лише спираючись на реальний досвід учнів, бесіди на загальні теми можуть бути успішними.

4. В процесі бесіди важливо з'ясувати і порівняти всі точки зору. Жодна думка не може бути проігнорована, це важливо з усіх точок зору — об'єктивності, справедливості, культури спілкування.

5. Завдання керівництва етичною бесідою полягає в тому, щоб допомогти вихованцям самостійно усвідомити і сформулювати правильні висновки. Для цього вихователю потрібно вміти дивитися на події, вчинки очима вихованців, розуміти їхню позицію і почуття.

Помилково думати, що бесіда – спонтанний метод. Високопрофесійні вихователі проводять етичні бесіди не часто і готуються до них ґрунтовно. Етичні бесіди можуть проводитися орієнтовно за таким сценарієм: повідомлення конкретних фактів; пояснення цих фактів і їх аналіз за активної участі всіх співбесідників; обговорення конкретних аналогічних ситуацій; узагальнення найсуттєвіших ознак конкретних моральних якостей і співставлення їх з раніше засвоєними знаннями, мотивація і формулювання морального

правила; використання учнями засвоєних понять при оцінці своєї поведінки, поведінки інших людей.

Високої професійності потребують індивідуальні етичні бесіди з учнями які шкодять власному здоров'ю. Дуже важливо, щоб під час бесіди не виник психологічний бар'єр. Якщо учень невірно розуміє ситуацію, необхідно тактовно, не принижуючи його гідності, пояснити, що він помиляється. В присутності товаришів бесіда повинна бути короткою, діловою, спокійною, без іронії чи зарозумілості. Вихованець лише тоді відгукнеться на заклик вчителя, коли відчує, що обговорювана проблема дійсно хвилює його наставника, що він вболіває за справу і хоче допомогти. Якщо вчитель зуміє надати індивідуальній бесіді задушевного характеру, то він може розраховувати на повний успіх.

Методика проведення бесіди передбачає:

- ❖ обґрунтування вчителем теми як життєво важливої, а не надуманої;
- ❖ формулювання запитань, які спонукали б до розмови;
- ❖ спрямування розмови в правильному напрямку;
- ❖ залучення учнів до оцінки подій, вчинків, явищ суспільного життя і на цій основі формування у них ставлення до оточуючої дійсності, до своїх громадських і моральних обов'язків;
- ❖ підсумки бесіди, формування на їх основі раціонального вирішення проблеми, яка обговорюється, прийняття конкретної програми для закріплення прийнятої в результаті бесіди норми.

У початковій школі під час початку, з метою здоров'язбереження учнів, використовуються й інші види бесід.

Репродуктивна бесіда, як метод навчання, використовується на усіх етапах уроку. З її допомогою розв'язуються різні дидактичні задачі. Так, на етапі перевірки засвоєних знань, умінь, навичок цей вид бесіди забезпечує повторення і закріплення засвоєного змісту. Однак треба підкреслити те, що найбільший ефект репродуктивна бесіда дає під час перевірки тих логічно завершених частин предметного змісту, які нескладні, містять прості взаємозв'язки або фактичний матеріал. Логічно завершені частини, до яких входять складні поняття, залежності, закономірності, недоцільно перевіряти частинами, оскільки такий зміст втрачає цілісність і свою сутність. Тому рівень

його засвоєння можна перевірити тільки шляхом індивідуального викладу учнів [1].

Евристична бесіда – це спосіб організації творчої діяльності школярів через розв'язання проблеми у співпраці з вчителем. Функція вчителя в цій бесіді полягає не тільки у постановці системи запитань, керуванні пошуком нових знань і способів діяльності, але і в показі способу отримання відповідей на ті запитання-підпроблеми, на які учні не можуть відшукати відповідь самостійно.

Результатом евристичної бесіди є нові знання та уміння. Тому вона здебільшого використовується у процесі формування понять, встановлення різноманітних зв'язків у природі, тобто на етапі засвоєння нових знань, умінь і навичок. Не менш важливе значення має ця бесіда на етапі застосування засвоєного змісту як одного із способів організації виконання.

Фронтальна бесіда з класом може проводитись на будь-яку тему: здоров'язбережувальну, моральну, правову, естетичну і інші. Але особливі труднощі виникають тоді, коли доводиться переконувати учнів у помилковості їх поглядів і переконань, неправильності їх поведінки. Тому педагогу слід знати різні прийоми, що сприяють підвищенню ефективності фронтальної бесіди.

Одним з таких прийомів є розгляд допущеного учнем вчинку і оцінка його на фоні вже відомого всім випадку, який раніше одержав правильну оцінку колективу. Дослідження психологів переконують, що учні більш критично оцінюють дії і вчинки інших людей, ніж свої власні. Проведення в ході бесіди аналогій і співставлень подібних випадків позитивно впливає на них. Приклад використання бесіди на годині спілкування в початковій школі представлений у додатку Г.

Групові форми здоров'язбережувальної діяльності.

Особливістю групової форми організації навчання є те, що процес навчання відбувається у спільній діяльності. Група стосовно кожного її члена стає мікросередовищем (суспільством у мініатюрі), яке відтворює весь навколишній світ.

Перш, ніж використовувати у структурі уроку різноманітні форми групової навчальної діяльності, вчителю початкової школи необхідно навчити молодших школярів співпрацювати, дотримуватися певних правил.

Правила спільного обговорення:

1. Не говорити всім одночасно.

2. Заперечуючи, звертатися безпосередньо до учнів.
3. Всім слухати одного.
4. Постійно використовувати позначки «+», «-», «?»

Правила дружної роботи:

1. Перед роботою потрібно домовитися, хто її буде виконувати.
2. Марно не сперечатися.
3. Намагатися зрозуміти один одного.

Правила продуктивної роботи:

1. Уважно читати завдання-інструкцію.
2. Працювати так, щоб не заважати іншим.
3. Заслуховувати думки кожного члена групи.
4. Користуватися додатковою літературою.
5. Дотримуватися регламенту.
6. Давати можливість презентувати результати дослідження всім членам групи.
7. Дотримуватися «Правила піднятої руки».

Правила презентації:

1. Презентувати спільний проект можуть координатор або члени групи по черзі.
2. Дотримуватися певного часу.
3. Бути ввічливим, стриманим, відповідальним.

Особливо цінується в роботі групи те, що учні мають можливість виявити себе у різних ролях:

- ❖ експертів, які аналізують проблему;
- ❖ учасників, які шукають альтернативне розв'язання проблеми;
- ❖ мислителів, які аналізують взаємозв'язки між явищами;
- ❖ співрозмовників, які вміють активно слухати, підтримувати бесіду, домовлятися, доходити згоди;
- ❖ партнерів, які піклуються один про одного, допомагають та довіряють один одному.

Типові завдання для групової роботи:

❖ **Проекти**

Під час створення проекту члени групи навчаються, виконуючи практичні завдання. Такій роботі повинна передувати певна підготовка. Це може бути ознайомлення зі словниками, фразами, виразами та певною інформацією за даною темою.

❖ **Інтерв'ю**

Цей вид роботи сприяє формуванню вміння спілкуватися з іншими, вміння висловлювати свої думки, правильно вибудовувати діалог.

❖ **Навчальний «мозковий штурм»**

Мета - розвиток творчого стилю мислення. Це активна форма роботи, відмінне доповнення та противага репродуктивним формам навчання. Учні тренують уміння лаконічно та чітко висловлювати свої думки, вчать слухати та чути один одного, цьому особливо сприяє вчитель, заохочуючи тих, хто прагне розвитку пропозицій своїх товаришів. Учителеві під час «мозкового штурму» легко підтримати учня, якому складно, звернувши увагу на його думки. Напрацьовані рішення досить часто сприяють виникненню нових підходів щодо вивчення теми. Навчальний «мозковий штурм» викликає зацікавленість в учнів, на його основі досить легко можна організувати ділову гру.

1. «Штурм» проводиться в групах у кількості 7-9 учнів.
2. Основне правило - жодної критики!
3. Група обирає секретаря для того, щоб фіксувати ідеї, що виникають (ключовими словами, малюнками, знаками).
4. Створюється банк ідей.
5. Проводиться аналіз ідей.
6. Опрацьовуються результати.
7. Можливою є організація конкурсу ідей.
8. Спікер розповідає про найцікавіші рішення.

❖ **Розрізані смужки**

Кожному членові групи повідомляється конкретна інформація. Члени групи повинні поставити питання всім членам групи, щоб отримати всю інформацію і повністю виконати завдання.

❖ **Обмін думками**

Дуже важливо пропонувати цікаві теми для обговорення. Це можуть бути моральні, етичні, релігійні та політичні питання.

❖ **Знайдіть помилки**

Ця гра зазвичай використовується під час закріплення і повторення матеріалу. Але вона успішно використовується і під час вивчення нового матеріалу, якщо перед тим, як шукати помилки, учні ознайомилися з аналогічним текстом, але без помилок. Таким чином, правильний текст є частиною цієї гри. Тут можливим є подвійне змагання: хто краще «заховає» та хто більше «знайде».

❖ Три речення

Координатор читає коротке оповідання. Учнім необхідно уважно вислухати та відтворити зміст трьома простими реченнями. Перемагає той, хто складе коротше оповідання і при цьому точніше витлумачить запропонований текст.

Ця гра розвиває дуже важливе вміння знаходити головне, на якому ґрунтуються навички роботи з пресою, орієнтування в інформаційному потоці, а також уміння складати план, конспект, реферат.

❖ Азбука

Задається буква. Дітям у групах пропонується протягом відведеного часу написати список, що складається зі слів, які починаються цією буквою та тісно пов'язані з темою, що вивчається.

Перемагає команда, яка має найдовший список.

❖ Одне ціле

Клас розподілений на дві (або більше) групи. Перша група отримує картки з питаннями, друга - картки з відповідями. Кожний повинен знайти свою половинку.

❖ Слово - речення - питання - відповідь

Роль учителя може взяти на себе будь-який учень. Один учень промовляє слова з даної теми. Другий учень складає речення, у якому використане назване слово. Третій учень ставить питання до складеного речення (не формально, а щодо змісту). Четвертий учень відповідає на поставлене питання. Таким чином, увага учнів не розсіюється, всі чекають свою чергу у цій грі.

Можна зробити так, щоб у грі брало участь більше осіб, п'ятий може пояснити значення слова, шостий - придумати до нього синонім, сьомий учень добирає антоніми тощо.

❖ Рекламна пауза

Для узагальнення та систематизації знань за кожною темою можна дати учням завдання виготовити до цієї теми рекламний плакат, буклет, афішу, листівку тощо.

❖ Змагання щодо кращої шпаргалки

Попросіть членів групи написати шпаргалку до вивченого матеріалу (теми, параграфу). Хто запише головне? Шпаргалка містить лише основні поняття. Можна оголосити конкурс, чия шпаргалка виявиться кращою.

❖ Ручки на середину

Для роботи в групах ставиться проблемне питання. Один із учнів стежить за часом. Кожний член групи отримує для

висловлення власних думок одну-дві хвилини, після чого він повинен покласти ручку (або інший фант) на середину столу. Це знак того, що цей учень передав слово товаришеві і тепер повинен тільки слухати. Після того, як минув відведений час, координатор піднімає одну із ручок. Той, чий фант піднятий, узагальнює думки групи та підбиває підсумки обговорення.

Все зазначене вище свідчить про те, що запровадження групової навчальної діяльності вимагає деякого додаткового часу, тому що необхідно здійснити відповідне тематичне планування, розробити структуру проведення занять, скласти варіанти завдань. Шкільна практика свідчить, що в тих класах, де застосовується групова навчальна діяльність, учні виявляють високі результати навчання. Слабкі учні збагачуються новою інформацією, мають можливість своєчасно отримувати додаткове пояснення незрозумілих питань. Завдяки контролю з боку сильних учнів вони припускаються меншої кількості помилок. Середні учні в умовах групової роботи оперативно опановують невідомі раніше категорії. Сильні учні, допомагаючи опановувати навчальний матеріал у групі, перевіряють і закріплюють свої знання. Навчальна діяльність, що вміло організована, підтверджує висновок Л. Виготського про те, що «у співробітництві дитина може зробити більше, ніж самотійно».

❖ **Тренінг**

Важливою умовою формування знань, умінь, навичок учнів початкової школи є добре продумане, організоване повторення, закріплення та узагальнення навчального матеріалу.

Однією з форм цієї роботи вважається проведення узагальнюючих уроків. Якщо ці уроки розглядати з точки зору ефективності, то результатом їх є наскільки учні піднялися на чергову сходинку свого розвитку. Формою проведення узагальнюючих уроків є уроки-тренінги.

Як наслідок проведення уроків-тренінгів є посилення комунікативного аспекту в навчанні, підвищення рівня абстрактного мислення, логічного мислення учнів. Процес закріплення повторення, узагальнення знань стає більш творчим, усвідомленим. Таким чином, мова йде про оптимізацію навчання.

Тренінги можуть бути використані при вивченні нового матеріалу, при закріпленні пройденого.

Завдання вчителя на цьому уроці перемикає і концентрувати увагу. Учень - головна дійова особа.

Ефективність тренінгів залежить від:

❖ Високої організації уроку (продуманість робочих пар (четвірок), досвід спільної роботи учнів). Пари (четвірки) повинні формуватися із дітей з різним типом сприйняття (зоровий, слуховий, моторний); з урахуванням їх активності.

❖ Майстерності вчителя.

Структура уроку-тренінгу:

1. Постановка мети.

Учитель разом з учнем визначає основні цілі уроку, включаючи і соціокультурну позицію, яка нерозривно пов'язана з розкриттям «таємниці слів». Кожен урок має епіграф, зміст якого розкривається в кінці уроку. Щоб зрозуміти його, потрібно «прожити» урок.

Мотивація на роботу підкріплюється в ресурсному колі. Діти стають в коло, беруться за руки. Завдання вчителя, щоб кожна дитина відчувала підтримку, добре ставлення до нього. Почуття єднання з класом, учителем допомагає створити атмосферу довіри, взаєморозуміння.

2. Самостійна робота.

Ухвалення власного рішення. Кожен учень отримує картку із завданням. У завданні питання і кілька варіантів відповідей (зазвичай 3). Правильним може бути 1, 2, а то і всі три варіанти. Вибір приховує можливі типові помилки учнів. Перед тим як приступити до роботи, діти промовляють «правила», які допоможуть їм організувати діалог. Обговорювання їх в голос створює установку на участь усіх дітей.

3. Робота в парах (четвірках).

При роботі в групах кожен учень повинен пояснити, який варіант відповіді він вибрав чому. Робота в парах (четвірках) вимагає від кожного учня активної мовленнєвої діяльності, розвиває вміння слухати і чути. Психологи стверджують, учні утримують в пам'яті 90% від того, чого навчають самі. В процесі тренінгу дитина і промовляє і пояснює. Знання, отримані учнями на уроках, стають затребуваними.

Важливим моментом цього етапу є прийняття групового рішення. Сам процес прийняття такого рішення сприяє коригуванню особистісних якостей, створює умови для розвитку особистості і групи.

4. Вислуховування класом різних думок.

Надаючи слово для висловлювання різним групам, вчитель має прекрасну можливість відстежити, наскільки вірно сформовані поняття, міцні знання, наскільки добре діти оволоділи термінологією.

Важливо так організувати роботу, щоб учні самі могли почути і виділити зразок найбільш доказової мови.

5. Експертна оцінка.

Після обговорення учитель і учні озвучують вірний варіант вибору.

6. Дитина вчиться сам оцінювати результати своєї діяльності.

Цьому сприяє система питань:

- ❖ Чи уважно ти слухав товариша?
- ❖ Чи зміг довести правильність свого вибору?
- ❖ Якщо ні, то чому?
- ❖ Що вийшло, що було важко? Чому?
- ❖ Що потрібно зробити, щоб робота була успішною?

Таким чином, дитина вчиться оцінювати свої дії, планувати їх, усвідомлювати своє розуміння або нерозуміння, своє просування вперед.

Потім відкривається нова картка. Робота йде по етапах - від 2 до 6.

Тренінги можуть включати від 4 до 7 завдань.

7. Підведення підсумків.

Підведення підсумків проходить в ресурсному колі. Кожен має можливість висловити (або не висловити) своє ставлення до епіграфа, як він його зрозумів. Відбувається розкриття «таємниці слів». Цей прийом допомагає вчителю вийти на проблеми моральності взаємозв'язку навчальної діяльності з реальними проблемами навколишнього світу, дозволяє учням сприймати навчальну діяльність як свій соціальний досвід.

У системі тренінгів з 1 по 4 клас можна простежити логіку 4 умінь розвитку учня.

❖ формування системи розумових дій на основі навчального матеріалу, простеження алгоритму дій;

❖ мовленнєвий розвиток учня: від вміння слухати іншого, вслухатися в мову, вміння чітко висловлювати свої думки до доказового діалогу;

❖ розвиток емпатичних почуттів - це соціокультурна лінія «проживання уроку», спільне переживання почуттів, як рефлексія цього - осмислення епіграфа уроку.

❖ розвиток особистості передбачає розвиток толерантності комунікативності, організаторських якостей, розвиток самосвідомості.

Схема-модель тренінгу

1. Постановка мети.
2. Самостійна робота. Ухвалення власного рішення.
3. Робота в парі (четвірці). Почергове висловлювання думок. Обговорення. Прийняття спільного рішення.
4. Вислуховування класом різних думок і доказів.
5. Експертна оцінка вчителя.
6. Самооцінка.
7. Підведення підсумків. Обговорення епіграфа.

Епіграфи до тренінгів

1. Тихіше їдеш - далі будеш.
2. Азбука до мудрості сходинка.
3. У добрій бесіді всяк розуму набирає.
4. Знання - найкраще багатство.
5. Поспішиш - людей насмішиш.
6. Думай повільно, працюй швидко.
7. Уміння всюди знайде застосування.
8. Роблячи наспіх і зроблено на сміх.
9. Хоч тісно, але краще разом.
10. Слово не горобець, вилетить не спіймаєш.
11. Іди вперед, а оглядайся позад себе.
12. У кожному селі свої порядки.
13. Розумний товариш - половина дороги.
14. Найважча дорога та, яку не знаєш.
15. Найлегша дорога та, яку вже знайшов.
16. Що одному не під силу, то легко колективу.
17. Сказане назад не повернеш.
18. Всякому овочу свій час.

Успіх і впевненість у проведенні даного типу уроку залежить від творчості вчителя і від того, як вчитель зможе допомогти розкрити індивідуальні здібності, якості і таланти кожного учня. Зразок проведення уроку-тренінгу у додатку Д.

❖ **Гра**

У початкових класах тільки гра дає змогу легко привернути увагу і тривалий час підтримувати в учнів інтерес до важливих і складних предметів, властивостей і явищ, на яких у звичайних умовах зосередити увагу всіх учнів не завжди є змога.

Якщо спочатку учень зацікавлюється лише грою, то дуже швидко його починає цікавити навчальний матеріал,

пов'язаний з нею. У дитини виникає потреба вивчити, зрозуміти, запам'ятати (*тобто вона просто почне готуватися до гри з метою не програти*). Ігрові форми навчання сприяють використанню різних способів мотивації.

❖ Мотиви спілкування:

- учні, спільно розв'язуючи завдання, беручи участь у грі, учаться спілкуватися, ураховувати думку товаришів;

- під час розв'язання колективних завдань використовуються різні можливості учнів;

- спільні емоційні переживання під час гри сприяють зміцненню міжособистісних взаємин.

❖ Моральні мотиви:

- у грі кожен учень має виявити себе, свої знання, уміння, характер, волю якості, своє ставлення до діяльності.

❖ Пізнавальні мотиви:

- кожна гра має близький результат (*закінчення гри*), стимулює учня до досягнення мети (перемоги) й усвідомлення шляху досягнення;

- у грі команди чи окремі учні завжди рівні (*відсутні відмінники, трієчники, є гравці*). Результат залежить від самого гравця, рівня його підготовленості, здібностей, витримки;

- ситуація успіху створює сприятливе емоційне тло для розвитку пізнавального інтересу. Невдачу сприймають не як особисту поразку, а як поразку у грі, вона стимулює пізнавальну діяльність;

- змагальність — це невід'ємна складова гри;

- у грі завжди є якесь таїнство — неотримана відповідь, що активізує розумову діяльність учня, штовхає на пошук відповіді.

Орієнтовні загальні правила для молодших школярів у процесі ігор:

❖ уважно слухай і запам'ятовуй хід гри, необхідні дії, їх послідовність;

❖ пам'ятай, що успіх залежить від чіткого усвідомлення кінцевої мети, передбаченого грою результату гри. Не поспішай розпочати гру, не дослухавши до кінця вказівки вчителя. Поспіх часто призводить до грубих помилок, зайвих непотрібних дій;

❖ уважно слухай відповідь товариша, щоб за потреби виправити або доповнити його;

❖ дотримуй своєї черги, не заважай товаришам, не роби зайвих рухів, дій, будь дисциплінованим;

❖ чесно визнай свою помилку, якщо товариші довели, що ти неправий;

❖ не хитруй, не шукай легкого нечесного шляху для перемоги. Цим ти підводиш товаришів і втрачаєш свій авторитет. Поважають лише чесних і справедливих.

Пропонуємо ігри для формування пізнавальної розкутості школярів та ігри для розвитку координації та швидкості рухів, витривалості, фізичної сили та кмітливості в додатку Е.

Зразок проведення гри-вікторини у початковій школі презентований у додатку Ж.

❖ **Відеолекторій** в початковій школі дозволяє побудувати інтерактивну взаємодію, сприяє збагаченню знань, формуванню практичних умінь, розвитку активності учнів. Відеолекторій потребує серйозної підготовки і має певну логіку проведення. Перегляд відеофільму проводиться не для розваги, а з метою передачі учням нових знань, практичних умінь та навичок, відеолекторій – це частина профілактичної роботи.

Підготовка до проведення відеолекторію ґрунтується на схемі педагогічної взаємодії, запропонованої директором Міждисциплінарного центру дидактики вищої школи 18 Білефельдського університету В.Д. Веблером, яка ґрунтується в межах шести основних, тісно пов'язаних між собою компонентів:

❖ учасники – визначається цільова група, з якою проводиться відеолекторій;

❖ мета;

❖ зміст – визначається відповідно до поставленої мети;

❖ рамкові умови – при проведенні відеолекторію мають значення різні деталі: стан приміщення, забезпеченість усіма необхідними матеріалами та обладнанням, час початку роботи, тривалість;

❖ методи – спосіб реалізації мети відеолекторію: рольова гра; метод кейсів; мозковий штурм (брейнстормінг); дискусія; виготовлення колажів; написання листів (комусь) та інші;

❖ педагог, який проводить відеолекторій, його майстерність.

Після перегляду відеофільму учні повинні відповісти на попередньо підготовлені запитання. Можна задати такі запитання: Що побачили? Що відчували на початку і наприкінці перегляду? Які думки викликає цей фільм (уринок з фільму)? Як ці знання використаєте в подальшому житті? Під час обговорення необхідно задіяти всіх учнів. По

закінченню обговорення фільму рекомендується почати роботу в групах: зробити плакати; підготувати сценки з представленням інших варіантів розвитку поданої ситуації; проробити ситуацію за допомогою мета плану.

Тривалість відеолекторію повинна бути 5-7 хвилин, максимум – до 12 хвилин. Обговорення повинне тривати 40-60 хвилин. Для перегляду використовуються відеоматеріали, в яких демонструється поведінка або її наслідки. Відеосюжет можна переглянути повністю або поділити його на міні сюжети, які повинні бути завершені і викликати зацікавленість щодо подальшого перегляду.

Користі від проведення відеолекторію не буде, якщо:

- ❖ -переглянути фільм, а обговорення перенести на інший раз;
- ❖ - взагалі не обговорювати відеосюжет;
- ❖ - використовувати триваліший час для перегляду, ніж рекомендовано;
- ❖ - обговорювати мало часу.

Важливо пам'ятати, що кіно- та відеофільми використовуються не для того, щоб заповнити час. Головна особистість цього методу – реалізм, який ґрунтується на фактах. Використання цього методу дозволяє розглядати без зайвого ризику найбільш складні і тонкі запитання.

До уваги пропонується заняття з використанням відеолекторію який представлений у додатку 3.

Масові форми здоров'язбережувальної діяльності.

Тематичний день

Ефективною формою виховного процесу в початковій школі є проведення тематичного дня.

Мета проведення тематичного дня: організація цікавого навчального дня, поглиблення знань, розвиток навичок, умінь, особистісних якостей в рамках конкретно взятої теми.

Завдання:

- ❖ створення умов для проведення тематичного дня;
- ❖ організація спільної діяльності дітей і дорослих;
- ❖ підбір актуальних тем і ефективних форм для проведення заходів;
- ❖ складання плану.

Очікувані результати: повноцінне, цікаве навчання, формування нових знань, культурно-моральних цінностей, розвиток умінь і навичок хлопців.

Форми і методи реалізації: в рамках тематичного дня використовуються різноманітні форми (акції, вікторини,

змагання, конкурси, естафети, театралізації, свята, посиденьки, ігри, огляди, турніри, зустрічі та ін) об'єднані однією темою.

Матеріально-технічне забезпечення: підручні матеріали, технічне обладнання, канцелярські товари, спортивний інвентар, методичні розробки, методична і художня література та ін.

Тематичний день – це заздалегідь запланована серія заходів, об'єднаних цілями, завданнями, загальними назвою і темою, що проводяться в 1 або 2 дні.

Напрями організації тематичних днів:

- ❖ інтелектуальний (вікторини, ігри, тренінги);
- ❖ трудовий (акції, робота в творчих майстернях, збирання та заготівля);
- ❖ творчий (конкурси, свята, концерти);
- ❖ спортивний (змагання, турніри, спартакіади);
- ❖ організаторський (поради справ, провідні, творчі групи, члени журі та ін.).

Брати участь в тематичному дні дітям значно цікавіше, ніж просто навчатися, особливо якщо цей день добре продуманий.

Порядок розробки тематичного дня:

- ❖ придумати сполучну нитку (сюжет, мета, логіка ...);
- ❖ ідея (думка) дня може теж існувати;
- ❖ важливо вміти вставити звичайне навчання у тематичний день;
- ❖ тематичний день може бути класовим або шкільним.

Умови розробки тематичного дня:

- ❖ чітко сформулювати цілі і завдання дня та окремих заходів;
- ❖ підібрати заходи відповідно до виду дня;
- ❖ знати, що два однакових за типом заходу в один день не проводяться;
- ❖ пам'ятати, що будь-який елемент тематичного дня вимагає оформлення;
- ❖ пам'ятати, що будь-який тематичний день вимагає підведення підсумків.

Таким чином, тематичні дні представляють собою цікаву форму організації життєдіяльності в школі, що дозволяють об'єднати дітей і вчителів, сформувати привабливий імідж школи.

Презентуємо, зразок естафет які можуть використовуватися для учнів початкової школи під час проведення «Дня здоров'я».

Естафета «Біатлон». Команди стартують одночасно по команді «Марш!». У кожного учасника на ногах пластмасові лижі. Кожен учасник біжить, оббегая орієнтири, до своєї мети. Виконує кидок малим м'ячем у мішень. Повертається назад, передає естафету. Кожне попадання в мішень є додатковим очком для команди. Суддя фіксує час по останньому учаснику.

Естафета «Кільцекид». Команди стартують одночасно по команді «Марш!». Учасники команд добігають до модулів, перестрибують, потім перелазять через перешкоди, пролазять в тунель, виконують кидок по кільцеброси. Повертаються по прямій, передають естафету. Суддя фіксує час по останньому учаснику. Кожне попадання по кільцеброси є додатковим очком для команди.

Естафета «Фігуристи» (роликові ковзани). Команди стартують одночасно по команді «Марш!». На кожного учасника роликові ковзани. Ті, що навчаються перших класів стоять на початку колони, потім треті, четверті класи. Першокласники пересуваються по прямій туди і назад, огинають орієнтир, повертаються і передають естафету. Другокласники пересуваються також, але парою. Треті класи пересуваються по одному «змійкою». Четверті класи - «змійкою» в парі. Суддя фіксує час по останньому учаснику.

Естафета «Санний спорт» (скейтборд). Команди стартують одночасно по команді «Марш!». У кожної команди - скейтборд. Учасники пересуваються на скейтборді за допомогою рук, лежачи на животі.

Естафета «Хокей». У кожної команди - одна ключці, у кожного учасника по одній хокейної шайбі. Команди стартують одночасно по команді «Марш!». Учасники виконують ведення шайби «змійкою», в кінці дистанції виконують удар по воротах. Після удару по воротах, оббігає орієнтир, повертається до команди по прямій і передає естафету. Суддя фіксує час по останньому учаснику. Кожне попадання є додатковим очком для команди.

Естафета «Керлінг». У кожної команди - одна швабра, у кожного учасника по одному набивні м'ячу (1 кг.). Команди стартують одночасно по команді «Марш!». Учасники штовхають шваброю м'яч до заздалегідь визначеного кола, повертаються назад бігом і передають швабру наступному учаснику.

Пропонуємо зразок проведення виховної години, позакласного заняття та акції під час проведення тематичного дня («День здоров'я») який представлений у додатку А.

2.3. Організація оздоровчих заходів та спільної здоров'язбережувальної діяльності вчителів, учнів, батьків, громадськості у позаурочний час.

Особливе місце у початковій школі відводиться **оздоровчим заходам**. Вони є активною формою відпочинку, які сприяють зниженню втоми, протидіють стомленню і покращують розумову працездатність учнів. При правильному підборі засобів і оптимальному руховому дозуванні вони сприяють зміцненню здоров'я учнів, формування в учнів життєво важливих рухових навичок і умінь, виховують свідому дисципліну, працьовитість, формують основи здорового способу життя.

Однією з **основних завдань оздоровчих заходів** є досягнення максимального оздоровчого ефекту. вправи, змагання, рухливі, спортивні та народні ігри підбираються відповідно до вікових особливостей учнів, сезонних і погодних умов; відповідно до правил безпеки.

Як правило, оздоровчі заходи в початковій школі плануються і проводяться у позаурочний час протягом навчального року. Конкретні терміни їх проведення визначають вчитель початкової школи та вчитель фізичної культури спільно з адміністрацією. Тривалість заходів, як правило, повинна бути не більше 2-х - 3-х годин для учнів початкової школи.

У **зміст оздоровчих заходів** включаються рухливі і спортивні ігри, ігри на місцевості, туристичні походи, масові змагання з огляду рівня фізичної підготовленості молодших школярів. З учнями початкових класів рекомендується проводити такі заходи, як «Спортландія», «Веселі старти», «Тато, мама, я - спортивна сім'я» та ін.

Тематика оздоровчих заходів може змінюватися і доповнюватися в залежності від погодних умов. Наприклад, лижні прогулянки і змагання для учнів I-IV класів проводяться в місцях, захищених від вітру, при температурі повітря не нижче мінус 15 градусів морозу, а при наявності слабкого вітру - до мінус 10 градусів морозу.

Успіх будь-якого спортивного заходу залежить від правильного і своєчасного планування. Для підготовки і проведення оздоровчих заходів залучається весь педагогічний колектив, медичний персонал, батьківський актив.

Учитель спільно з фізкультурним активом організовує підготовку необхідного обладнання та інвентарю, а також місце проведення заходу, в міру необхідності передбачає тренування і репетицію учнів до оздоровчого заходу. Доцільно завчасно провести нараду з класними керівниками, фізорги, капітанами команд, головною суддівською колегією, на якому обговорюються основні пункти положення та сценарію оздоровчого заходу.

При їх організації та проведенні необхідно барвисто оформити місця проведення змагань. Бажано, щоб кожен клас мали емблему, девіз та ін. Вчителі залучають членів батьківського комітету для допомоги в організації та підготовці дітей до майбутнього оздоровчого заходу.

До сценарію проведення свята входять:

❖ організація початку заходу з урочистим шикуванням учнів з підйомом прапора під гімн України, вступне слово членів адміністрації навчального закладу;

❖ порядок подання команд, послідовність їх участі в номерах програми;

❖ показові виступи кращих спортсменів навчального закладу або ДЮСШ, номери художньої самодіяльності та ін.;

❖ організація закриття заходу з урочистим шикуванням учнів, опусканням прапора під гімн України, заключним словом членів адміністрації навчального закладу, запрошених гостей, батьків, нагородження переможців, призерів та активістів, підведення підсумків та ін.).

Бажано, щоб програми проведення оздоровчих заходів відповідали навчальному матеріалу програм з фізичної культури. Так, для учнів початкових класів бажано включати знайомі рухливі ігри, емоційні естафети, фізичні вправи відповідно до фізичної підготовленості та ін.

Оздоровчі заходи у початковій школі будується на основі широкої самодіяльності учнів. Велику допомогу в організації та проведенні спортивних свят надає фізкультурний актив. З фізкультурним активом установи освіти проводяться семінари, інструктажі та інші заходи, де виробляються практичні навички проведення змагань з окремих видів спорту.

Велику допомогу в підготовці учнів до майбутніх оздоровчих заходів можуть надати батьки, та тренери ДЮСШ, які залучаються до безпосередньої організації і проведення заходів. Наприклад, вони розглядають і затверджують програму, календар змагань, суддівські бригади з окремих видів спорту, визначають кращі класи (групи), проводять організаторську і пропагандистську роботу по широкому залученню учнів до змагань.

При проведенні оздоровчих заходів необхідно дотримуватися норми санітарно-гігієнічного стану місць змагань, а також дотримуватися правил безпеки занять. Проводячи захід, змагання обов'язково мають бути присутні лікар або медсестра щоб при необхідності надавати медичну допомогу. Своєчасне підведення підсумків в урочистій обстановці - одне з умов успішного проведення оздоровчих заходів.

Туристичні походи сприяють не тільки зміцненню здоров'я учнів, а й забезпечують їх активний відпочинок. Як правило, вони плануються і проводяться у вересні - жовтні і в кінці травня - початку червня. Вони можуть бути одноденними і багатоденними. В одноденному туристичному поході можуть брати участь учні, які пройшли відповідну підготовку і медичний огляд.

Учні першого і другого класів можуть брати участь в походах у ліс, парк, поле та ін. Під час походу з учнями проводяться захоплюючі пізнавальні рухливі ігри, естафети.

Бажано дотримуватися такого режиму пересування, при якому після кожного кілометра руху організовується 15-хвилинний відпочинок, а по середині шляху - привал не менше однієї години. Якщо програма походу для учнів передбачає проведення рухливих ігор, то вони проводяться на великому привалі, після годинного відпочинку.

Кожен клас, пройшовши свій маршрут, бере участь в змаганнях з перевірки туристичних навичок.

Плавання служить прекрасним засобом відпочинку, зміцнення здоров'я, загартовування. З особливою ретельністю слід готуватися до днів здоров'я і спорту по плаванню. Перш ніж приступити до підготовки змагань, потрібно з'ясувати, хто з дітей вміє плавати. У змаганнях беруть участь всі учні, які мають медичний дозвіл.

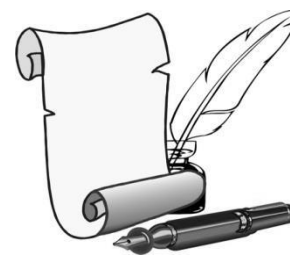
Дні здоров'я з плавання проводяться в басейнах або на відкритих водоймах (ріки, озера), в спеціально відведених та обладнаних для цих цілей місцях. Найбільш привабливими і

видовищними для дітей є водні свята «Нептуна». При організації занять на воді відповідно з правилами безпеки потрібно захищати місця розміщення дітей на суші, місця купання на воді, обладнати найпростіші споруди для зміни одягу, навіси, що оберігають від сонячних променів та ін. Необхідно мати рятувальні засоби і засоби для надання першої долікарської допомоги. Змагання з плавання на відкритих водоймах проводяться в теплу погоду при температурі води не нижче +21°C для дітей до 9 років, з 10 років і старше – не нижче +18°C.

З метою попередження нещасних випадків під час проведення змагань з плавання необхідно підтримувати сувору дисципліну, що не дозволяти учням йти до закінчення змагань. Діти повинні перебувати під постійним контролем учителів.

Пропонуємо до розгляду зразок проведення спортивного свята в початковій школі який презентований у додатку К.

Тема 3. Здоров'язбережувальні технології та засоби у практиці початкової школи



3.1. Класифікація здоров'язбережувальних технологій та шляхи застосування

Технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки складають **здоров'язбережувальні технології**, які розглядаються як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів без шкоди для їхнього здоров'я.

Здоров'язбережувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу, на формування у школярів компетентного ставлення до власного здоров'я.

Мета здоров'язбережувальних технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учнів, заснованій на науковій організації праці та культурі здорового способу життя особистості.

З погляду позитивного впливу на здоров'я учнів найбільш доцільними є технології, які:

- ❖ мають за основу комплексний характер збереження здоров'я;
- ❖ беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я;
- ❖ ураховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- ❖ забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя;
- ❖ постійно покращують санітарно-гігієнічні умови школи, матеріально-технічну та навчальну базу;
- ❖ заохочують учнів до участі у плануванні оздоровчої діяльності школи та до аналізу виконаної роботи;
- ❖ залучають батьків до діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- ❖ створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів.

Аналіз **класифікації існуючих здоров'язберезувальних технологій** дає можливість виокремити такі *типи* (за О. Ващенко):

- ❖ здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- ❖ оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- ❖ технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- ❖ виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя,

підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ) поділяються на три групи:

❖ організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);

❖ психолого-педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);

❖ навчально-виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

ЗОТ ефективніше використовувати комплексно, поєднуючи технології та вибираючи оптимальний варіант, виходячи з конкретних умов.

Етапи виконання умов реалізації здоров'язбережувальних технологій в початковій школі:

1 етап - створення оптимальних санітарно-гігієнічних умов:

- ❖ дотримання теплового режиму;
- ❖ підтримка в приміщеннях школи чистоти;
- ❖ дотримання нормативів освітленості в класах;
- ❖ дотримання гігієнічних норм і правил учнями;
- ❖ організація здорового, вітамінізованого і різноманітного харчування учнів школи;
- ❖ здійснення заходів, покликаних унеможливити поширення інфекційних захворювань учнів.

2 етап - умови для здоров'я на уроках:

Санітарно-гігієнічні умови (в додаток до вищевикладених) і умови, що враховують фізіологію людини:

- ❖ формування правильної постави;
- ❖ правильне розміщення учнів під час сидіння, що враховує стан здоров'я, зміну місця та ін.;

❖ фізкультхвилинки;

❖ використання меблів, що відповідає зростанню учнів;

Морально-психологічні:

- ❖ ділова, діяльна атмосфера;
- ❖ впевненість в успіху;
- ❖ доброзичливість;
- ❖ розкутість (відсутність усіляких психологічних «затискачів»).

3 етап - формування соціально-психологічного клімату в класі, що відповідає таким вимогам:

- ❖ перспективність, оптимістичність;
- ❖ життєрадісність;
- ❖ впевненість в успіху, результативності, як в особистій, так і в колективній діяльності;
- ❖ захищеність учнів;
- ❖ дух співробітництва;
- ❖ побудова оптимальних доцільних відносин вчитель - учень.

4 етап - зміна підходів до уроків фізичної культури та їх вдосконалення в наступних напрямках:

- ❖ збільшення обсягу фізичного навантаження на уроці за рахунок підвищення щільності, моторності, динамічності уроків;
- ❖ націленість на конкретні результати фізичного розвитку кожного окремого школяра, швидкісних, силових якостей, витривалості;
- ❖ активне включення і використання ідеї змагальності властивої дітям шкільного віку;
- ❖ мотивація учнів на підвищення своєї фізичної культури;
- ❖ збільшення часу на поліпшення постави.

5 етап - в позакласній спортивно-масовій роботі досягти масовості, всеосяжності учнів у спортивних секціях.

Спортивно-масову роботу розширити і доповнити наступним змістом і заходами:

- ❖ проведення два рази в рік «Дня здоров'я» - спортивного свята як комплексу естафет, змагань і туризму;
- ❖ організація різних внутрішньокласних змагань, веселих стартів, спортивних зустрічей батьків і першокласників;
- ❖ культивувати в класі масовість, активність в шкільних вечорах, танцях, розглядаючи танці як важливий додатковий засіб розширення рухової активності, до того ж емоційно забарвленого;
- ❖ використання змін для розширення рухової активності (через рухливі і спортивні ігри);
- ❖ формування спортивних традицій, відкриття спортивних сезонів, виявлення кращих спортсменів, найсильніших, кращих стрибунів та ін.

6 етап - програма здоров'я вчителя, яка включає в себе:

- ❖ творчу активність;

- ❖ підтримку сприятливого морально-психологічного клімату;
- ❖ організацію здорового дозвілля;
- ❖ заняття фізичною культурою і спортом;
- ❖ апробування прийомів і засобів оздоровлення організму.

7 етап - пропаганда здорового способу життя:

- ❖ формування фізіології здоров'я;
- ❖ навчання способам оздоровлення організму;
- ❖ розкриття значення взаємодії людини з навколишнім середовищем.

8 етап - встановлення взаємозв'язку з медичними установами для вирішення спільних завдань:

- ❖ Проведення медоглядів лікарями комплектуючого центру;
- ❖ Профілактика інфекційних захворювань;
- ❖ Організація медичного лікнепу через класні години, зустрічі з медичними працівниками;
- ❖ Навчання учасників освітнього процесу надання першої медичної допомоги.

9 етап - робота з батьками:

- ❖ проведення батьківських зборів, індивідуальної роботи з батьками по створенню установки на спільну діяльність з метою вирішення психолого-педагогічних проблем розвитку дитини;
- ❖ озброєння батьків основами психолого-педагогічних знань (семінари, консультації), надання допомоги в створенні сприятливого екологічного і психологічного середовища в сім'ї;
- ❖ залучення батьків до виховного процесу;
- ❖ привернення уваги учнів та їхніх батьків до проблем здоров'я (твори, класні години, конкурси та ін).

3.2. Здоров'язбережувальні технології у практиці початкової школи

Проаналізувавши етапи реалізації здоров'язбережувальних технологій, ми проаналізуємо найбільш використовувані здоров'язбережувальні технології у початковій школі.

Фізкультурна хвилинка - динамічна пауза під час інтелектуальних занять. Проводиться у міру стомлюваності дітей. Це може бути дихальна гімнастика, гімнастика для очей, легкі фізичні вправи. Час - 2-3 хвилини.

Пальчикова гімнастика - застосовується на уроках, де учень багато пише. Це недовга розминка пальців і кистей рук.

Гімнастика для очей. Проводиться в ході інтелектуальних занять. Час - 2-3 хвилини.

Зміна видів діяльності - це доцільне чергування різних видів діяльності на уроці (усна робота, письмова, ігрові моменти і ін.). Проводиться з метою попередження швидкої стомлюваності і підвищення інтересу учнів.

Артикуляційна гімнастика. До неї можна віднести роботу з розвитку мовлення, лічилки, ритмічні вірші, усні перекази, хорові повторення, які використовуються на уроках не тільки для розумового, психологічного і естетичного розвитку, а й для зняття емоційної напруги.

Ігри. Будь-які: дидактичні, рольові, ділові - ігри покликані вирішувати не тільки навчальні завдання. Разом з цим вони розвивають творче мислення, знімають напругу і підвищують зацікавленість учнів до процесу пізнання.

Релаксація - проводиться під час інтелектуальних занять для зняття напруги або підготовки дітей до сприйняття великого блоку нової інформації. Це може бути прослуховування спокійної музики, звуків природи, міні-аутотренінг.

Технології естетичної спрямованості. Сюди відносяться походи в музеї, відвідування виставок, робота в гуртках, тобто всі заходи, що розвивають естетичний смак дитини.

Оформлення кабінету. Санітарно-гігієнічний стан приміщення, в якому проходять заняття, також відносять до здоров'язбережувальних технологій. При цьому враховуються не тільки чистота, але і температура, свіжість повітря, наявність достатнього освітлення, відсутність звукових і інших подразників.

Положення учнів. Постава формується у людини тільки до 15-17-річного віку. А неправильне положення, яке приймає дитина під час уроків, можуть привести не тільки до порушення постави, а й швидкої стомлюваності, нераціонального витрачання енергії і навіть захворювань.

Технології, що створюють позитивний психологічний клімат на уроці. Сюди відносять не тільки методи і прийоми, що підвищують мотивацію, а й прийоми, які вчать роботі в команді, уважності, покращують мікроклімат в колективі, сприяють особистісному зростанню і самоповазі.

Емоційні розрядки - це міні-ігри, жарти, хвилинки гумору, цікаві моменти, в загальному, все, що допомагає зняти напругу при великих емоційних та інтелектуальних навантаженнях.

Бесіди про здоров'я. Крім обов'язкових курсів потрібно прагнути до того, щоб на уроках в тій чи іншій формі порушувалися питання, що стосуються здоров'я і привертають до здорового способу життя. Зручніше за все робити це в практичній частині уроків, навмисно моделюючи ситуації, пов'язані зі здоров'ям, безпекою. Наприклад, на уроках української мови можна вибирати тексти, пов'язані зі здоровим способом життя для вправ і диктантів.

Стиль спілкування учителя з учнями. Сучасні норми вимагають від учителя демократичності і тактовності. Найважливіше - забезпечити учневі душевний комфорт і відчуття захищеності, які дозволять вчитися із задоволенням, а не з примусу.

Робота з батьками. Безперервність дії ЗОТ неможливо простежити без участі батьків. Саме вони відповідають за дотримання режиму дня, режиму харчування, стежать за фізичним здоров'ям дитини. Бесіди на класних годинах, виступи медичних працівників на батьківських зборах.

Це перелік лише найпопулярніших і загальнодоступних здоов'язбережувальних технологій, які може використовувати будь-який вчитель-предметник під час організації навчального процесу.

Таким чином, до особливостей роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів належить необхідність володіння комплексом здоров'язбережувальних технологій, за допомогою яких у молодшого школяра закладається фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров'я, учні оволодівають необхідними знаннями, навичками та життєвими компетенціями, методикою забезпечення здорового способу життя.

Вправи для профілактики плоскостопості:

❖ В.П. - стоячи на зовнішніх склепіннях стоп, напівприсід (4-5 разів).

❖ В.П.. - стоячи носками всередину, п'ятами назовні, піднятися на носки. Повернутися у В.П.. (4-5 разів);

❖ В.П.. - стоячи, стопи повернути всередину. Піднятися на носки, повільно зігнути ноги в колінах, повільно випрямити ноги в колінах (4-5 разів);

❖ В.П.. - стоячи, підняти ліву (праву) ногу - поворот стопи назовні, поворот стопи всередину (3-5 разів).

Вправи для поліпшення постави:

❖ В.П.- О.с. прийняти правильне положення, зафіксувати його;

❖ ходьба з правильною поставою;

❖ ходьба з високо піднятими руками;

❖ ходьба на носках, розводячи руки і зрушуючи лопатки (30 сек.);

❖ легкий біг на носках;

Вправи психологічної саморегуляції (аутотренінг):

❖ «Створи в собі сонце»;

❖ «Чарівна квітка добра»;

❖ «Подорож на хмарі»;

❖ «У моря»;

❖ «Золота рибка»;

❖ «Бурштиновий замок»;

❖ «Танець рибки»;

❖ «На лузі»;

❖ «Водоспад»;

❖ «Сила посмішки»

Вправа «Водоспад»

- Друзі, сядьте зручніше і закрийте очі. Глибоко вдихніть і видихніть ...

Уявіть, що ви стоїте біля водоспаду. Але це незвичайний водоспад. Замість води в ньому вниз падає вниз м'який білий світ. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як цей прекрасний біле світло струмує по вашим головам ... Ви відчуваєте, як розслабляються лоб, потім рот, м'язи шиї.

Біле світло тече по вашим плечам, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Світло тече по грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються, і ви самі собою, без будь-якого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно і з кожним вдихом і видихом ви наповнюєте свіжими силами ... (пауза 15 секунд).

Тепер подумки подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він вас чудово розслабив ...

Трохи потягніться, випрямитесь і відкрийте очі.

Деякі прийоми самомасажу, точковий масаж.

Масаж має розслаблюючу дію і полегшує перенапруження в будь-який час.

ОБЛИЧЧЯ

Закрийте очі і погладжуйте обличчя долонею. Ведіть її від центру лоба до скронь - 3 рази, від носа по вилицях - 3 рази і від рота по лінії щелепи теж 3 рази.

ГОЛОВА

Переберія волосся руками, м'яко потягнувши, все коріння. Проробіть це по всій голові в помірному темпі.

РУКИ

Виконуйте плоске погладжування руки від зап'ястя до плеча, потім навколо плечового суглоба і, більш легко, вниз до вихідного положення. Повторіть 3 рази.

НОГИ

Складіть руки в кулаки і постукивайте по верхній і зовнішньої поверхні стегна. Ударяти кулаком по стегну треба злегка. Масажувати протягом 20-30 секунд.

Точковий масаж - проста і безпечна терапія.

Масування проводиться натисканням на певні точки. При простудних захворюваннях і для підвищення імунітету необхідно масажувати певні точки на обличчі (№ 1, № 2, № 3), при головних болях рекомендується масажувати скроневу область.

Вправи для м'язів рук:

❖ «Моя сім'я»

Цей пальчик - дідусь,

Цей пальчик - бабуся,

Цей пальчик - татко,

Цей пальчик - ненька,

А ось цей пальчик - я,

Ось і вся моя сім'я! (Почергове згинання пальців, починаючи з великого.)

❖ «Капуста»

Ми капусту рубаємо-рубаємо,

Ми капусту солимо-солимо,

Ми капусту трьом-трьом,

Ми капусту тиснемо-тиснемо.

(Руху прямими долонями вгору-вниз, почергове погладжування подушечок пальців, потирати кулачок про кулачок. Сжимають і розтискати кулачки.)

❖ «Пальчики»

«Ми наші пальчики сплели

І витягли ручки.

Ну а тепер ми від Землі

Відштовхуємо хмаринки «

(Вправа виконують стоячи. Діти сплітають пальці, витягають руки долонями вперед, а потім піднімають їх вгору і тягнуться якнайвище.)

- ❖ «Руки ми на стіл покладемо,
Повернемо долонею вгору.
Безіменний палець теж
Хочеться бути не гірше за всіх.

(Діти кладуть праву руку на парту долонею вгору, згинають і розгинають безіменний палець. Потім роблять те ж саме лівою рукою. Повторюють вправу кілька разів.)

Вправи для очей:

За словами психоаналітиків, якщо гімнастику для очей проводити регулярно, зір у людини відновлюється повністю, і він може відмовитися від окулярів.

Ось деякі елементи цієї гімнастики:

- ❖ Сидячи за столом, розслабитися і повільно посувати очима зліва направо. Потім справа наліво. Повторити по 3 рази в кожную сторону.

- ❖ Повільно переводити погляд вгору-вниз, потім навпаки. Повторити 3 рази.

- ❖ Уяви обертається перед вами обід велосипедного колеса і, намітивши на ньому певну точку, стежити за обертанням цієї точки. Спочатку в одну сторону, потім в іншу. Повторити 3 рази.

- ❖ Покласти долоні одну на іншу так, щоб утворився трикутник, закрити цим трикутником очі і повторити всі вправи в тій послідовності, яка описана вище. Очі під долонями повинні бути відкритими, але долоні не повинні пропускати світло.

- ❖ Дивитися на кінчик носа до тих пір, поки не виникне відчуття втоми. Потім розслабитися на 5-6 секунд.

- ❖ Швидко моргнути, закрити очі і посидіти спокійно, повільно рахуючи до п'яти. У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухи очима в правий бік, стільки ж в ліву сторону. Розслабити очні м'язи, подивитися вдалечінь, рахуючи до п'яти.

- ❖ Учні стоять біля парт. Спочатку вони виконують нахил в праву сторону і при цьому підморгують правим оком, потім вони виконують нахил в ліву сторону і підморгують лівим оком.

На уроках в почаковій школі необхідно використовувати **елементи світлотерапії**: дошка зеленого кольору, записи жовтим кольором по хвилястим лініях. Це сприяє кращому

засвоєнню і запам'ятовуванню матеріалу, зниження стомлюваності.

Візуально-просторова активність досягається за рахунок максимального видалення від очей дитини навчального дидактичного матеріалу. Пропонований дидактичний матеріал може бути маленьких розмірів. Діти вдивляються у далечінь і тим самим знімають навантаження з очних м'язів.

Сприяє розширенню зорово-рухової активності і проведення фізкультхвилинок для очей за допомогою розташованих в просторі орієнтирів. Фізкультхвилинки виконуються через 10-15 хвилин напруженого зорової праці.

Це можуть бути різного роду траєкторії, за якими діти «бігають» очима». Наприклад, на аркуші ватману зображуються будь-які кольорові фігури (овали, вісімки, зигзаги, спіралі), товщина лінії 1 см.

Завдання: склади візерунок за своїм задумом (кожен учень закріплює тільки одну деталь на килимку) Після складання візерунка варіанти завдань різні: скільки всього фігур на килимку? Скільки кіл? Скільки чотирикутників? Скільки трикутників?

За допомогою таких прийомів розвиваються зорово-моторна реакція, відчуття локалізації в просторі, стереоскопічний зір, розрізняльна-колірна функція.

Враховується також матеріал психологічного впливу кольору на дитину:

- ❖ білий - погіршує настрій, вселяє не зовсім відповідальне ставлення до всього;

- ❖ чорний - в невеликій дозі зосереджує увагу, у великій - викликає похмурі думки;

- ❖ червоний - збуджує, дратує;

- ❖ блакитний - погіршує настрій;

- ❖ зелений - покращує настрій, заспокоює;

- ❖ жовтий - теплий і веселий, створює гарний настрій.

- ❖ коричневий - в поєднанні з яскравими квітами створює затишок, без поєднання зазначених кольорів підсилює дискомфорт, звужує кругозір, викликає сум, сон, депресію.

Учитель початкових класів може і повинен на кожному уроці приділяти особливу увагу збереженню здоров'я дітей. Включення в урок спеціальних методичних прийомів і засобів, в значній мірі забезпечує виконання цього завдання і не вимагає великих матеріальних і тимчасових витрат.

3.3. Нетрадиційні методи здоров'язбереження у початковій школі

Нетрадиційні методи, що можна використовувати з метою оздоровлення молодших школярів в умовах початкової школи, науковці відзначають різні окремі методи. Так, на думку деяких авторів, для поліпшення стану здоров'я можуть бути використані дихальні вправи, оскільки збільшення резервів дихальної системи, як зазначають дослідники, є найпоширенішим методом корекції та лікування, що найчастіше приводить до повного зцілення. Крім цього, одним з прийомів, що застосовуються в комплексі оздоровчих методів може застосовуватися для профілактики багатьох захворювань, масаж біологічно активних точок організму. За умови правильного проведення масажу, його ефективність, як вказують науковці, є достатньо високою. Інтерес становить система вольової ліквідації глибокого дихання, розроблена К. Бутейком.

Отже, як свідчить аналіз, проблема оздоровлення дитячого організму, а також вибір найбільш ефективних методів корекції функціонального стану організму, без особливих ендогенних та екзогенних зусиль, постає як нагальна, що потребує вирішення в плані як розробки ефективних шляхів використання нетрадиційних методів оздоровлення учнів початкової школи.

Фітболгімнастика. Досить цікавими є поєднання казкотерапії з нетрадиційними методами зміцнення фізичного здоров'я учнів, зокрема, футболами. Ці заняття сприяють корекції психомоторного, мовного, емоційного, загального психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Фітболгімнастика включає виконання гімнастичних вправ на великих надувних м'ячах різного розміру і конфігурації. Вправи на м'ячах можна використовувати у навчально-виховному процесі під час різних організаційних форм роботи з учнями як на заняттях з фізичної культури, фізкультпаузах, валеохвилинках, святах, розвагах тощо так і на прогулянках.

Одним з основних засобів комплексу нетрадиційних засобів і методів фізичної культури, які мають відхилення дихальної системи, є **Тайцзи-цигун-терапія**, здійснювана за принципом лаоської дихальної гімнастики. Подих є важливою ланкою дихальної гімнастики і використовується з метою лікування та профілактики підтримки психічного і фізичного здоров'я. Цілющі механізми лаоської дихальної гімнастики

полягають у тому, що вони дають позитивний вплив на кору великих півкуль мозку і вегетативних центрів підкірки, на ендокринну, імунну, дихальну, серцево-судинну, травну, сечостатеву системи організму людини.

Шоугун-терапія. Це ефективний засіб для розвитку і підвищення імунного стану людини, зокрема молодшого школяра. Шоугун-терапія - це робота з внутрішньою енергією за допомогою рук. Ще в давньокитайській медицині були добре відомі зони на тілі людини, де сконцентрована практично повна інформація про внутрішні органи. Ці зони: долоні рук, вушні раковини, обличчя, ступні ніг. Пальці і долоні розглядаються як кінцеві чи початкові зони п'яти енергетичних каналів. Великий палець звільняє чи концентрує енергію каналу легень. Вказівний - пов'язаний з каналом товстої кишки. Середній - з каналом перикарда. Безіменний - з каналом «трьох обігрівачів». Мізинець - з каналом серця.

Оснoву методики вправ шоугун-терапії становить спосіб концентрації енергії. Для використання цього методу необхідно провести діагностичне обстеження, які необхідні для того, щоб виявити симптоми наявності або відсутності енергії у різних органах.

Масаж – це засіб терморегуляції, тактильний подразник, заспокійливий засіб для зняття втоми. Він підвищує опірність організму і корисний у будь-якому віці.

Для зміцнення імунної системи учнів початкової школи застосовуються різні види лікувально-профілактичного масажу, а саме: масаж стопи (у положенні стоячи або сидячи катати ступнею маленькі м'ячі з нерівною поверхнею, кульки); крапковий, «пляшковий», щіточковий масаж, масаж за допомогою махрової рукавички, «горіховий масаж» (2-3 секунди) тощо.

Зокрема, суть **точкового масажу** – масажування біологічно активних точок, більшість яких розміщена на обличчі та шиї. За допомогою «горіхового масажу» активізуються енергетичні точки. Усі види масажу можна проводити як у школі так і вдома.

Фітотерапія. Незважаючи на бурхливий розквіт хімії, появу нових високоефективних ліків, останнім часом спостерігається повернення до древніх методів народної медицини, що нагромадила неоціненний досвід відновлення здоров'я людини, перевірений роками. Одним з таких методів є фітотерапія. Ефективність траволікування аніскільки не поступається іншим методам терапії. В умовах початкової

школи вчителі мають великі можливості для використання фітотерапевтичних методів профілактики, реабілітації і лікування своїх учнів.

Фітотерапія застосовується при захворюванні всіх органів і систем людини, навіть, може застосовуватися як профілактичний засіб, може бути одним із засобів підвищення фізичної активності людини.

Існують трави, рослини, які мають вітамінний комплекс, що, звісно, дуже впливає на самопочуття.

Аромотерапія - лікування ароматами. Народний досвід минулого і дослідження вчених довели, що запахи здатні керувати настроєм і працездатністю. Аромотерапію застосовують у поєднанні із музикотерапією. Сеанс при вас 20-30 хвилин. Курс аромотерапії (від 10 до 20 сеансів) призначений для ослаблених, пригнічених чи, навпаки, перезбуджених дітей.

Фізіолог Д. Шатенштейн вперше науково обґрунтував і експериментально довів, що деякі нюхові подразники впливають на багато функцій організму людини і особливо на працездатність. Приміром, пахоці лаванди і розмарину діють заспокійливо і усувають стан стресу, запахи лимона і евкаліпта збуджують нервову систему і підвищують працездатність. Ефірна олія садового чебрецю чудово діє на вегетативну нервову систему. Мігрень і нудота відступають при вдиханні пахоців м'яти. Тривале вдихання лаванди забезпечує снотворний ефект, як і ромашки, валеріани, тім'яну, фенхеля і меліси. Ефірні олії базиліка, коріандру, дягеля, шкірки лимона, майорану, петрушки, евкаліпта тонізують, а фіто - композиції з базиліка, коріандру, розмарину, м'яти, тім'яну і вербени створюють пахоці, чудово заспокійливі на перезбуджену нервову систему. Настоянка верби знімає напругу, дратівливість, плаксивість, жалість себе, наводить організм у стан рівноваги. Настоянка гостролиста зменшує злобність.

Щоб перевірити, чи підходить настоянка дитині, досить втерти кілька крапель у виски, до області щитовидної залози. При позитивній реакції настає приємне почуття розслаблення м'язів. Використання під час занять й у повсякденні закладу техніки аромотерапії дозволить організувати освітньо-виховну роботу з більшою користю і додатково оздоровчим ефектом.

Хромотерапія - наука, що вивчає властивості кольору.

Кольору здавна приписувалося магичне значення. Віті сприятливо чи негативно діє на людину, адже в людини зір є найважливішим із усіх видів відчуттів.

Вплив кольору на організм учня неоднозначне і суто індивідуальне. Він має вибіркового характер, і це потрібно враховувати, регулярно працюючи з молодшими школярами. Енергія кольору та колірні відчуття впливають на функції вегетативної нервової системи, ендокринних залоз та інші життєво важливі органи та процеси в організмі. Так, синій колір заспокійливо впливає на організм, розслаблює, знімає спазми, зменшує головний біль, знижує апетит. Блакитний колір надає гальмівну дію у стані психічного порушення. Фіолетовий колір надає гнітючу дію на психічні і фізіологічні процеси, знижує настрій людей. Червоний колір активізує, підвищує фізичну працездатність, викликає відчуття теплоти, стимулює психічні процеси. Зелений колір заспокоює, створює добрий настрій. Цей колір сприятливо впливає на соматично ослаблених учнів, під час лікування запалень, при ослабленому зору. Рожевий тонізує при пригніченому настрої, а жовтий колір - колір радості, спокою, теплоти, нейтралізує негативні дії.

Встановлено, що й вживання овочів і фруктів потрібного кольору, носіння одягу певних квітів також можуть дати позитивний терапевтичний ефект.

Знання «абетки кольору» - «ліки» для внутрішнього потенціалу розвитку внутрішніх ресурсів людини.

Арт-терапія. Поняття «арт-терапія» має низку значень: 1) сприймається як сукупність видів мистецтва, які у лікуванні й корекції; 2) як комплекс арт-терапевтичних методик; 3) як напрям психотерапевтичної і психокоррекційної практики; 4) як засіб. Арт-терапію використовують як самостійно, так і у поєднанні із медикаментозними, педагогічними засобами.

Сутність арт-терапії полягає у терапевтичному і корекційному впливі на організм молодшого школяра й проявляється у реконструюванні психотравмуючої ситуації з допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань на зовнішню форму через продукт художньої діяльності.

Нині арт-терапія у широкому значенні включає в себе:

❖ *ізотерапію* (лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва: малюванням, ліпленням, декоративно - прикладним мистецтвом та інших.);

❖ *бібліо-терапію* (лікувальний вплив читанням);

❖ *іммаготерапію* (лікувальний вплив через образ, театралізацію);

❖ *музикотерапію* (лікувальний вплив через сприйняття музики);

❖ *вокапотерапію* (лікування співом);

❖ *кінезитерапію* (танцотерапія, хореотерапія, корекційна ритміка - лікувальний вплив рухами);

❖ *анімалтерапія* (лікування за допомогою тварин).

Різні варіанти арттерапії дають можливість самовираження, самопізнання й дозволяють особистості піднятися більш високу щабель свого розвитку.

Казкотерапія. Народження здорової дитини стало рідкістю, зростає кількість вроджених аномалій, мовних розладів у дітей. І значна роль в подоланні вад належить корекційному фізичному вихованню.

Ефективність виконання учнями фізичних вправ значно поліпшується, якщо їх виконання відбувається на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання фольклорних творів, (потішок, загадок, казок, приспівок).

Науково доведено, що фольклор є одним із найвпливовіших засобів урізноманітнення процесу фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку творчорухової ініціативи дітей.

Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і спеціального обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку.

Су-Джок терапія – це система лікування шляхом стимуляції певних точок різними методами (голками, насінням, лазером, пальцевим тиском). Дані точки розташовуються в області кисті і стопи людини. В корейській мові «су-джок» означає «кисть-стопа». Кисть і стопа є «дзеркальним відображенням» тіла школяра, і володіють функцією «дистанційного керування», яка може використовуватися для лікування захворювань. Дія на певні точки нормалізує енергетичний стан меридіанів тіла і є ефективним методом лікування багатьох захворювань.

Звукотерапія. Двома основними її елементами є споріднені методи – музикотерапія і звукотерапія. Обидва підходи націлено на зміцнення фізичного і психічного здоров'я людини.

Психогімнастика – набуття досвіду емоційних переживань, спілкування. Завданням «психогімнастики» є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у молодших школярів через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Ігри – медитації, тематика яких, може бути довільною, але обов'язково тут задіяні кращі людські почуття: доброти, милосердя, щирість, терплячість. Більшість вправ передбачає перебування учня якийсь час у нерухомому положенні, але є й такі вправи, що потребують виконання певних рухів. Наприклад, в одному випадку учні уважно розглядають якийсь предмет, в іншому — із заплющеними очима щось повторюють за вчителем або просто слухають, як шумить вітер у гілках дерев, як співають пташки. В основі медитацій лежить контроль за власною увагою, бо під час них учні певний відрізок часу вчаться зосереджуватися на одному предметі або процесі. Психологічний тренінг, яким є гра-медитація, забезпечує стан врівноваженості й душевного спокою, що налаштовує молодшого школяра на відповідну роботу.

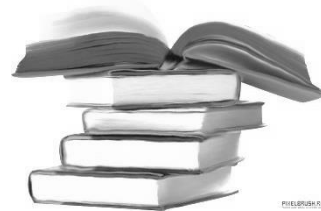
Загартування повітрям, сонцем і водою. Ці природні чинники треба задіювати помірковано, не забуваючи про основні вимоги до загартувальних процедур: системність, послідовність, регулярність, урахування стану здоров'я та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур.

Ці заходи, направлені на зміцнення адаптаційних можливостей організму дитини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, емоційних стресів, стимуляцію природної резистентності організму.

Список використаних джерел та рекомендована література

1. Ващенко О.М. Особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи/

О. М. Ващенко // Здоров'я та фізична культура. – 2014. – №4 (292). – С. 2–9.



2. Волинець О. В. Ігри та ігрові тренінги в початковій школі / О. В. Волинець. // Вихователю ГПД . Усе для роботи. – 2013. – №7. – С. 2–8.

3. Канищев А.Д., Овчаров В.С. «Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися». Методические рекомендации. Минск, 2002.

4. Карабанова О. М. Педагогические условия здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы [Електронний ресурс] / О. М. Карабанова // Международная научно-практическая онлайн конференция «Педагогика и психология: проблемы, идеи, инновации». – 2015. – Режим доступа до ресурсу: http://inet21.com/filestore/Карабанова%20Оксана%20Николаевна_статья_ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ%20УСЛОВИЯ.pdf

5. Король А. Традиційні та нетрадиційні методи навчання у розвитку творчої особистості // Рідна школа. - 2000. - № 12. - С.29-30.

6. Кривошопка О.Б. Групові форми роботи в початковій школі. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 157с. Андруховець П. Ігрова педагогіка // Завуч. — 2004. — № 1 (187). — С. 6–16.

7. Осадченко Т. Нетрадиційні методи оздоровлення учнів початкової школи / Тетяна Осадченко // Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції / [ред. кол. : Сокирська В. В. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. – С. 58–63.

8. Осадченко Т. Використання здоров'язберезувальних технологій як педагогічна умова підготовки майбутнього вчителя початкової школи / Тетяна Осадченко // Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки» : зб. наук.

Праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. – Вип. 15. – С. 229.

ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

Тема 1. Методика дослідження стану сформованості здоров'язберезувальної компетентності вчителя початкової школи



На основі аналізу наукової літератури та педагогічного досвіду пропонуємо використовувати з метою визначення рівнів сформованості компетентності у майбутніх учителів розроблену методику та її методичний інструментарій. Детально він представлений у табл. 1 відповідно до критеріальних показників сформованості компонентів досліджуваної компетентності.

Таблиця 1.1

Методичний інструментарій дослідження здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи

Критерій	Методики дослідження
Спонукально-мотиваційний	<ul style="list-style-type: none">– Дослідження мотивації професійної діяльності (К. Земфір у модифікації А. Реана);– Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича);– Модифікована шкала оцінки мотивації до професійної та здоров'язберезувальної діяльності за А. Кареліним;– Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса та опитування.
Гнесеологічно-інформаційний	<ul style="list-style-type: none">– Анкета на визначення розуміння основних понять здоров'язберезувальної педагогіки;– Тест для визначення рівня знань молоді про здоров'я;– Тест визначення знань майбутніх учителів про зміст, напрями, форми, методи та технології створення здоров'язберезувального середовища початкової школи.
Операційно-діяльнісний	Виконання комплексів завдань і вправ на визначення здатності реалізувати на практиці основні напрями створення –

	здоров'язбережувального середовища початкової школи: освітній, виховний, діагностичний, гігієнічний, інклюзивний, просторовий.
<i>Рефлексивно-здоров'язбережувальний</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Методика «Індекс відношення до здоров'я» (С. Дерябо, В. Ясвін); - Опитувальник «Мої дії щодо власного здоров'язбереження» - Діагностика рівня сформованості педагогічної рефлексії (за О. Калашниковою); - Діагностика індивідуальних особливостей саморегуляції (за опитувальником А. Шострома); - Діагностування особистісних та професійно значущих якостей та опитування.

Таблиця 1.2

Компоненти, критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної компетенції майбутніх учителів початкової школи

<i>Компоненти здоров'язбережувальної компетенції</i>	<i>Критерій оцінювання здоров'язбережувальної компетенції</i>	<i>Показники виявлення сформованості компонентів здоров'язбережувальної компетенції</i>
<i>Мотиваційний</i>	<i>Спонукально-мотиваційний</i>	<ul style="list-style-type: none"> - наявність ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності; - сформованість інтересу й позитивних установок до професійної діяльності вчителя початкової школи та її складової - здоров'язбережувальної діяльності в системі взаємодії «вчитель - учень - батьки»; - мотивація до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та їх практичного використання в середовищі початкової школи; - наявність власної мотивації до ведення здорового способу життя та прагнення до її

		<p>формування у молодших школярів та інших суб'єктів освітньої взаємодії;</p> <ul style="list-style-type: none"> – усвідомлення важливості процесу створення здоров'язбережувального середовища, прагнення до успіху й самовдосконалення у цій діяльності.
<i>Когнітивний</i>	<i>Гносеологічно-інформаційний</i>	<ul style="list-style-type: none"> – знання про основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки (здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна діяльність, здоров'язбережувальна компетентність учнів, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальне середовище та ін.) та ергономіки; – знання про фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я молодших школярів та чинники, які впливають на його збереження і зміцнення; – знання про зміст реалізації основних напрямів діяльності вчителя, що спрямовані на створення здоров'язбережувального середовища в системі «вчитель – учень – батьки»; – знання про форми, методи, технології та засоби створення здоров'язбережувального середовища початкової школи; – знання про методики діагностування стану здоров'я та рівня здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу.
<i>Діяльнісний</i>	<i>Операційно-діяльнісний</i>	<ul style="list-style-type: none"> – сформованість груп умінь, що забезпечують створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: освітні,

		виховні, діагностичні, гігієнічні, інклюзивні, просторові уміння.
<i>Особистісний</i>	<i>Рефлексивно-здоров'язберезувальний</i>	<ul style="list-style-type: none"> - орієнтація на здоровий спосіб життя та здатність до удосконалення власного здоров'язберезувального досвіду; - уміння оцінювати й аналізувати власну педагогічну та здоров'язберезувальну діяльність; - здатність до рефлексії у процесі створення здоров'язберезувального середовища початкової школи; - сформованість особистісних якостей майбутнього вчителя (суб'єктної активності, волевих якостей та ін.); - сформованість професійно значущих якостей майбутнього вчителя (людяності, моральності, відповідальності, справедливості, цілеспрямованості, спостережливості, об'єктивності та ін.) та прагнення до саморегуляції.

Таблиця 1.3

Характеристика рівнів сформованості здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи

<i>Рівень</i>	<i>Показники рівнів сформованості здоров'язберезувальної компетентності</i>
<i>Мотиваційний компонент</i>	
<i>Низький (репродуктивний) рівень</i>	У студента не сформоване ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності. Відсутня сформованість інтересу й позитивних установок до професійної діяльності вчителя початкової школи та її складової – здоров'язберезувальної діяльності в системі взаємодії «вчитель –

	<p>учень – батьки», що проявляється у відсутності мотивації до навчальних та спортивних занять. На цьому рівні у студента майже відсутня мотивація до оволодіння здоров'язберезувальними технологіями та їх практичного використання в середовищі початкової школи. Студент не має власної мотивації до ведення здорового способу життя та прагнення до його формування у молодших школярів та інших суб'єктів освітньої взаємодії. Наявні прояви зловживання шкідливими звичками. Недостатньо розвинене усвідомлення важливості процесу створення здоров'язберезувального середовища, прагнення до успіху й самовдосконалення у цій діяльності.</p>
<p><i>Середній (частково-пошуковий) рівень</i></p>	<p>Студент має ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності, проте не проявляє його у спілкуванні з іншими. З'являється бажання сформованості інтересу й позитивних установок до професійної діяльності вчителя початкової школи та її складової – здоров'язберезувальної діяльності в системі взаємодії «вчитель – учень – батьки», що проявляється у відсутності мотивації до навчальних та спортивних занять. На цьому рівні у студента наявна мотивація до оволодіння здоров'язберезувальними технологіями та їх практичного використання в середовищі початкової школи, проте вона не постійна. Студент має мотивацію до ведення здорового способу життя та прагнення до її формування у молодших школярів та інших суб'єктів освітньої взаємодії, проте проявляє її в діях частково. Наявні рідкі прояви зловживання шкідливими звичками. Усвідомлення важливості процесу створення здоров'язберезувального середовища та</p>

	прагнення до успіху частково відсутнє.
<i>Достатній (продуктивний) рівень</i>	Студент має стійке сформоване ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності, проявляє його у спілкуванні з іншими. У студента наявний інтерес й позитивні установки до професійної діяльності вчителя початкової школи та її складової – здоров'язбережувальної діяльності, що проявляється у підготовленості до навчальних та спортивних занять. На цьому рівні у студента наявна постійна мотивація до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та їх практичного використання в середовищі початкової школи. Студент постійно проявляє мотивацію до ведення здорового способу життя та прагнення до її формування у молодших школярів, проявляє її в діях. Відсутні прояви зловживання шкідливими звичками. Студент чітко усвідомлює важливість процесу створення здоров'язбережувального середовища та прагнення до успіху, що проявляється і в навчальних діях.
<i>Високий (професійно- творчий) рівень</i>	Студент у спілкуванні постійно проявляє сформоване ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності. Студента постійно проявляє інтерес й позитивні установки до професійної діяльності вчителя початкової школи та її складової – здоров'язбережувальної діяльності, що проявляється у ініціативності та самостійності у навчальній та спортивній діяльності. На цьому рівні студент постійно проявляє мотивацію до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та їх практичного використання в середовищі початкової школи. Намагається її

	сформувати у своїх колег-студентів. Веде здоровий спосіб життя та прагнення до його формування у оточуючих. Повністю відсутні прояви зловживання шкідливими звичками. Студент чітко усвідомлює важливість процесу створення здоров'язбережувального середовища та прагнення до успіху, що проявляється і в навчальних діях та здійснює самовдосконалення у цій діяльності.
<i>Когнітивний компонент</i>	
<i>Низький (репродуктивний) рівень</i>	Студент володіє окремими знаннями про основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки та ергономіки. Мало обізнаний у питаннях про фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я молодших школярів та чинники, які впливають на його збереження і зміцнення. Відсутні знання про зміст реалізації основних напрямів діяльності вчителя, що спрямовані на створення здоров'язбережувального середовища в системі «вчитель – учень – батьки». Знання про форми, методи, технології та засоби діагностики здоров'язбережувального середовища початкової школи фрагментарні.
<i>Середній (частково-пошуковий) рівень</i>	Студент має елементарні знання про основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки та ергономіки. Наявна усвідомленість необхідності знань про фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я молодших школярів та чинники, які впливають на його збереження і зміцнення, проте наявні знання не системні. Наявні знання про зміст реалізації основних напрямів діяльності вчителя, що спрямовані на створення здоров'язбережувального середовища в системі «вчитель – учень – батьки», проте вони фрагментарні та не міцні. Знання про форми, методи, технології та засоби діагностики здоров'язбережувального середовища початкової школи не системні.

	Студент може їх використовувати тільки з допомогою викладача.
<i>Достатній (продуктивний) рівень</i>	Студент має системні знання про основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки та ергономіки. Наявна усвідомленість необхідності знань про фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я молодших школярів та чинники, які впливають на його збереження і зміцнення, наявний прояв готовності їх застосовувати. Наявні знання про зміст реалізації основних напрямів діяльності вчителя, що спрямовані на створення здоров'язбережувального середовища в системі «вчитель – учень – батьки», вони міцні та їх використання потребує підтримки викладача. Знання про форми, методи, технології та засоби діагностики здоров'язбережувального середовища початкової школи системні та усвідомленні. Студент може використовувати здобуті знання на практиці самостійно, але деякі з допомогою викладача.
<i>Високий (професійно- творчий) рівень</i>	Студент виявляє індивідуальну активність та сталий інтерес до теоретичних знань про сутність про основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки та ергономіки. Глибоко володіє знаннями про фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я молодших школярів та чинники, які впливають на його збереження і зміцнення, застосовує їх на практиці. Має системні знання про зміст реалізації основних напрямів діяльності вчителя, що спрямовані на створення здоров'язбережувального середовища в системі «вчитель – учень – батьки», вони міцні. Знання про форми, методи, технології та засоби діагностики здоров'язбережувального середовища початкової школи системні та усвідомленні. Студент може використовувати здобуті

	знання на практиці самостійно та творчо.
<i>Діяльнісний компонент</i>	
<i>Низький (репродуктивний) рівень</i>	У студента частково сформовані групи умінь, що забезпечують створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: освітні, виховні, діагностичні, гігієнічні, інклюзивні, просторові уміння. Студент потребує постійної організаційно-методичної допомоги викладача.
<i>Середній (частково-пошуковий) рівень</i>	У студента сформовані окремі уміння, що забезпечують створення здоров'язбережувального середовища початкової школи, зокрема освітні, виховні, діагностичні, проте він потребує допомоги у їх застосуванні. Припускається помилок у виконанні дій.
<i>Достатній (продуктивний) рівень</i>	У студента достатньо добре сформовані групи умінь, що забезпечують створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: освітні, виховні, діагностичні, гігієнічні, інклюзивні, просторові уміння. Він здатний переносити їх у площину практичної діяльності. Проте рідко припускається помилок у їх виконанні.
<i>Високий (професійно-творчий) рівень</i>	Сформовані групи умінь, що забезпечують створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: освітні, виховні, діагностичні, гігієнічні, інклюзивні, просторові уміння, системні та точні. Студент здатний самостійно виконувати завдання, майже не припускається помилок у їх виконанні. Дії носять творчий та імпровізаційний характер.
<i>Особистісний компонент</i>	
<i>Низький (репродуктивний) рівень</i>	Студент не проявляє орієнтацію на здоровий спосіб життя та здатність до удосконалення власного здоров'язбережувального досвіду. Відсутні

	<p>уміння оцінювати й аналізувати власну педагогічну та здоров'язбережувальну діяльність. Здатність до рефлексії у процесі створення здоров'язбережувального середовища початкової школи відсутня і лише за підтримки викладача можливі прояви. Сформованість особистісних якостей майбутнього вчителя (суб'єктної активності, вольових якостей та ін.) не усвідомлена. Сформованість окремих професійно значущих якостей майбутнього вчителя є наявною, проте відсутні прояви у навчальній діяльності. Студент не проявляє прагнення до саморегуляції.</p>
<p><i>Середній (частково-пошуковий) рівень</i></p>	<p>Студент проявляє орієнтацію на здоровий спосіб життя та здатність до удосконалення власного здоров'язбережувального досвіду. Уміння оцінювати й аналізувати власну педагогічну та здоров'язбережувальну діяльність на початковій стадії формування, прояв лише за підтримки викладача. Наявна свідома регуляція здатності до рефлексії у процесі створення здоров'язбережувального середовища початкової школи. Сформованість особистісних якостей майбутнього вчителя (суб'єктної активності, вольових якостей та ін.) усвідомлена. Сформованість окремих професійно значущих якостей майбутнього вчителя є наявною, має прояви у навчальній діяльності. Студент проявляє прагнення до саморегуляції, проте без активної діяльності на зміну ситуації.</p>
<p><i>Достатній (продуктивний) рівень</i></p>	<p>Студент активно проявляє орієнтацію на здоровий спосіб життя та здатність до удосконалення власного здоров'язбережувального досвіду. Уміння оцінювати й аналізувати власну педагогічну та здоров'язбережувальну діяльність сформовані, мають прояв у діях, проте ще потребують вдосконалення. Наявна свідома регуляція здатності до рефлексії у процесі створення здоров'язбережувального</p>

	<p>середовища початкової школи. Сформованість особистісних якостей майбутнього вчителя (суб'єктної активності, вольових якостей та ін.) усвідомлена, постійний прояв у особистому житті. Та навчальній діяльності. Сформованість професійно значущих якостей майбутнього вчителя є наявною, має прояви у навчальній діяльності. Студент проявляє прагнення до саморегуляції та звертається за підтримкою до викладача.</p>
<p><i>Високий (професійно- творчий) рівень</i></p>	<p>Студент активно проявляє орієнтацію на здоровий спосіб життя та здатність до удосконалення власного здоров'язбережувального досвіду. Уміння оцінювати й аналізувати власну педагогічну та здоров'язбережувальну діяльність сформовані, мають прояв у діях. Наявна свідомо регуляція здатності до рефлексії у процесі створення здоров'язбережувального середовища початкової школи. Сформованість особистісних якостей майбутнього вчителя (суб'єктної активності, вольових якостей та ін.) усвідомлена, постійний прояв у особистому житті, та навчальній діяльності. Сформованість професійно значущих якостей майбутнього вчителя є наявною, має прояви у навчальній діяльності. Студент активно проявляє прагнення до саморегуляції та самовдосконалення.</p>

Тема 2. Інструментарій дослідження здоров'язбережувальної компетентності педагога початкової ланки освіти



2.1. Діагностування мотиваційного компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи

2.1.1. Дослідження мотивації професійної діяльності (К. Земфір у модифікації А. Реана).

Здебільшого внутрішня мотивація виявляється тоді, коли діяльність суб'єкта має для нього першочергове значення. Якщо в основі професійної діяльності лежать інші інтереси, зовнішні відносно змісту самої роботи (наприклад, престижність, умови роботи, зарплата та ін.), то в такому випадку буде зовнішня мотивація, яка має два полюси: позитивний і негативний.

Інструкція. В таблиці показані основні мотиви професійної діяльності. Дайте оцінку їх значущості для вас за п'ятибальною системою.

Шкала мотивації професійної діяльності

№ з/п	Мотиви професійної діяльності	В дуже незначній мірі 1 бал	Не в дуже значній мірі 2 бали	В середній мірі 3 бали	В значній мірі 4 бали	В дуже значній мірі 5 балів
1	Грошовий зарібок					
2	Прагнення до вдосконалення в роботі, можливість продовження навчання					
3	Прагнення уникати критики з боку керівника і співро-					

	бітників					
4	Прагнення уникати можливих неприємностей і покарань					
5	Потреба в досягненні поваги і авторитету з боку інших на роботі					
6	Задоволення від самого процесу роботи					
7	Можливість якнайповнішої само-реалізації в цьому виді діяльності (за обраною професією)					

Обробка результатів тестування

Підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої мотивації (ЗМ) та зовнішньої негативної мотивації (ЗНМ) за формулами:

$$ВМ = \frac{п.2 + п.6 + п.7}{2}$$

$$ЗМ = \frac{п.1 + п.7 + п.5}{2}$$

$$ЗНМ = \frac{п.3 + п.4}{2}$$

Інтерпретація результатів тестування

На основі одержаних результатів визначається мотиваційний комплекс особистості, який являє собою певні співвідношення трьох видів мотивації (ВМ, ЗМ, ЗНМ).

До найкращих оптимальних мотиваційних комплексів слід віднести наступні два типи сполучень:

$BM > ЗПМ > ЗНМ$ і $BM = ЗПМ > ЗНМ$.

Найширшим мотиваційним комплексом є тип:

$ЗНМ > ЗПМ > BM$.

Між цими типами розміщені проміжні, з точки зору їх ефективності, мотиваційні комплекси.

При інтерпретації слід враховувати не тільки тип мотиваційного комплексу, але й те, наскільки сильно один тип мотивації перевищує другий за ступенем вираженості.

2.1.2. Методика «ціннісні орієнтації» (М. Рокіча)

Методика, розроблена М. Рокічем, заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. Автор розрізняє два класи цінностей:

1. Термінальні – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. Стимулюючий матеріал представлений набором з 18 цінностей.

2. Інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є переважним в будь-якій ситуації. Стимулюючий матеріал також представлений набором з 18 цінностей.

Це ділення відповідає традиційному діленню на цінності-цілі і цінності-засоби.

Особливості проведення процедури тестування:

Респонденту пред'являються два списки цінностей (по 18 у кожному) або на листах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках респондент привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає у порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає надійніші результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім – інструментальних цінностей.

Для подолання соціальної бажаності та глибшого проникнення в систему ціннісних орієнтацій випробовуваного можливі зміни інструкцій, які дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити випробовуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні питання:

1. «У якому порядку і в якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у Вашому житті?»

2. «Як би Ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?»
3. «Як зробила б це, на Вашу думку, більшість людей?»
4. «Як це зробили б Ви 5 або 10 років тому?»
5. «Як це зробили б Ви через 5 або 10 років?»
6. «Як ранжували б картки близькі Вам люди?»

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливе і групове тестування.

Інструкція: «Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх у порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у житті.

Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і, вибравши ту, яка для Вас найбільш значуща, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значущості цінність і помістіть її услід за першою. Виконайте те ж зі всіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Робіть неспішно, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відображати Вашу дійсну позицію».

Список А (термінальні цінності):

Цінність	Місце
Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	
Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, які досягаються життєвим досвідом)	
Здоров'я (фізичне і психічне)	
Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі й мистецтві)	
Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	
Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень)	
Наявність надійних і вірних друзів	
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	
Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	
Розваги (приємне, вигадливе проведення часу,	

відсутність зобов'язань)	
Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалення)	
Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	
Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	
Творчість (можливість творчої діяльності)	
Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів)	
Цікава робота	
Щасливе сімейне життя	
Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства загалом)	

Список Б (інструментальні цінності)

Цінність	Місце
Акуратність (охайність), вміння утримувати в порядку речі, порядок у справах	
Вихованість (зразкова поведінки)	
Високі запити (високі вимоги до життя и високі домагання)	
Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	
Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі)	
Життєрадісність (почуття гумору)	
Незалежність (здібність діяти самостійно, рішуче)	
Непримиренність до недоліків у себе та інших	
Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
Раціоналізм (вміння розсудливо і логічно мислити, приймати виважені, раціональні рішення)	
Ретельність (дисциплінованість)	
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	
Тверда воля (вміння наполягати на своєму, не відступати перед труднощами)	
Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки і омани)	
Чесність (правдивість, щирість)	
Чуйність (дбайливість)	
Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	

2.1.3. Оцінка мотивації ставлення майбутніх учителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності (модифікована шкала оцінки мотивації ставлення до професійної діяльності за А. Кареліним)

Всі пункти шкали оцінюються в балах від 1 до 5 та виражають позитивне або негативне ставлення до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів. Загальна оцінка складається з балів за рядками. Варіанти відповідей на судження можуть бути «так», «скоріше так, ніж ні», «не можу відповісти», «скоріше ні, ніж так», «ні».

1. Чи бажали б Ви створити щось нове у сфері своєї майбутньої професійної діяльності?

2. Якщо Ви позбавитеся можливості працювати вчителем, то чи втратить сенс Ваше життя?

3. Чи лякають Вас несподіванки у професійній діяльності, які потребують нових виходів із ситуацій?

4. Чи вважаєте Ви, що навчальні заняття сприяють збереженню здоров'я учнів?

5. Чи відвідували б Ви заради нових професійних знань щодо здоров'язбережувальної діяльності спеціальні заняття, навіть, якщо це пов'язано з незручностями?

6. Чи вбачаєте Ви в учневі активного учасника навчально-виховного процесу?

7. Чи вважаєте Ви, що тільки знання, отримані Вами під час навчання у вищому навчальному закладі, дають можливість здійснювати професійну діяльність, спрямовану на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?

8. Чи вважаєте Ви, що Ваша професійна діяльність надасть можливість Вам поліпшити стан здоров'я молодших школярів?

9. Чи вважаєте Ви, що організація здоров'язбережувальної діяльності учнів молодших класів має першорядне значення, сприяючи збереженню і зміцненню їхнього здоров'я?

10. Чи згодні Ви з тим, що в молодших класах не можна формувати здоров'язбережувальні навички та вміння?

11. На Вашу думку, чи обов'язково завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів повинне супроводжувати Вашу професійну діяльність?

12. Чи викликають у Вас утруднення проведення здоров'язберезувальних уроків?

13. Чи враховували Ви, обираючи професію, стан власного здоров'я?

14. Чи втрачає учитель, який займається науково-дослідницькою роботою, пов'язаною із здоров'язбереженням, можливість спілкування з учнями?

15. Чи зацікавлюють Вас нові ідеї, що спрямовані на формування здоров'язберезувальних навичок і вмінь у молодших школярів?

Загальна сумарна оцінка результатів складається за ключем, наведеним у таблиці:

	№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Відповіді	Так	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5
	Скоріше так, ніж ні	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4
	Не можу відповісти	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Скоріше ні, ніж так	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2
	Ні	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1

Ступінь мотивації ставлення майбутніх учителів початкової школи до формування здоров'язберезувального середовища початкової школи

Ступінь мотивації	Низький	Середній	Достатній	Високий
Сума балів	15 – 29	30 – 44	45 – 59	60 – 75

2.1.4. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

Інструкція для учасників дослідження. Вам запропонована 41 обставина, на кожен з яких дайте відповідь «ТАК» чи «НІ».

Текст опитувальника

1. Коли є вибір між двома варіантами, то краще, не відкладаючи, зробити вибір.

2. Я нервую, коли помічаю, що не можу виконати завдання на 100 відсотків.

3. Коли я працюю, то так виглядає, ніби я ставляю усе для здобуття успіху.

4. Якщо виникає проблемна ситуація, я здебільшого приймаю рішення один з останніх.

5. Коли в мене два дні підряд немає чим зайнятися, то я втрачаю спокій.

6. У певні дні мої успіхи є нижчими за «норму».

7. Стосовно себе я є більш вимогливий, ніж щодо інших людей.

8. Я є більш привітний, ніж інші.

9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то згодом собі дорікаю, бо переконаний, що зміг би впоратися з завданням.

10. Під час виконання роботи я потребую невеликих перепочинків.

11. Старанність – головна риса моєї вдачі.

12. Мої досягнення не завжди однаково успішні.

13. Мені до душі інша праця, ніж та, якою я тепер займаюся.

14. Зауваження більше сприяють моїй активності, ніж похвала.

15. Я переконаний в тому, що колеги сприймають мене добрим спеціалістом.

16. Перешкоди допомагають мені приймати більш тверді рішення.

17. Іншим не важко зачепити почуття моєї гідності.

18. Коли я працюю без особливого бажання, це легко помітити.

19. Під час виконання роботи я не розраховую на допомогу інших.

20. Деколи я відкладаю на потім роботу, яку повинен виконати тепер.

21. Слід покладатися лише на власні сили.

22. У житті мало речей, які більш важливі за гроші.

23. Завжди, коли я маю виконати важливе доручення я не відволікаюся на інші проблеми.

24. Почуття мого честолюбства є меншим, ніж в інших.

25. Наприкінці відпустки я переважно з радістю повертаюся до роботи.

26. Коли робота мені до вподоби, я виконую її більш якісно, ніж іншу працю.

27. Мені приємніше мати справу з людьми, які здатні інтенсивно працювати.

28. Коли у мене немає заняття, я відчуваю дискомфорт.

29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше за інших.

30. Коли мені доводиться приймати рішення, то я стараюся знайти найкращий спосіб вирішення завдання.

31. Мої товариші деколи вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи певною мірою залежать від моїх колег.

33. Немає сенсу йти всупереч волі керівника.

34. Деколи я не знаю яку роботу доведеться виконувати.

35. Коли щось не вдається зробити, то я втрачаю терпіння.

36. Я переважно не надаю значення своїм досягненням.

37. Коли я працюю разом з іншими, то результати моєї праці є вищими, ніж результати інших людей.

38. Багато за що я брався я не доводив до завершення.

39. Я заздрю людям, які є менш завантаженими за мене.

40. Я не рівняюся на тих, хто прагне влади і посад.

41. Коли я переконаний у вірності власної позиції, я здатний зробити все, щоб довести власну правоту.

Обробка результатів:

Щоб отримати результати по цій методиці, слід оцінити отримані Вами відповіді згідно КЛЮЧА. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

КЛЮЧ

Номери запитань з відповіддю «ТАК» (+)	Оцінка	Номери запитань з відповіддю «НІ» (-)	Оцінка
2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41	1	6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39	1

Отримані оцінки слід підсумувати. Кількісні результати по цій методиці означають:

1 – 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил у працю, апатична, пасивно ставиться до життя.

11 – 16 балів: середня мотивація до успіху. При такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її.

17 – 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

Вище від 21 балу: мотивація до успіху надто висока. Це може спричиняти надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому особа може зазнавати надмірного хвилювання та страху зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скованість. У результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втратити віру в те, що вона доб'ється бажаного.

Дослідження показали, що люди з помірно високою орієнтацією на успіх надають переваги середньому рівню ризику. Ті ж, хто побоюються невдач, надають переваги малому чи, навпаки, надто завеликому рівню ризику.

Чим вища мотивація людини до успіху – досягнення мети, тим нижчий показник готовності до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і па сподівання на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай більш, ніж при слабкій. До того ж людям, мотивованим па успіх і тим, що мають великі на нього, притаманно уникати великого ризику.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше потрапляють в незручні ситуації, ніж ті люди, що мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), це є перешкодою мотиву до успіху – досягнення мети.

2.2. Діагностування когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи

2.2.1. Анкета на визначення розуміння основних понять здоров'язбережувальної педагогіки

Курс навчання студента _____ напрям підготовки

1. Що ви розумієте під поняттям «здоров'язбережувальне середовище початкової школи»?

2. Чи погоджуєтеся Ви із твердженням: створення здоров'язбережувального середовища є завданням учителя початкової школи?

3. Які форми роботи в початковій школі сприяють створенню здоров'язбережувального середовища?

- А. Урок
- Б. Екскурсія
- В. Виховна година
- Г. Змагання
- Д. Спортивні свята
- Е. Олімпіада
- Ж. Гуртки
- З. Відвідування виставок, музеїв, спектаклів
- И. Ваш

варіант

4. Які, на Вашу думку, технології забезпечують здоров'язбережувальний характер середовища початкової школи?

- А. Інноваційні
- Б. Здоров'язбережувальні
- В. Інформаційні
- Г. Тренінгові
- Д. Інтерактивні
- Е. Ваш

варіант

5. Використання здоров'язбережувальних технологій, на Вашу думку, забезпечує розв'язання таких завдань:

- А. Оздоровлення
- Б. Розвивання творчого потенціалу
- В. Формування здорового способу життя
- Г. Активне залучення до процесу навчання
- Д. Формування здоров'язбережувальних умінь та навичок
- Е. Підвищення рівня знань учнів
- Ж. Розвиток фізичних якостей
- З. Ваш

варіант

6. Чи можливо створити здоров'язбережувальне середовище не використовуючи здоров'язбережувальних технологій?

7. Які, на Вашу думку, засоби найефективніші при створенні здоров'язбережувального середовища початкової школи (зазначте у відсотках)?

А. Природні (загартовування, сонячні та повітряні ванни, обливання холодною водою та ін.) _____%

Б. Нетрадиційні (фітотерапія, ароматерапія, голкотерапія, йога, казкотерапія, фітболгімнастика та ін.) _____%

В. Фізичні (дихальна та пальчикова гімнастика, гідроаеробіка, біг, плавання, вправи на тренажерах та ін.) _____%

Г. Моніторинг здоров'я учнів (фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я) _____%

8. Які, на Вашу думку, нетрадиційні методи оздоровлення можна використовувати у початковій школі?

9. Як Ви оцінюєте рівень своїх можливостей, щодо створення у майбутній педагогічній діяльності здоров'язбережувального середовища початкової школи?

- А. Високий
- Б. Достатній
- В. Середній
- Г. Низький

10. Які, на Вашу думку, навчальні дисципліни сприяють удосконаленню Ваших знань та вмінь створення здоров'язбережувального середовища в школі I ступеня (зазначте у п'ятибальній шкалі)?

- А. Фізична культура _____
- Б. Основи медичних знань та охорони здоров'я ____
- В. Фізична культура з методикою навчання _____
- Г. Методика навчання основам здоров'я _____
- Д. Основи валеології _____
- Е. Педагогіка _____
- Ж. Ваш варіант відповіді _____

11. Що, на Вашу думку, перешкоджає якісній підготовці майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи? Ваші поради.

Дякуємо за відповіді!

2.2.2. Тест для визначення рівня знань молоді про здоров'я (В. Язловецький)

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

- в) шлях до хвороб.
8. Що таке фізичні вправи аеробної спрямованості?
- а) вправи на швидкість і силу;
 - б) циклічні вправи на витривалість;
 - в) вправи на гнучкість і координацію рухів.
9. Яка тривалість сну, як фізіологічної потреби, для Вас (у годинах)?
- а) 7-8;
 - б) 8-9;
 - в) 9-10.
10. Показниками психічного здоров'я є:
- а) невротичний стан і тривожність;
 - б) висока збудженість та агресивність;
 - в) відсутність розладів нервової системи й адекватна поведінка.
11. До складових режиму дня належить:
- а) раціональне чергування роботи й відпочинку згідно з біоритмами;
 - б) тривалість сну, харчування й руховий режим;
 - в) аутогенне тренування та медитація;
 - г) рівень, якість та стиль життя.
12. Раціональне харчування означає:
- а) вживання їжі, що містить велику кількість жирів та вуглеводів;
 - б) вживання їжі, яка містить увесь набір вітамінів та мікроелементів;
 - в) вживання їжі, яка кількісно та якісно забезпечує потреби організму.
13. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють:
- а) збільшенню сили м'язів та розширенню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем;
 - б) виникненню травм і патологічних станів;
 - в) виникненню розладів нервової системи та координації рухів.
14. Ступінь втоми під час виконання фізичних вправ можна визначити за такими зовнішніми ознаками:
- а) за частотою серцевих скорочень;
 - б) за зміною кольору шкіри, спітнінням і скаргами;
 - в) за показниками підвищення працездатності, зростання швидкості, спритності.
15. Особиста гігієна передбачає:

а) комплекс заходів, норм, вимог догляду за діяльністю організму людини;

б) особливості психічної діяльності людини;

в) закони росту і розвитку людини;

г) вплив природного середовища на здоров'я людини.

16. Запобігти виникненню стресу можна за таких умов:

а) систематичного виконання фізичних вправ і загартовуючи процедур;

б) оволодіння прийомами психічної саморегуляції;

в) підвищеними вимогами до себе та до інших людей;

г) інформаційного перевантаження і неможливістю розв'язати поставлені завдання.

17. Система природного загартовування П.Іванова «Детка» містить таку кількість порад:

а) 6;

б) 8;

в) 12.

18. Основними правилами культури спілкування є:

а) уміння уважно слухати співрозмовника;

б) не переривати розмову іншого;

в) виявляти зацікавленість під час розмови.

19. Заклик «Пізнай самого себе» означає:

а) знати будову й функції власного організму, психоемоційні та інтелектуальні особливості;

б) знати свій родовід;

в) адаптація до природного й соціального середовища;

г) збільшення маси і пропорцій тіла.

20. Поняття «самореалізація» означає:

а) досягнення всебічного гармонійного розвитку і найвищої мети в житті;

б) прагнення до повного розкриття генетично закладених у людині здібностей і задатків;

в) некерований стихійний процес.

Оцінювання.

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

Оцінка результатів тесту:

Низький рівень – до 50% правильних відповідей;

Середній рівень – 60-69% (12-13 правильних відповідей);

Достатній рівень – 70-79% (14-15 правильних відповідей);

Високий рівень – 80-100% (16-20 правильних відповідей).

2.2.3. Тест на виявлення знань у майбутнього вчителя про зміст, напрями, форми, методи та технології створення здоров'язбережувального середовища початкової школи

1. *Здоров'язбереження в освітньому процесі – це:*

а) дії учасників взаємодії в початковій школі з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, здоров'я учнів;

б) комплекс дій та заходів учасників взаємодії в початковій школі з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, формування їх здоров'язбережувальної компетентності;

в) заходи суб'єктів взаємодії в школі з метою формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності.

2. *Реалізація здоров'язбереження відбувається у здоров'язбережувальній діяльності відповідно до:*

а) цілей освіти, особистісних потреб учнів та ситуацій взаємодії;

б) цілей освіти та ситуації взаємодії;

в) особистісних потреб учнів та ситуацій взаємодії.

3. *Освітнє середовище початкової школи – це:*

а) активна взаємодія учителів з учнями, мета якої оволодіння молодшими школярами ключовими компетентностями, які визначають їх особистісно-соціальний та інтелектуальний розвиток;

б) умови, які забезпечують взаємозв'язок учителя з учнем з метою оволодіння ключовими компетентностями, які визначають їх інтелектуальний розвиток.

в) цілісна система умов, що забезпечує активну взаємодію суб'єктів початкової ланки освіти з метою оволодіння молодшими школярами ключовими компетентностями, які визначають їх особистісно-соціальний та інтелектуальний розвиток;

4. *Здоров'язбережувальне середовище початкової школи - це педагогічно організована система умов які:*

а) впливають на цілеспрямовану взаємодію суб'єктів початкової освіти і забезпечують ефективність освітнього процесу на основі формування пріоритетного ставлення до здоров'я як найбільшої життєвої цінності, функціонування здоров'язбережувальних методів, технологій та засобів з метою розвитку здоров'язбережувальної компетентності його

суб'єктів;

б) впливають на цілеспрямовану взаємодію суб'єктів початкової освіти і забезпечують ефективність освітнього процесу на основі формування пріоритетного ставлення до здоров'я як найбільшої життєвої цінності;

в) забезпечують функціонування здоров'язбережувальних методів, технологій та засобів з метою розвитку здоров'язбережувальної компетентності його суб'єктів.

5. Здоров'язбережувальний простір особистості молодшого школяра – це:

а) оточення, яке забезпечує створення можливостей для реалізації умов здоров'язбереження, зокрема у процесі освітньої взаємодії у початковій школі;

б) комплекс можливостей освітньої установи, які створюються та використовуються його суб'єктами з метою реалізації здоров'язбережувальної стратегії діяльності;

в) педагогічно організована система умов, які впливають на взаємодію суб'єктів початкової освіти і забезпечують функціонування здоров'язбережувальних методів, технологій та засобів з метою розвитку здоров'язбережувальної компетентності його суб'єктів.

6. Назвіть компонентний склад здоров'язбережувального середовища початкової школи:

а) предметно-просторовий, організаційно-стратегічний, комунікативно-технологічний;

б) програмно-змістовий, суб'єктно-соціальний, технологічно-ресурсний, просторово-предметний;

в) просторово-предметний, соціальний, діяльнісний.

7. Суб'єктами здоров'язбережувального середовища початкової школи є:

а) учні; учителі початкової ланки освіти; учителі-предметники, які залучені для реалізації освітніх цілей; батьки; медичний персонал закладу; педагогічні працівники;

б) учителі початкової школи; батьки; учні; медичний персонал закладу;

в) медичний персонал закладу; учителі-предметники, які залучені для реалізації освітніх цілей; батьки; учні; учителі початкової ланки освіти.

8. У структурі просторово-предметного компоненту слід розглядати:

а) оточення-даність;

б) оточення початкової школи;

в) оточення-даність і оточення початкової школи.

9. Назвіть напрями діяльності учнів:

а) регулярне проходження диспансеризації, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка, збалансоване харчування, участь в здоров'язбережувальному процесі, під час використання здоров'язбережувальних освітніх технологій та ін.;

б) профілактичні заходи, лікувальна фізична культура, тренажерний зал, аеротерапія, психотерапевтична програма, психологічні тренінги, індивідуальні консультації, розвиток навичок з відновлення сприятливого емоційного стану, інформаційно-консультативна робота;

в) інформаційно-консультативна робота, консультації лікарів-спеціалістів, консультації та рекомендації шкільної психологічної служби, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка.

10. Виберіть напрями діяльності учителів і співробітників:

а) профілактичні заходи, лікувальна фізична культура, тренажерний зал, аеротерапія, психотерапевтична програма, психологічні тренінги, індивідуальні консультації, розвиток навичок з відновлення сприятливого емоційного стану, консультації та рекомендації по роботі з учнями і батьками, інформаційно-консультативна робота;

б) регулярне проходження диспансеризації, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка, збалансоване харчування, участь в здоров'язбережувальному процесі, під час використання здоров'язбережувальних освітніх технологій та ін.;

в) інформаційно-консультативна робота, консультації лікарів-спеціалістів, консультації та рекомендації шкільної психологічної служби, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка.

11. Перерахуйте напрями діяльності батьків учнів:

а) інформаційно-консультативна робота, педагогічна освіта батьків з питань здорового способу життя, консультації лікарів-спеціалістів, консультації та рекомендації шкільної психологічної служби;

б) профілактичні заходи, лікувальна фізична культура, тренажерний зал, аеротерапія, психотерапевтична програма, психологічні тренінги, індивідуальні консультації, розвиток навичок з відновлення сприятливого емоційного стану,

консультації та рекомендації по роботі з учнями і батьками, інформаційно-консультативна робота;

в) регулярне проходження диспансеризації, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка, збалансоване харчування, участь в здоров'язбережувальному процесі, під час використання здоров'язбережувальних освітніх технологій та ін.

12. Метою впровадження інклюзивної освіти в практику початкової школи є:

а) реалізація нової філософії ставлення до дітей з особливостями психофізичного розвитку, забезпечення рівного доступу до здобуття якісної освіти і створення необхідних умов для соціалізації в суспільстві, самоактуалізації та активної участі в системі суспільних відносин;

б) забезпечення рівного доступу до здобуття якісної освіти і створення необхідних умов для соціалізації в суспільстві;

в) реалізація ставлення до дітей з особливостями психофізичного розвитку, забезпечення рівного доступу до здобуття якісної освіти і створення необхідних умов для соціалізації в суспільстві.

13. Напрямами реалізації ідеї здоров'язбереження в умовах початкової ланки освіти є:

а) освітній; виховний; діагностичний; гігієнічний; інклюзивний; просторовий;

б) освітній; виховний; гігієнічний; інклюзивний; просторовий;

в) освітній; виховний; діагностичний; гігієнічний; інклюзивний.

14. Які ключові завдання здоров'язбереження молодших школярів реалізує вчитель:

а) визначення цілей здоров'язбереження учасників освітнього процесу; проектування змісту здоров'язбережувальної освіти; конструювання та реалізація форм, методів, технологій та засобів профілактичних заходів і здоров'язбережувальної діяльності у початковій школі;

б) діагностування стану здоров'я та рівня здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу; удосконалення предметно-просторової інфраструктури закладу з метою здоров'язбереження його суб'єктів та ін.;

в) завдання які перераховані в пункті а) і б).

15. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи – це:

а) це спільна активна полісуб'єктна діяльність учасників освітньої взаємодії у початковій ланці освіти, що спрямована на проектування та реалізацію умов (середовища), які забезпечують здоров'язбережувальний ефект у системі взаємодії «вчитель – учень – батьки»;

б) полісуб'єктна діяльність учасників освітньої взаємодії у початковій ланці освіти, яка забезпечує здоров'язбережувальний ефект у системі взаємодії «вчитель – учень – батьки»;

в) це спільна активна полісуб'єктна діяльність учасників освітньої взаємодії у початковій ланці освіти, що спрямована на проектування та реалізацію умов (середовища).

16. Реалізація ідей інклюзивної освіти в здоров'язбережувальному середовищі початкової школи допоможе:

а) адаптувати середовище до потреб учнів, які відрізняються своїми фізичними і навчальними можливостями;

б) забезпечити для учнів створення комфортного соціального й емоційного клімату і безпечного просторово-предметного компоненту середовища;

в) пункт а) доповнює пункт б).

17. До освітнього напрямку діяльності вчителя відносять:

а) виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;

б) розвиток мотивації до використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності;

в) виконання вимог, що регламентованих санітарними нормами та правилами безпеки життєдіяльності учнів початкових класів.

18. Виховний напрям діяльності вчителя передбачає:

а) формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням; знань про збереження свого здоров'я;

б) розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, прагнення займатися

фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;

в) використання широкого спектра занять, практичних вправ і матеріалів, що відповідають рівню розвитку дитини.

19. Зміст діяльності вчителя діагностичного напрямку:

а) організація співпраці з медичними працівниками, соціальними педагогами, практичними психологами з метою діагностування порушень фізичного та психічного здоров'я школярів;

б) контроль за раціональним харчуванням учнів, за асортиментом шкільного буфету, вітамінізацією харчового раціону школярів;

в) розробка та проведення психологічних тренінгів, індивідуальних консультацій з метою розвитку навичок з відновлення сприятливого емоційного стану.

20. До гігієнічного напрямку діяльності вчителя відносять:

а) організація співпраці учнів, батьків, медичних та педагогічних працівників з метою дотримання санітарно-гігієнічних вимог тощо;

б) психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я школярів, їх фізичного, психічного, духовно-морального розвитку;

в) використання різноманітних навчальних підходів з урахуванням різних стилів навчання, темпераменту й особистості окремих дітей.

21. Просторовий напрям діяльності вчителя початкової школи передбачає:

а) робота щодо озеленення приміщень і класів; удосконалення зонованості класу та розміщення обладнання і меблів;

б) налагодження співробітництва та підтримки серед учнів класу та батьківського колективу тощо;

в) застосування методів, прийомів організації спільної здоров'язбережувальної діяльності вчителів, учнів, батьків, громадськості тощо.

22. До принципу наукового пізнання відносять:

а) принцип науковості, системності, динамічності, прогностичності;

б) принцип активності та свідомості у навчанні, зв'язку теорії з практикою, індивідуального підходу;

в) принцип гуманістичної спрямованості освітньої взаємодії, здоров'язбереження, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, міждисциплінарної інтеграції.

23. До загальнодидактичних принципів належать:

а) принцип активності та свідомості у навчанні, зв'язку теорії з практикою, індивідуального підходу;

б) принцип науковості, системності, динамічності, прогностичності;

в) принцип гуманістичної спрямованості освітньої взаємодії, здоров'язбереження, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, міждисциплінарної інтеграції.

24. До специфічних принципів відносять:

а) принцип гуманістичної спрямованості освітньої взаємодії, здоров'язбереження, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, міждисциплінарної інтеграції;

б) принцип науковості, системності, динамічності, прогностичності;

в) принцип активності та свідомості у навчанні, зв'язку теорії з практикою, індивідуального підходу.

25. Під здоров'язбережувальною компетентністю майбутнього вчителя початкової школи розуміють:

а) компонентне утворення, яке об'єднує в єдине ціле мотиви професійної і здоров'язбережувальної діяльності, систему знань, умінь та навичок організації взаємодії «вчитель – учень – батьки» на засадах здоров'язбереження, оптимальне поєднання яких на основі особистісних якостей, здоров'язбережувального досвіду майбутнього вчителя та прагненням до професійного саморозвитку, забезпечує готовність і здатність майбутнього педагога створювати здоров'язбережувальне середовище початкової школи;

б) мотиви професійної і здоров'язбережувальної діяльності, систему знань, умінь та навичок організації взаємодії «вчитель – учень – батьки» на засадах здоров'язбереження;

в) умови, оптимальне поєднання яких на основі особистісних якостей, здоров'язбережувального досвіду майбутнього вчителя та прагненням до професійного саморозвитку, забезпечують готовність і здатність майбутнього педагога створювати здоров'язбережувальне середовище початкової школи;

26. У структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи виокремлюють такі компоненти:

а) мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, особистісний;

б) мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, здоров'язбережувальний;

в) мотиваційний, когнітивний, діяльнісний.

27. Сформованість мотиваційного компоненту:

а) визначає ефективність подальшого становлення компонентів компетентності, а відсутність уможливає завершення процесу розвитку майбутнього педагога;

б) забезпечує узагальнення знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, форми та методи його зміцнення, методики організації здоров'язбережувальної діяльності, які формуються у процесі аудиторної й позааудиторної роботи в системі професійної підготовки, та способу життєдіяльності;

в) відтворює систему професійних умінь, необхідних для проектування та реалізації ідеї здоров'язбереження в середовищі початкової ланки освіти.

28. Виберіть правильне твердження «когнітивний компонент ...»:

а) забезпечує узагальнення знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, форми та методи його зміцнення, методики організації здоров'язбережувальної діяльності, які формуються у процесі аудиторної й позааудиторної роботи в системі професійної підготовки, та способу життєдіяльності;

б) визначає ефективність подальшого становлення компонентів компетентності, а відсутність уможливає завершення процесу розвитку майбутнього педагога;

в) відтворює систему професійних умінь, необхідних для проектування та реалізації ідеї здоров'язбереження в середовищі початкової ланки освіти.

29. Діяльнісний компонент у структурі здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи:

а) відтворює систему професійних умінь, необхідних для проектування та реалізації ідеї здоров'язбереження в середовищі початкової ланки освіти;

б) визначає ефективність подальшого становлення компонентів компетентності, а відсутність уможливає завершення процесу розвитку майбутнього педагога;

в) забезпечує узагальнення знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, форми та методи його зміцнення, методики організації здоров'язбережувальної діяльності, які формуються у процесі аудиторної й позааудиторної роботи в системі

професійної підготовки, та способу життєдіяльності.

30. Критеріями здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи є:

а) спонукально-мотиваційний, гносеологічно-інформаційний, операційно-діяльнісний, рефлексивно-здоров'язбережувальний;

б) мотиваційний, гносеологічно-інформаційний, операційно-діяльнісний, рефлексивно-здоров'язбережувальний;

в) мотиваційний, інформаційний, діяльнісний, здоров'язбережувальний.

31. До якісної оцінки ступеня сформованості здоров'язбережувальної компетентності відносять:

а) продуктивний, частково-пошуковий, репродуктивний, професійно-творчий;

б) продуктивний, пошуковий, репродуктивний, творчий;

в) продуктивний, частково-пошуковий, репродуктивний, професійний.

32. «Розвиненість, урівноваженість, стійкість, свідома регуляція та динамічність» - це показники компоненту:

а) мотиваційного;

б) когнітивного;

в) діяльнісного.

33. Такі показники як самостійність, якість, точність, широта переносу, системність умінь характеризують компонент:

а) когнітивний;

б) діяльнісний;

в) мотиваційний.

34. Діагностування молодших школярів спрямоване на вирішення таких завдань:

а) вивчення рівня сформованості знань, умінь і навичок здоров'язбереження учнів; визначення стану здоров'я учнів;

б) визначення ступеню підготовленості вчителів до роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності вихованців;

в) пункт а) доповнює пункт б).

35. Під час проведення діагностики, показниками у сфері фізичного здоров'я є:

а) фізична розвиненість відповідно до віку; загальна працездатність; рухова активність; загартованість; дотримання раціонального режиму праці та відпочинку; усвідомлене виконання вимог особистої гігієни, правильне

харчування;

б) відповідність когнітивної діяльності календарному віку; розвиненість довільних психічних процесів і наявність саморегуляції; адекватна самооцінка; наявність адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру; відсутність шкідливих звичок;

в) пріоритетність загальнолюдських моральних цінностей; працелюбність; наявність позитивного ідеалу у відповідності з національними духовними традиціями; відчуття прекрасного у житті, природі та мистецтві; прагнення до самовдосконалення.

36. Оцінку стану психічного здоров'я проводять за такими показниками:

а) розвиток довільних психічних процесів; акцентуація характеру; самооцінка; наявність саморегуляції; відсутність шкідливих звичок;

б) самооцінка; розвиток довільних психічних процесів; акцентуація характеру;

в) відсутність шкідливих звичок; наявність саморегуляції; розвиток довільних психічних процесів.

37. Стан духовного здоров'я вивчається за такими показниками:

а) розуміння і дотримання загальнолюдських національних цінностей (добро, чесність, справедливість, істина, працелюбність);

б) почуття прекрасного у житті, природі та мистецтві: емоційного відгуку; вивчення питання про наявність позитивного ідеалу і, у зв'язку з прагнення до самовдосконалення;

в) пункт а) доповнює пункт б).

38. Визначення стану соціального здоров'я вивчається за допомогою таких показників:

а) наявність комунікативних якостей; ставлення до однолітків і дорослих; відповідальність за свої дії і вчинки; адаптованість до шкільних умов;

б) відповідальність за свої дії і вчинки; ставлення до однолітків і дорослих; адаптованість до шкільних умов;

в) адаптованість до шкільних умов; наявність комунікативних якостей; ставлення до однолітків і дорослих.

39. До суб'єктивних показників стану здоров'я належать показники:

а) самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою;

б) вимір маси тіла, зросту, окружності грудної клітки,

ший, плеча, стегна, гомілки;

в) частота дихання, життєва ємність легенів, пульс, артеріальний тиск.

40. *Об'єктивні показники стану здоров'я пов'язані із:*

а) антропометричними вимірами, частотою дихання, життєвою ємністю легенів, пульсом, артеріальним тиском;

б) самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою;

в) вимір маси тіла, зросту, окружності грудної клітки, ший, плеча, стегна, гомілки.

41. *На скільки типів класифікує нестандартні уроки науковець Н. Волкова:*

а) 10;

б) 12;

в) 14.

42. *Існують такі групи форм здоров'язбережувальної діяльності:*

а) індивідуальні, групові, масові;

б) групові, індивідуальні;

в) групові, масові.

43. *До групових форм здоров'язбережувальної діяльності відносять:*

а) тренінг, семінар, відеолекторій, гра, конкурс;

б) тематичний день, оздоровчі акції;

в) бесіда, консультація, тренінг, семінар.

44. *Тренінги використовуються при:*

а) вивченні нового матеріалу, при закріпленні пройденого;

б) вивченні нового матеріалу;

в) при закріпленні пройденого матеріалу.

45. *Проведення відеолекторію базується на таких компонентах:*

а) учасники, мета, зміст, рамкові умови, методи, педагог;

б) мета, зміст, рамкові умови, методи;

в) учасники, мета, зміст, методи.

46. *Напрями організації тематичних днів:*

а) інтелектуальний, трудовий, творчий, спортивний, організаторський;

б) творчий, спортивний, організаторський;

в) інтелектуальний, творчий, спортивний.

47. *Мета здоров'язбережувальних технологій:*

а) забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників

освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культурі здорового способу життя особистості;

б) використання педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу, на формування у школярів компетентного ставлення до власного здоров'я;

в) запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу щодо зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя.

48. *О. Ващенко класифікує здоров'язберезувальні технології за такими типами:*

а) здоров'язберігаючі, оздоровчі, технології навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я;

б) здоров'язберігаючі, оздоровчі, виховання культури здоров'я;

в) оздоровчі, технології навчання здоров'ю, здоров'язберігаючі.

49. *Здоров'язберезувальні освітні технології поділяються на такі групи:*

а) організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні, навчально-виховні;

б) організаційні, психологічні, виховні;

в) педагогічні, психологічні, навчально-виховні.

50. *Арт-терапія включає в себе:*

а) ізотерапія, іммаготерапія, музикотерапія, вокалотерапія, кінезитерапія, анімалтерапія;

б) психогімнастика, ігри-медитації, масаж;

в) загартовування повітрям, сонцем та водою.

2.3. Діагностування діяльнісного компоненту здоров'язберезувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи

<i>Уміння</i>	<i>Практичні завдання</i>
<i>Освітні</i>	
<p>– уміння визначати цілі здоров'язбереження учасників освітнього процесу;</p> <p>– уміння проектувати зміст здоров'язбережувальної освіти;</p> <p>– уміння використовувати здоров'язбережувальні</p>	<p>Визначити мету здоров'язбережувального уроку (виховного заходу) за запропонованою тематикою.</p> <p>Відповідно до тематики скласти структуру уроку із здоров'язбережувальним ефектом.</p>

<p>технології в освітньому процесі; – уміння забезпечувати розвиток в учнів особистісного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я; – уміння організувати різними формами, методами та засобами спільну освітню здоров'язбережувальну діяльність вчителів, учнів, батьків тощо.</p>	<p>Здійснити підбір методів освітньої діяльності до визначеної структури здоров'язбережувального уроку (виховної години). Визначити покроковий алгоритм індивідуальної роботи з учнем з метою надання йому підтримки у формуванні особистісного здоров'язбережувального досвіду. Здійснити підбір форм, методів виховної роботи на задану тематику (з залученням батьків)</p>
<i>Виховні</i>	
<p>– уміння розвивати в учнів активну мотивацію дбайливо ставитися до власного здоров'я, використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності; – уміння планувати та здійснювати профілактичну роботу по збереженню та зміцненню здоров'я школярів у позаурочний час; – уміння розробляти та проводити психологічні тренінги, індивідуальні консультації з метою розвитку навичок з відновлення сприятливого емоційного стану; – уміння організовувати оздоровчі заходи та спільну здоров'язбережувальну діяльність вчителів, учнів, батьків, громадськості у позаурочний час; – уміння організації</p>	<p>Скласти програму власної здоров'язбережувальної діяльності на тиждень. Розробити план виховної роботи на місяць з профілактичну метою по збереженню та зміцненню здоров'я школярі. Розробити структуру тренінгу навчання здоров'я, здійснити підбір інтерактивних методів його проведення. Розробити тематику оздоровчих заходів, відповідно до запропонованої ситуації. Здійснити підбір форм оздоровчих заходів відповідно до запропонованої тематики. Розробити сценарій оздоровчого заходу за участі вчителів, учнів, батьків. Запропонувати тематику інформаційно-консультативної роботи з батьками та структуру заходу.</p>

консультації та інформаційно-консультативної роботи з батьками тощо.	
<i>Діагностичні</i>	
<p>– уміння діагностувати стан здоров'я та рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів;</p> <p>– уміння організовувати співпраці з медичними працівниками, соціальними педагогами, практичними психологами з метою діагностування порушень фізичного та психічного здоров'я школярів;</p> <p>– уміння організовувати співпрацю зі службою психологічної допомоги з метою діагностування та подолання стресів, тривожності;</p> <p>– уміння планувати інформаційно-консультативну роботу з батьками щодо діагностування порушень здоров'я тощо.</p>	<p>Зробити відбірку діагностичних методик для визначення стану здоров'я учнів.</p> <p>Розробити тематику та форми заходів по співпраці з медичними працівниками, соціальними педагогами, практичними психологами з метою діагностування порушень фізичного та психічного здоров'я школярів.</p> <p>Визначити дієві копінг-стратегії виходу зі стресової ситуації.</p> <p>Розробити план роботи з батьками (на місяць) з метою спільного діагностування порушень здоров'я дітей тощо.</p>
<i>Гігієнічні</i>	
<p>– уміння контролювати температурний режим, штучне освітлення класу відповідно до регламентованих санітарних норм та правил безпеки життєдіяльності учнів початкових класів;</p> <p>– уміння планувати та проводити заходи щодо дотримання санітарно-гігієнічних вимог в освітньому процесі;</p> <p>– уміння контролювати чистоту класних кімнат;</p> <p>– уміння здійснювати</p>	<p>Визначити санітарні норми температурного режиму, штучного освітлення класу тощо.</p> <p>Записати правил безпеки життєдіяльності учнів початкових класів.</p> <p>Розробити тематику та структуру заходу щодо дотримання санітарно-гігієнічних вимог в освітньому процесі.</p> <p>Запропонувати цікаві форми контролю учнів за чистою у класі (2-3).</p>

<p>контроль за раціональним харчуванням учнів, асортиментом шкільного буфету, вітамінізацією харчового раціону школярів;</p> <p>– уміння організовувати співпрацю учнів, батьків, медичних та педагогічних працівників з метою дотримання санітарно-гігієнічних вимог тощо.</p>	<p>Скласти раціон харчування учня початкової школи на один день влітку, навесні, восени та взимку.</p> <p>Розробити захід спільно за участі учнів, батьків, медичних та педагогічних працівників з метою формування мотивації до дотримання санітарно-гігієнічних вимог.</p>
<p><i>Інклюзивні</i></p>	
<p>– уміння визначати цілі та проектувати зміст здоров'язбежувальної діяльності відповідно до індивідуальних особливостей та потреб учнів;</p> <p>– уміння використовувати різноманітні навчальні підходи з урахуванням різних стилів навчання, темпераменту й особистості окремих дітей;</p> <p>– уміння налагоджувати співробітництво та підтримку серед учнів класу та батьківського колективу;</p> <p>– уміння використовувати широкий спектр занять, практичних вправ і матеріалів, що відповідають рівню розвитку дитини;</p> <p>– уміння організовувати оздоровчі заходи та спільної здоров'язбережувальної діяльності вчителів, учнів, батьків з урахуванням потреб та можливостей кожного учасника тощо.</p>	<p>Розробити індивідуальну програму підтримки учня відповідно до вказаних особливостей.</p> <p>Здійснити підбір методів індивідуальної взаємодії з учнем на основі вказаної ситуації.</p> <p>Написати 10 правил спілкування з учнем, батьками, колегами тощо.</p> <p>Здійснити підбір методів уроку (виховної години) на запропоновану тематику.</p> <p>Розробити оздоровчий захід з метою залучення дітей з особливими потребами та їх батьків.</p> <p>Розробити план-конспект здоров'язбережувального уроку на запропоновану тематику.</p> <p>Представити схему аналізу здоров'язбережувального уроку (виховної, заходу)</p>
<p><i>Просторові</i></p>	
<p>– уміння розвивати в учнів потребу в естетичному та здоров'язбережувальному</p>	<p>Розробити бесіду з метою формування просторових естетичних смаків.</p>

<p>просторі школи; – уміння формувати активну мотивацію учнів, батьків до створення комфортних умов класної кімнати; – уміння організовувати здоровий відпочинок дітей; – уміння конструювати зонованість класу та розміщення обладнання і меблів; – уміння використовувати знання з ергономіки при створенні середовища початкової школи та ін.</p>	<p>Запропонувати цікаві форми роботи з учнями та батьками з метою залучення до створення комфортних умов класної кімнати. Розробити декілька програм відпочинку учнів класу. Графічно представити приміщення класу та описати його зонованість. Запропонувати способи удосконалення представлених приміщень класу.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.4. Діагностування особистісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності майбутнього вчителя початкової школи

2.4.1. Опитувальник «Мої дії щодо власного здоров'язбереження» (Голіков О.Б.)

Виконання санітарно-гігієнічних вимог:

1. Мию руки обов'язково перед їжею і після туалету:

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

2. Чищу зуби і язик двічі на день:

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

3. Щоденно приймаю ванну чи душ:

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

4. Не палю:

- а) так;
- б) іноді палю;

- в) палю постійно;
 - г) мене це не турбує.
5. Алкоголь не вживаю:

- а) так;
- б) іноді на свято;
- в) вживаю часто;
- г) мене це не турбує.

6. Сплю 7-8 годин на добу:

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

7. Щоденно проводжу вологе прибирання своєї квартири:

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

Режим і культура харчування

8. Приймаю їжу повільно і щоденно 3-4 рази на день:

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

9. Щоденно вживаю перші страви:

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

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

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

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

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

12. Рідко п'ю міцну каву або чай:

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

13. Харчуюсь повноцінно:

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

14. Не переїдаю:

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

15. Один день на тиждень дотримуюся розвантажувальної дієти:

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

Використання фізичних вправ:

16. Щоденно займаюся ранковою гігієнічною гімнастикою:

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

17. 4-5 разів на тиждень займаюся дозованою ходьбою по 4-5 км щоденно зі швидкістю 90-120 кроків на хвилину:

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

18. 4-5 разів на тиждень займаюся тренувальною ходьбою сходами на 5-6 поверх в темпі 1 сходинка за 1 секунду:

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

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

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

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

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

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

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

Застосування природних чинників оздоровлення

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

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні.

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

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

24. 3-4 рази на тиждень приймаю сонячні ванни (травень – вересень) не більше 25 хвилин за прийом:

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

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

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

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

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

Дотримуюся розумного відпочинку, навчання і роботи

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Беру участь у культурно-розважальних заходах ВНЗ:

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

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

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

33. Дивлюся щоденно телевізійні передачі не більше двох годин:

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

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

- а) так;
- б) не завжди;

- в) іноді;
- г) набагато пізніше.

Покращення емоційного та психічного стану

35. Намагаюся не залишатися наодинці зі своїми неприємностями:

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

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

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

37. Намагаюся не впадати в розпач:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні;
- г) не можу себе контролювати.

38. Під час сварки можу поступитися:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) рідко;
- г) ні, я не йду на компроміси.

39. Пам'ятаю, що можливості й таланти кожного з нас обмежені:

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

40. Не ставлю надмірних вимог до тих, хто оточує:

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

41. Під час розмови чи бесіди намагаюся бути привітним і не втрачати почуття гумору:

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

42. Займаюсь аутогенним тренуванням:

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

43. Виявляю турботу про здоров'я рідних і близьких, із повагою ставлюся до старшого покоління

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

44. Знаю, що зміна обстановки завжди приємно впливає на людину:

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

45. Пам'ятаю, що слово є потужним подразником: воно може як викликати сміх, підняти настрій, так і пригнітити, обурити і навіть сприяти погіршенню у стані здоров'я й спровокувати хворобу:

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

Здійснення самоконтролю

46. Визначаю частоту пульсу в спокої, у нормі вона дорівнює 60-80 ударів на хвилину:

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

47. Вимірюю артеріальний тиск, у нормі він становить 100/60-139/90 мм рт.ст.:

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

48. Проводжу тест – 20 присідань за 30 секунд (у нормі частота показників пульсу і показник артеріального тиску відновлюється протягом 2-5 хвилин):

- а) так;
- б) ні, не проводжу;

- в) рідко;
- г) не знаю як.

49. Визначаю частоту дихальних рухів (вдих і видих приймається за один дихальний рух), у нормі вона дорівнює 16-20 подихів на хвилину:

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

50. Знаю як визначати життєву ємність легенів спірометром, у нормі для юнаків вона дорівнює 3500-4500 мл, для дівчат – 2500-3500 мл:

- а) так;
- б) знаю, але не впевнений у цьому;
- в) не знаю;
- г) не вмію.

51. Вимірюю екскурсію грудної клітини (її різницю між вдихом і видихом) у нормі 6-10 см:

- а) так;
- б) знаю, але не вимірюю;
- в) рідко;
- г) ні.

52. Визначаю затримку дихання на вдиху (проба Штанге), у нормі вона дорівнює 45-60 секунд:

- а) так;
- б) знаю як, але не вимірюю;
- в) рідко;
- г) ні.

53. Визначаю затримку дихання на видиху (проба Генчі), у нормі вона дорівнює 25-30 секунд:

- а) так;
- б) знаю як, але не вимірюю;
- в) рідко;
- г) ні.

54. Проводжу пробу Розенталя (визначаю життєву ємність легенів спірометром 5 разів через 15 секунд), знаю, якщо показники з кожним разом зростають, то функціональний стан системи дихання добрий, якщо вони на одному рівні, то він задовільний, якщо з кожним разом показники знижуються, то функціональний стан системи дихання незадовільний, а коливання ЖЄЛ на ± 200 мл у розрахунок не беруться:

- а) так;

- б) знаю як, але не вимірюю;
- в) рідко;
- г) ні.

55. Піднімаюся на 4-5 поверх у темпі 1 сходинка за 1 секунду без зупинок (у нормі цей підйом виконується без втоми):

- а) так;
- б) так, але із зупинками;
- в) ні, для мене це важко;
- г) ні, для мене це дуже важко.

56. Контролюю свою вагу, знаю, що вона повинна відповідати росту і визначається за формулою Брока_Бругша ($M = L - 100$ (кг), при рості 155-165 см; $M = L - 105$ (кг), при рості 166-175 см; $M = L - 110$ (кг), при рості понад 175 см; де M – вага у кг, L – ріст у см:

- а) так;
- б) не завжди;
- в) не вимірюю;
- г) не вмію.

Обробка результатів:

Якщо респондент на більшість запитань підкреслив першу відповідь (а) – так, то це підтверджує високий рівень його культури здоров'я і доводить, що він знає, як використовувати фізичні вправи з метою оздоровлення, вміє використовувати природні чинники оздоровлення, дотримується розумного відпочинку, навчання і праці, знає і вміє покращувати свій емоційний та психічний стан, знає і вміє здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я.

Якщо на більшість запитань було дано відповідь (б), то в респондентів сформований достатній рівень його культури здоров'я, тобто студент володіє достатнім рівнем знань щодо власного здоров'язбереження, проте не завжди застосовує їх на практиці.

Якщо на більшість запитань студент дав відповідь (в), то в нього сформований середній рівень культури здоров'я, що свідчить про недостатність необхідних знань, умінь і навичок щодо власного здоров'язбереження.

Якщо респондент на більшість запитань поставив відповідь (г), то в нього низький рівень культури здоров'я, він не піклується про своє здоров'я.

2.4.2. Діагностика рівня сформованості педагогічної рефлексії (за О. Калашниковою)

Шановні колеги! З метою більш глибокого пізнання самого себе Вам пропонується відповісти на низку питань. Відповідаючи на них, позначайте в реєстраційному бланку свою згоду знаком «+», а «ні» – знаком «-».

Текст методики.

1. Чи були у Вас випадки, коли аналіз Вашого вчинку примирював Вас із вашими близькими?

2. Чи змінилися Ваші духовні цінності після того, як Ви, проаналізувавши свої недоліки, вирішили змінити їх?

3. Чи часто Ви вдаєтеся до аналізу своєї поведінки у конфліктних ситуаціях?

4. Чи часто буває так, що Ваша поведінка у конфліктній ситуації залежить від емоційного стану?

5. Чи ставите Ви себе у своїй уяві на місце якої-небудь незнайомої Вам безталанної людини?

6. Чи аналізуєте Ви причини своїх невдач?

7. Чи довго Ви згадуєте зустріч з безталанною людиною?

8. Чи намагались Ви аналізувати свою поведінку, якщо у Вас тривалий час не виникало проблемних ситуацій?

9. Як Ви вважаєте, це пов'язано з особистою потребою розібратися в собі?

10. Ви аналізуєте свою поведінку, щоб порівняти себе з іншими?

11. Чи були у Вас випадки, коли аналіз ситуації призводив до зміни рішень, прийнятих Вами раніше, зміни Вашої точки зору або переоцінки самого себе?

12. Чи часто Ви усвідомлюєте причини власних вчинків?

13. Чи часто Ви аналізуєте поведінку оточуючих Вас людей, уникаючи аналізу власної?

14. Чи намагаєтесь Ви виявити для себе причини своєї поведінки?

15. Чи вважаєте Ви однозначною і беззаперечно правильною для себе думку людини, авторитетної в проблемі, що цікавить Вас?

16. Чи намагаєтесь Ви аналізувати думки авторитетних людей?

17. Чи піддаєте Ви критичному аналізу позицію авторитетної людини, групи людей?

18. Чи протиставляєте Ви думці авторитетної людини свої добре обдумані аргументи проти?

19. Чи співпадає, як правило, Ваша точка зору з якої-небудь проблеми із думкою авторитетної людини у цій галузі?

20. Чи намагаєтеся Ви знайти причину яких-небудь недозволених життєвих протиріч, що стосуються Вас?

21. Чи буває так, що людські цінності, прийняті у суспільстві, Ви піддаєте критичному аналізу?

22. Чи часто громадська думка здатна диктувати Вам певний образ думок?

23. Чи вважаєте Ви, що вміння аналізувати Вами свою поведінку завжди призводить до прийняття єдино правильного рішення?

24. Чи намагаєтеся Ви аналізувати свою або чужу поведінку, якщо розумієте, що це може призвести до виникнення негативних та неприємних для Вас емоцій?

25. Чи замислюєтеся Ви про поведінку сторонніх Вам людей, порівнюючи їх з собою?

26. Чи намагаєтеся Ви зайняти позицію сторонньої Вам людини у конфліктній ситуації, зіставляючи її із власною?

27. Чи вели Ви коли-небудь щоденники, куди записували свої думки, переживання?

28. Аналізуючи свої невдачі, чи схиляєтеся Ви до оцінки своєї поведінки?

29. Чи часто, аналізуючи свої невдачі, Ви у більшій мірі приходите до висновку, що винен безлад у соціальному житті?

30. Чи властива аналізу Вашої поведінки більшою мірою емоційна оцінка?

31. Чи присутня в аналізі власної поведінки чітка словесна логіка?

32. Чи часто суспільство здатне нав'язати Вам певну манеру поведінки?

33. Чи вважаєте Ви обов'язковим для себе дотримуватися всіх рекомендацій моди, певного стилю одягу тощо?

34. Чи часто буває так, що, проаналізувавши свою поведінку, Ви міняєте свій стиль спілкування з людьми?

Обробка результатів.

Для визначення рівня сформованості педагогічної рефлексії необхідно зіставити результати, отримані під час проведення діагностики, з ключем для її обробки. За кожну відповідь, що співпадає із ключем, респондент отримує 1 бал, у протилежному випадку – 0 балів. Отримані бали додаються.

Ключ

1. +	7. +	13. -	19. -	25. +	31. +
2. +	8. +	14. +	20. +	26. +	32. -
3. +	9. +	15. -	21. +	27. +	33. -
4. -	10. -	16. +	22. -	28. +	34. +
5. +	11. +	17. +	23. +	29. -	
6. +	12. +	18. +	24. +	30. -	

Якщо набрано від 0 до 11 балів, це свідчить про низький рівень розвитку рефлексії.

Якщо Ви набрали від 12 до 22 балів – середній рівень рефлексії.

Якщо набрано від 23 до 34 балів – високий рівень рефлексії.

Реєстраційний бланк відповідей методики визначення рівня сформованості педагогічної рефлексії.

№ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповідь												
№ питання	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Відповідь												
№ питання	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
Відповідь												

Інструкція: З метою поглибленого пізнання самого себе Вам пропонується відповісти на низку запитань. Відповідаючи на них, позначайте в реєстраційному бланку свою згоду знаком «+», а незгоду – знаком «-». Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не буває.

2.4.3. Діагностика індивідуальних особливостей саморегуляції (за опитувальником А. Шострома)

Мета: Визначення окремих особистісних властивостей особистості – суб'єктивний контроль, самостійність. Індивідуальна система саморегуляції відображає особистісне становлення, успішність навчальної діяльності та професійне самовизначення.

Коротка характеристика шкал опитувальника.

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні можливості висунення цілей і здатність до їх ієрархізації. Підлітки з високими показниками за шкалою здатні

сприймати себе адекватно, їхні цілі достатньо реальні і співвідносяться з можливостями особи. Підліток не тільки здатний усвідомити Власні цілі, але вибудовує їх за значущістю. При низьких показниках підліток проявляє себе як дитина молодшого віку, яка не вміє зібратися і зробити щонебудь без сторонньої допомоги. Цілі його, можливо, не ясні, не усвідомлені або погано структуровані.

Шкала «Моделювання» характеризує розвиненість уявлень про значущі внутрішні і зовнішні умови діяльності. При схильності до індивідуалізації підліток правильніше оцінюватиме і враховуватиме внутрішні умови, але може, недооцінити зовнішні. Тенденція до соціалізації, швидше за все, змінить ситуацію у протилежний бік – тобто переоцінка зовнішніх умов і недооцінка внутрішніх. І в тому, і в іншому випадку показники за шкалою будуть низькими. Занижена самооцінка також повинна виявитися в низьких показниках шкали. Низькі дані вказують на нездатність виділити і правильно оцінити умови діяльності, що, звичайно ж, позначається на її результативності. Високі показники за шкалою говорять про здатність підлітка реально оцінювати умови власної діяльності, тобто правильно відображати як зовнішні, так і внутрішні чинники, що впливають на її виконання.

Шкала «Програмування» характеризує здатність усвідомлено вибудовувати і структурувати власні дії. Підлітки з високими показниками за шкалою самостійно й усвідомлено діють в різних ситуаціях; їхні дії добре продумані, поведінка відповідає ситуації. Про таких підлітків можна сказати, що вони навіть трохи педантичні. Підлітки з низькими показниками за цією шкалою справляють враження розсіяних, невпевнених у собі; вони піддаються будь-яким діям, непослідовні, необов'язкові.

Шкала «Оцінка результатів» відображає розвиненість оцінювання і корекції як власної діяльності в цілому, так і окремих її етапів. Низькі показники відображають нездатність оцінювання своїх дій або нереалістичність (завищення, заниження оцінки), а також, можливо, низький рівень домагань і низьку самооцінку. Високі показники відображають свідомість, адекватність, самостійність коректування й оцінювання своїх дій, що позначається на результативності діяльності в цілому, а також реалістичність самооцінки і рівня домагань.

Крім функціональних складових існують регуляторні особливості реалізації активності суб'єкта, які характеризують як процес саморегуляції в цілому, так і функціонування кожної окремої ланки процесу регуляції. До особливостей регуляції (властивостей) відносять усвідомленість активності суб'єкта; його адекватність умовам, або реалістичність; самостійність, надійність, стійкість функціонування блоків, дієвість планів.

Усвідомленість розуміється як продуманість власних дій, тобто процесу регуляції загалом, а також як розуміння і продуманість окремих ланок (планування, оцінки результатів і т. д.). Ми говоримо про усвідомленість процесу саморегуляції в цілому.

Реалістичність розуміється як відповідність умовам діяльності, адекватність, тобто наміри, плани відповідають дійсності, реальності і можливостям дитини. Відсутність цієї властивості означає, що суб'єкт існує в нереальних, нездійснених фантазіях. Самостійність розуміється як автономність функціонування системи саморегуляції, незалежність від впливу інших людей. Відсутність цієї властивості виявляється в постійних проханнях про допомогу, в неможливості виконання чого-небудь без допомоги, підказки.

Надійність розглядається як стійкість функціонування системи саморегуляції в ситуації перешкод. Відсутність цієї властивості виражається в різкому зниженні працездатності, продуктивності при будь-яких відволікаючих чинниках.

Дієвість розуміється як ефективність досягнення і реалізації цілей діяльності, функціональність як усього процесу, так і окремих ланок. Відсутність цієї властивості виглядає як неефективність діяльності або окремих дій: мінімальний ефект при високих витратах сил.

Опитувальник працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції». Високі показники відображають сформованість регуляторних процесів у різних видах діяльності і в поведінці, тобто усвідомлено, самостійно адаптуватися в різних ситуаціях. Низькі показники говорять про слабку усвідомленість своїх дій. Підлітки з високими значеннями показників даної шкали порівняно з протилежною групою відрізняються хорошою усвідомленістю процесів саморегуляції. Їх плани більш реалістичні, вони продумують свої дії, здатні досягати поставлених цілей; їх дії самостійні, і в

оцінках власних результатів вони більш незалежні від навколишніх людей.

Опитувальник призначений для дослідження усвідомленої саморегуляції в підлітковому віці. Він дозволяє вимірювати 10 показників: загальний рівень саморегуляції, моделювання, планування, програмування, оцінка результатів, усвідомленість, реалістичність, дієвість, самостійність і надійність.

Опитувальник

Інструкція. Пропоную Вам ряд висловів.

Для кожного вислову виберіть, будь ласка, одну з чотирьох можливих відповідей:

«Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, не правильно», «Неправильно», – і поставте хрестик у відповідній графі на листі відповідей.

Постарайтеся представити типові ситуації і дайте першу відповідь, яка прийде Вам в голову. Пам'ятайте, що немає «хороших» і «поганих» відповідей.

1. Я прагну не пропустити ті фільми, які подобаються моїм друзям.

2. Перш, ніж куди-небудь вирушити, я прагну більше довідатися про це місце.

3. Я прагну приходити вчасно, проте часто спізнююся.

4. Незалежно від важливості справ, я стараюся виконати все задумане.

5. Я вважаю за краще знати наперед, які справи чекають мене цього тижня.

6. У тому випадку, коли потрібно виконати дуже багато завдань, я починаю з найнеобхіднішого, а менш важливе залишаю на потім.

7. У мене виникають труднощі у виконанні завдань через неухвагу до вимог викладача.

8. Я прагну виконувати всі свої справи так, щоб потім не доводилося їх переробляти.

9. Під впливом друзів, родичів або батьків я часто змінюю свої наміри, плани.

10. У вільний від навчання час я зазвичай не знаю, чим зайнятися.

11. Погане самопочуття не впливає на якість моєї роботи, навчання.

12. Я звичайно роблю те, що задумав(ла), не зважаючи на поради друзів (батьків, родичів).

13. Мені часто доводиться долати неувважність: забуваю розклад, вивчаю не той матеріал, забуваю місце зустрічі з приятелем.

14. Я не заспокоююся, поки не зроблю все заплановане.

15. Перш, ніж почати якусь складну справу, я продумую всі дії до найдрібніших подробиць.

16. Я прагну одягатися так само, як мої друзі.

17. Мої плани на майбутнє – швидше фантазії, ніж реальність.

18. Я не можу порозумітися з батьками.

19. Оцінки вчителів часто бувають для мене несподіваними.

20. Я не замислююся про те, у що я одягнений(а).

21. Я прагну не змінювати свої плани (наміри), навіть якщо з'являється якась непередбачена справа.

22. Якщо мою нову зачіску ніхто не помічає, мене це засмучує.

23. Мої плани на майбутнє часто змінюються, навіть від настрою.

24. Перш, ніж почати яку-небудь справу, взятися за складне завдання я ретельно готуюся, збираю необхідну інформацію.

25. Батьки вважають, що мені не можна доручити ніякої серйозної справи.

26. Я байдужий(а) до моди і одягаю лише те, що мені подобається.

27. Якщо я що-небудь вирішив(ла), то не відступаюся від задуманого.

28. Мене хвилює, чи хороший я друг.

29. Я вважаю, що батьки часто бувають несправедливі до мене.

30. Мені часто хочеться переробити те, що було виконане невдало.

31. Я не цікавлюся думкою оточуючих про мої вчинки.

32. Зазвичай я не можу робити уроки, коли сильно засмучений(а).

33. Питання, ким стати, мене не хвилює, оскільки ще буде час над цим задуматися.

34. Мої прохання і побажання батьки не сприймають серйозно.

35. Якщо не можу знайти дорогу, то вважаю, що краще шукати її самостійно, ніж просити допомоги в перехожих.

36. Коли я готуюся до написання твору або контрольної роботи, прагну повторити все необхідне.

37. Мені часом здається, що я багато чого роблю невдало.

38. Я переживаю, якщо у мене немає якої-небудь модної речі.

39. Звичайно я замислюю більше, ніж можу здійснити.

40. Мені завжди щось заважає доводити почату справу до кінця.

41. Я часто потрапляю в непередбачені ситуації.

42. Я вільно почуваюся в незнайомій компанії.

Лист відповідей

Прізвище _____ Ім'я _____

Рік народження _____ Група _____

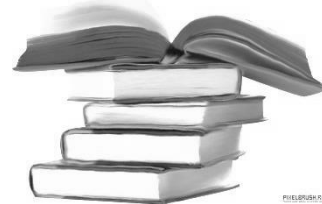
№ п/п	Правильно	Мабуть, правильно	Мабуть, неправильно	Неправильно	№ п/п	Правильно	Мабуть, правильно	Мабуть, неправильно	Неправильно
1					22				
2					23				
3					24				
4					25				
5					26				
6					27				
7					28				
8					29				
9					30				
10					31				
11					32				
12					33				
13					34				
14					35				
15					36				
16					37				
17					38				
18					39				
19					40				
20					41				
21					42				

Обробка результатів.

1. Шкала «Моделювання»:
відповідь «правильно» – 2, 24, 35, 36, 42;
відповідь «неправильно» – 7, 8, 13, 41
2. Шкала «Планування»:
відповідь «правильно» – 12, 14, 21, 27
відповідь «неправильно» – 9, 11, 10, 17, 23, 33, 34, 39
3. Шкала «Програмування»:
відповідь «правильно» – 4, 5, 6, 15, 31
відповідь «неправильно» – 1, 3, 11, 25, 32, 37, 40
4. Шкала «Оцінка результатів»:
відповідь «правильно» – 8, 11, 26, 28, 30
відповідь «неправильно» – 12, 16, 18, 19, 20, 22, 29, 38
5. Шкала «Усвідомленість»:
відповідь «правильно» – 2, 5, 15, 24, 28, 36
відповідь «неправильно» – 9, 10, 20, 33
6. Шкала «Реалістичність»:
відповідь «правильно» – 14
відповідь «неправильно» – 3, 7, 10, 19, 25, 29, 34, 37, 39, 41
7. Шкала «Дієвість»:
відповідь «правильно» – 4, 8, 21, 27, 30
відповідь «неправильно» – 8, 13, 17, 40
8. Шкала «Самостійність»:
відповідь «правильно» – 12, 26, 31, 35
відповідь «неправильно» – 1, 9, 16, 22, 38
9. Шкала «Надійність»:
відповідь «правильно» – 6, 11, 42
відповідь «неправильно» – 18, 23, 32
10. Шкала «Загальний рівень саморегуляції»:
відповідь «правильно» – 2, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 15, 21, 24,
26, 27, 28, 30, 31, 35, 36, 42
відповідь «неправильно» – 1, 3, 7, 9, 10, 13, 16, 17, 18,
19, 20, 22, 23, 25, 29, 32, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 41

Список використаних джерел та рекомендована література

1. Голіков О. Б. Підготовка майбутніх учителів до організації позакласної дозвіллевої діяльності страшокласників : дис... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 / Голіков Олександр Борисович. – Бердянськ, 2007. – 207 с.



2. Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [текст] / В. И. Загвязинский. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с.

3. Зимівець Н.В. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків : навч.-метод. посіб. / Н.В. Зимівець, С.П. Петрович, О.Ю. Закусило; за заг. ред. Н.В. Зимівець. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 360 с.

4. Язловецький В. С. Наукові дослідження в теорії і практиці фізичного виховання: [навчально-методичний посібник] / В. С. Язловецький, В. В. Шерета, А. Л. Турчак. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 163 с.

5. Pfeiffer, J. W., Jones, J. E. A handbook of structured experiences for human relations training. – Vols. I-X. – San Diego, CA : Pfeiffer & Company, 1969–1985.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Будинок, дерево, людина»

Передбачає намалювати всі три об'єкти в одному малюнку.

Мета методики. Оцінка особистості досліджуваного, рівня його розвитку, працездатності та інтеграції; отримання даних, що стосуються сфери його взаємин з навколишнім світом в цілому і з конкретними людьми зокрема.

Матеріали: листок А4, олівці – простий і кольорові, гумка.

Інструкція. Намалюйте будинок, дерево і людину настільки добре, наскільки зможете. Обдумуйте малюнок стільки часу, скільки вам знадобиться. Тільки намагайтесь намалювати якомога краще». .

При цьому зауважують, що людина повинна бути намальована в повний зріст. Більше досліджуваного не обмежують у виборі розмірів, образів і типів малюнку.

Поки досліджуваний малює малюнок, дослідник повинен звернути увагу на:

❖ *інтервал часу* з моменту надання дослідником інструкції до моменту, коли досліджуваний приступив до малювання;

❖ *тривалість пауз*, які виникали в процесі малювання;

❖ *загальний час*, витрачений досліджуваним на малювання всього малюнку;

❖ *послідовність зображення деталей кожного малюнка* (будинку, дерева і людини).

❖ *всі коментарі* (по можливості дослівно), мимовільно зроблені досліджуваним в процесі малювання;

❖ *будь-яку емоцію* (саму незначну) досліджуваного в процесі виконання тесту. Потім потрібно пов'язати це емоційний вираз з зображуваною в цей момент деталлю.

Після малюнку проводиться опитування. Воно створює сприятливі умови для того, щоб досліджуваний, описуючи і коментуючи малюнок міг розказати про свої почуття, відносини, потребита ін., а також надає досліднику можливість в'яснити будь-які незрозумілі аспекти малюнку.

Питання для малюнку ЛЮДИНИ:

- ❖ Це чоловік або жінка (хлопчик чи дівчинка)?
- ❖ Скільки йому (їй) років?
- ❖ Хто він?

- ❖ Це ваш родич, друг чи хто-небудь інший?
- ❖ Про кого ви думали, коли малювали?
- ❖ Що він робить? (І де він у цей час знаходиться?)
- ❖ Про що він думає?
- ❖ Що він відчуває?
- ❖ Про що вас змушує думати намальована людина?
- ❖ Кого вам нагадує ця людина?
- ❖ Ця людина здорова? Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- ❖ Ця людина щаслива? Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- ❖ Що ви відчуваєте по відношенню до цієї людини?
- ❖ Чи вважаєте ви, що це характерно для більшості людей? Чому?
- ❖ Яка, на ваш погляд, погода на малюнку?
- ❖ Кого нагадує вам ця людина? Чому?
- ❖ Чого найбільше хоче ця людина? Чому?
- ❖ Як одягнена ця людина?

Питання для малюнку ДЕРЕВА:

- ❖ Що це за дерево?
 - ❖ Де насправді знаходиться це дерево?
 - ❖ Який приблизний вік цього дерева?
 - ❖ Це дерево живе?
- (Якщо досліджуваний вважає, що дерево живе):
- ❖ Що саме на малюнку підтверджує, що дерево живе?
 - ❖ Чи немає у дерева якоїсь мертвої частини? Якщо є, то яка саме?
 - ❖ Чим, на вашу думку, викликана загибель частини дерева?
 - ❖ Як ви думаєте, коли це сталося?
- (Якщо досліджуваний вважає, що дерево мертво):
- ❖ Чим, на вашу думку, викликана загибель дерева?
 - ❖ Як ви думаєте, коли це сталося?
 - ❖ Як ви думаєте, на кого це дерево більше схоже – на чоловіка або на жінку?
 - ❖ Що саме в малюнку підтверджує вашу точку зору?
 - ❖ Якщо б тут замість дерева була людина, в який бік вона б дивилась?
 - ❖ Це дерево стоїть окремо або в групі дерев?
 - ❖ Коли ви дивитеся на малюнок дерева, як вам здається: воно розташовано вище вас, нижче або знаходиться на одному рівні з вами?
 - ❖ Як ви думаєте, яка погода на цьому малюнку?

- ❖ Чи є на малюнку вітер?
- ❖ Покажіть мені, в якому напрямку дме вітер.
- ❖ Розкажіть докладніше, що це за вітер.
- ❖ Якби на цьому малюнку ви зобразили сонце, де б воно розташовувалося?
- ❖ Як ви вважаєте: сонце знаходиться на півночі, сході, півдні або заході?
- ❖ Про що змушує вас думати це дерево?
- ❖ Про що воно вам нагадує?
- ❖ Це дерево здорове?
- ❖ Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- ❖ Це дерево сильне?
- ❖ Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- ❖ Кого вам нагадує це дерево? Чому?
- ❖ Що найбільше потребує це дерево? Чому?
- ❖ Якби замість птаха (іншого дерева або іншого об'єкта на малюнку, що не має відношення до основного дерева) була людина, то хто б це міг бути?

Питання для малюнку БУДИНОК:

- ❖ Скільки поверхів у цьому будинку?
- ❖ Цей будинок цегляний, дерев'яний або ще який-небудь інший?
- ❖ Це ваш будинок? (Якщо ні, то чий?)
- ❖ Коли ви малювали цей будинок, кого ви уявляли собі в якості його господаря?
- ❖ Вам би хотілося, щоб цей дім був вашим? Чому? Якщо б цей будинок був вашим і ви могли розпоряджатися ним так, як вам хочеться:
- ❖ Яку кімнату ви б обрали для себе? Чому?
- ❖ З ким би ви хотіли жити в цьому будинку? Чому?
- ❖ Коли ви дивитеся на малюнок будинку, він вам здається розташованим близько чи далеко?
- ❖ Коли ви дивитеся на малюнок будинку, вам здається, що він розташований вище вас, нижче або приблизно на одному рівні з вами?
- ❖ Про що вас змушує думати цей будинок?
- ❖ Про що він вам нагадує?
- ❖ Цей будинок привітний, доброзичливий?
- ❖ Що саме на малюнку справляє на вас таке враження?
- ❖ Чи вважаєте ви, що ці якості властиві більшості будинків? Чому?
- ❖ Яка, на вашу думку, погода на цьому малюнку?
- ❖ Про кого вас змушує думати цей будинок? Чому?

- ❖ Що найбільше потребує цей будинок? Чому?
- ❖ Для чого потрібна труба на даху?
- ❖ Куди веде ця доріжка?
- ❖ Якби замість дерева (куща, вітряка або будь-якого іншого об'єкту на малюнку, що не має відношення до самого будинку) була людина, то хто б це міг бути?

Визначення типу темпераменту учня початкової школи

Мета: визначити тип темпераменту учня.

Вік учнів: 6 - 11 років.

Обладнання: бланк спостереження за учнями.

Інструкція: для правильної оцінки особливостей темпераменту слід дотримуватись наступних умов:

- ❖ оцінювати їх у найрізноманітніших видах реакцій;
 - ❖ знати, в яких саме реакціях особливо яскраво проявляється темперамент.
1. У ситуації, коли потрібно діяти швидко:
 - а) легко включається в роботу;
 - б) діє із захопленням, пристрастю;
 - в) діє спокійно, без зайвих слів;
 - г) діє невпевнено, боязко.
 2. Як реагує на зауваження вчителя?
 - а) каже, що надалі той чинити не буде, але через деякий час робить те ж саме;
 - б) обурюється, що йому роблять зауваження;
 - в) вислуховує, реагує спокійно;
 - г) ображено мовчить.
 3. Під час обговорення з товаришами питань, що його дуже хвилюють, висловлює власну думку:
 - а) швидко із запалом, але прислухається до висловлювань інших;
 - б) швидко, пристрастно, але не слухає інших;
 - в) повільно, спокійно, але впевнено;
 - г) з великим хвилюванням та сумнівом.
 4. У ситуаціях, коли потрібно здавати контрольну роботу, а вона ще не закінчена або зроблена, як виявляється, з помилкою:
 - а) легко реагує на ситуацію, що склалася;
 - б) поспішає закінчити роботу, обурюється з приводу помилки;

в) працює спокійно, доки вчитель не підійде до нього і не візьме роботу;

г) здає роботу, але висловлює невпевненість, сумніви щодо правильності її виконання.

5. Під час розв'язання складної задачі (або прикладу), якщо вона одразу не виходить:

а) кидає, потім знову береться до розв'язання;

б) розв'язує вперто й наполегливо, але час від часу висловлює різке незадоволення;

в) розв'язує спокійно, сумлінно;

г) виявляє розгубленість, невпевненість.

6. У ситуації, коли учень поспішає додому, а вчитель або актив класу пропонує йому залишитись у школі після уроків для виконання конкретного завдання:

а) швидко погоджується;

б) обурюється;

в) залишається без суперечки;

г) виявляє розгубленість.

7. У незнайомій обстановці:

а) виявляє максимум активності, легко і швидко отримує потрібні відомості для орієнтування, швидко приймає рішення;

б) виявляє активність у якомусь певному напрямі, через це не отримує потрібних відомостей, але рішення приймає швидко;

в) спокійно обдивляється навколо, з рішенням не поспішає;

г) боязко знайомиться з обставинами, рішення приймає невпевнено.

Обробка отриманих результатів.

Ситуація	Темперамент	а	б	в	г
1	сангвінік				
2	флегматик				
3	холерик ⁴				
4	холерик				
5	холерик				
6	меланхолік				
7	холерик				
Разом					

Висновок: Темперамент учня наближений до холеричного типу.

Літери попереду варіантами поведінки означають:

- а — сангвінік;
- б — холерик;
- в — флегматик;
- г — меланхолік.

Тест «Фантазія»

Мета: Визначити рівень розвитку уяви в учня.

Вік учнів: 6-14 років.

Обладнання: Роздруковані бланки тесту, олівці чи ручки..

Інструкція: Учень має відповісти «так» або «ні» на запитання.

Дорогий друже!

Вибери відповідь «так» або «ні» на наступні запитання.

1. Чи захоплюєшся ти малюванням?
 - а) Так;
 - б) ні.
2. Ти часто сумуєш?
 - а) Так;
 - б) ні.
3. Розповідаючи про який-небудь життєвий випадок, чи прикрашаєш свою розповідь вигаданими деталями?
 - а) Так;
 - б) ні.
4. Виявляєш ініціативу в навчанні? (За власним бажанням читаєш додаткову літературу з теми, яку вивчаєте на уроці, стараєшся якимось по-особливому оформити свою роботу.
 - а) Так;
 - б) ні.
5. У тебе розмашистий почерк?
 - а) Так;
 - б) ні.
6. Чи сперечаєшся ти із батьками щодо одягу, орієнтуючись на власне почуття красивого?
 - а) Так;
 - б) ні.
7. Чи маєш звичку, занудьгувавши, малювати одні й ті самі фігурки?
 - а) Так;
 - б) ні.
8. Чи любиєш імпровізувати (вносити свої зміни), коли граєш музику, танцюєш або читаєш вірш?
 - а) Так;

б) ні.

9. Твої твори з літератури більш змістовні, ніж у твоїх однокласників?

а) Так;

б) ні.

10. Тобі сняться незвичайні сни?

а) Так;

б) ні.

11. Чи легко ти зорієнтуєшся в обстановці (наприклад, знайдеш будинок), якщо місцевість буде знайома тобі лише за описом?

а) Так;

б) ні.

12. Чи траплялося так, що ти плакав, дивлячись фільм або читаючи книгу?

а) Так;

б) ні.

Обробка отриманих результатів.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
а)												
б)												

14—16 балів.

У дитини багата фантазія. Вміло спрямована, вона прикрасить її життя, принесе багато радості їй та оточуючим.

9 - 12 балів.

Дитина здатна фантазувати; але потребує стимулювання цих здібностей.

3—8 балів.

Скоріше за все, дитина — реаліст. У певному сенсі це збіднює її життя. Потрібно пробудити в неї бажання фантазувати і розвинути ці здібності.

Ресурс доступу: <https://dytpsyholog.com/2015/04/13>

Гра з елементами тренінгу «Дитина»

Мета: ознайомлення з методами підтримки дитини та використання їх для ефективного налагодження контакту з родинами.

Учасники: 10 батьків. Кожен із них обирає бейджик із написом:

- | | |
|------------|--------------|
| ❖ надія; | ❖ здоров'я; |
| ❖ родина; | ❖ щастя; |
| ❖ увага | ❖ інтереси; |
| ❖ школа; | ❖ здібності; |
| ❖ турбота; | ❖ дитина. |

Розповідь ведучого:

(Протягуємо нитки від дитини до інших учасників із відповідним написом на бейджику.)

В одній великій родині сталося диво — народилася дитина. Всі були щасливі й радісні. Приділяли їй багато уваги, турбувалися про неї.

Дитина піросла й пішла до школи. Родина цікавилась інтересами та здібностями дитини. Малюк був здоровим та щасливим. і в маленькому серці завжди залишалася надія, що так буде завжди.

(Ведуча запитує, що відчувають «батьки».)

Але настала криза, проблеми вийшли на перший план! такої уваги й турботи, як раніше, дитина вже не відчувала.

(Розрізаємо нитки.)

її інтересами та здібностями вже ніхто не цікавився. Дитина не почувалася так, як раніше, — щасливою та здоровою. Але надія залишалася жити в маленькому серці. Малюк сподівався, що дорослі зміняться і знову розділятимуть його радощі.

(Ведуча запитує, що відчувають «батьки».)

Раптом усі схаменулись і озирнулись, бо побачили та зрозуміли, що найдорожчий скарб родини — це дитина, вона – опора, радість і надія, яка завжди є у нашому серці. (Зв'язуємо нитки.). (Ведуча запитує, що відчувають «батьки»).

Ресурс доступу: [msps.kr.sch.in.ua/Матеріали%20семінару%20ДН372%](https://msps.kr.sch.in.ua/Матеріали%20семінару%20ДН372%20).

Анкета «Ставлення учня до школи та класу»

Мета: визначити ставлення учня до середи, у якій він навчається, а також до однокласників.

Вік учнів: від 7-12 років. .

Обладнання: роздруковані бланки анкет, ручки.

Інструкція: заповнюючи анкету, учень у письмовій формі відповідає на її запитання. На запитання слід відповідати «так» або «ні», окрім запитань за номерами 8, 9,10.

Юний друже!

На запитання слід відповідати «так» або «ні», окрім запитань за номерами 8, 9,10.

1. Чи подобається тобі навчатись у цій школі?
2. Чи подобається тобі ваш клас?
3. Чи із задоволенням ти повертаєшся в школу після канікул?
4. Чи є у тебе друзі серед однокласників?
5. Чи з гордістю ти розповідаєш оточуючим про вашу школу?
6. Чи відчуваєш ти задоволення від навчання у вашій школі?
7. Чи хотів би ти перейти в іншу школу?
8. Як би ти визначив характер життя та взаємовідносин у школі (вибери не більше 5 стверджень у кожному списку):

добрі стосунки	весело
нові предмети	цікаво
цікаві вчителі	неочікувано
дружний клас	незвично
шкільне подвір'я	оригінально
творчі завдання	одноманітно
відчуття успіху	сумно

9. В якому шкільному кабінеті (класі) вам найбільше всього подобається займатися?

10. Що за останній рік тобі найбільше запам'яталося в школі?

11. Чи є у тебе відчуття, що вчителі в школі ставляться до вас добре не через обов'язок, а тому, що люблять дітей.

Ресурс доступу: [rzhyschivchool2.edukit.kiev.ua/Тести%20для%20школярів](http://rzhyschivchool2.edukit.kiev.ua/)

Анкета «Життя дитини в родині»

Мета: Визначити психологічну атмосферу в родині учня, намітити шляхи корегування родинного виховання дитини.

Респонденти: Учні та їхні батьки.

Обладнання: Друковані опитувальники для учнів та їхніх батьків.

Інструкція: Респондентам потрібно обирати найбільш прийнятні для них варіанти відповідей.

Юний друже!

Обери найбільш прийнятне для тебе варіанти відповідей.

1. Що б ти хотів отримати від родини, в якій живеш?
 - а) Доброї організації побуту;
 - б) радощів від спілкування;
 - в) спокою, захищеності.
2. Чи самотній ти в родині?
 - а) Так;
 - б) ні;
 - в) не знаю.
3. Чи бажаєш ти, щоб твоя майбутня родина була схожою на твою нинішню?
 - а) Так;
 - б) ні;
 - в) не знаю.
4. Що найбільше хвилює твоїх батьків у родинному житті?
 - а) Здоров'я дітей;
 - б) навчання дітей;
 - в) трудова участь дітей у житті родини.
5. Яка з життєвих настанов є для тебе найбільш вагомим?
 - а) Бути матеріально забезпеченим;
 - б) зустріти кохання;
 - в) мати багато друзів;
 - г) реалізувати власні інтелектуальні можливості.
6. Чи є в тебе таємниці від родини?
 - а) Так;
 - б) ні.
7. Чим для тебе є вечір, проведений вдома?
 - а) Радість спілкування;
 - б) нагода бути самим собою;
 - в) мука, нудьгування.
8. Чи знайомий ти з моральними та матеріальними проблемами, що існують у твоїй родині?
 - а) Так;
 - б) ні.

Шановні батьки!

Оберіть найбільш прийнятні для Вас варіанти відповідей.

1. Як Ви гадаєте, чого очікує Ваша дитина від родини, в якій живе?
 - а) Доброї організації побуту;
 - б) радощів від спілкування;
 - в) спокою, захищеності.
2. Що найбільш Вас хвилює?
 - а) Здоров'я дитини;
 - б) навчання дитини;
 - в) трудова участь дитини в житті родини.
3. Чи самотня Ваша дитина в родині?
 - а) Так;
 - б) ні;
 - в) не знаю.
4. Як Ви гадаєте, чи забажає дитина, щоб її майбутня родина була схожа на Вашу?
 - а) Так;
 - б) ні;
 - в) не знаю.
5. Яка з наведених нижче життєвих настанов є, на Ваш погляд, для дитини найбільш ваговою?
 - а) Бути матеріально забезпеченим;
 - б) зустріти кохання;
 - в) мати багато друзів;
 - г) реалізувати власні інтелектуальні можливості.
6. Чи знайома Ваша дитина з тими моральними і матеріальними проблемами, що існують в родині?
 - а) Так;
 - б) ні.
7. Чи є у Вашої дитини особисті таємниці, які вона приховує від родини?
 - а) Так;
 - б) ні;
8. Що для Вашої дитини вечір, проведений вдома?
 - а) Радість спілкування;
 - б) нагода бути самим собою;
 - в) мука та нудьгування.

Ресурс доступу: http://teacher.at.ua/publ/anketa_zhittja_ditini_v_rodini/17-1-0-5421




Діагностика рівня комфортності учнів за методикою «Сонце, хмара, хмаринка»

Мета проведення діагностики: виявити рівень комфортності дітей в класі, вдома, з друзями.

Опис діагностики: Кожен учень класу отримує аркуш паперу, на якому намальовані сонце, хмаринка, дощик в трьох варіантах. Учні пропонуються визначити їх самопочуття в класі, вдома, з друзями за допомогою погодних явищ. Учнім потрібно відповісти на питання і підкреслити той стан, який відповідає їх настрою.

Після заповнення анкети учитель пропонує батькам учнів ознайомитися із відповідями їхніх дітей.

Критерії: сонечко – все добре, дитині комфортно, взаємини в колективі налагоджені; хмарка – дитині не завжди комфортно, є проблеми у взаєминах з однокласниками; хмаринка – дитині некомфортно, взаємини з товаришами по Класу неналагоджені.

Твердження			
В класі мені...			
Дома мені...			
З друзями мені ...			

Результати діагностики рівня комфортності

№ п/п	ПІБ учня	В класі мені...	Дома мені...	З друзями мені...

В результаті проведення діагностики виявлено:

Твердження	Сонце		Хмарка		Хмаринка	
	К-сть учнів	%	К-сть учнів	%	К-сть учнів	%
В класі мені...						
Дома мені...						
З друзями мені ...						

Ресурс доступу: barashevo.ucoz.ru/solnce_tuchka_dozhdik.doc

Година спілкування для учнів 2-3 класів

Тема: Обираємо здоровий спосіб життя

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я та стимулювати бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Обладнання: роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя, фломастери, олівці, картки «ТАК» (з написом зеленого кольору), карки «НІ» (з написом червоного кольору), стікери.

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

Усі сідайте тихо, діти!

Домовляймося – не шуміти,

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Про здоров'я урок починаємо!

II. Мотивація навчальної діяльності.

1. Бесіда.

- Складіть із літер Д З О Р В' О Я слово. (Здоров'я).

- Що таке здоров'я?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

- Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон». Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що ...».

2. Декламування віршів дитьми.

Хто здоровий, – той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде!

Бо здоров'я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!
І доступні для людини
Всі дороги і стежини!
Зрозуміло, всім відомо,
Як приємно бути здоровим,
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.

- Що треба робити, щоб бути здоровим?

- Чому необхідно берегти здоров'я?

III. Повідомлення теми уроку і завдань уроку.

- Сьогодні ми розглянемо здоров'я як стан людини, коли в неї відсутнє будь-яке нездужання, коли вона має гарний настрій, задоволена своїм життям.

- Поговоримо також про те, як потрібно зміцнювати здоров'я та оберігати його.

IV. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу

- Що допоможе вам зрости здоровими?

1. Конкурс «Хто більше?»

- На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишете на ньому слова, що стосуються здоров'я. Наприклад: режим, загартовування, зарядка, спорт.

- Передавайте аркуш на наступну парту після того як учні, що сидять за однією партою, запишуть кожен по слову. Перемагає ряд, який закінчить завдання найшвидше і запише найбільшу кількість слів, що відповідатимуть темі.

Учні виконують завдання.

- Давайте прочитаємо слова, які ви записали на аркуші, і визначимо ряд-переможець. Із цих слів, що стосуються здоров'я, складемо «асоціативний куц».

2. Слово вчителя.

- Народна мудрість каже: «Без здоров'я немає щастя. І найбільше в світі багатство – це здоров'я».

- Як ви розумієте цю мудрість? (Відповіді дітей).

- Правда, здоров'я – всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне – позбутись болю. Отже, бажаю всім доброго здоров'я! Будете здорові – будете щасливі й радісні.

- А як же берегти своє здоров'я? (Думки дітей).

- Берегти своє здоров'я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров'я. А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавляти та уникати поганих, шкідливих.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі? (Діти наводять приклади).

- Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров'я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

- Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися? Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед:
ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ (ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)

- Давайте з'ясуємо, що ж таке здоровий спосіб життя?

Для розкриття поняття «здоровий спосіб життя», вчитель може використати відеоматеріали, наочність, розробити презентацію «Здоровий спосіб життя».

3. Фізкультхвилинка.

Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити. (Встати і вийти із-за парт).

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки. (Марширувати на місці).

Вище руки підніміть (Підняти руки, прогнутися).

І спокійно опустіть.

4. Руханки

Вправа «Не все так просто».

Мета: мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, тренування координації рухів.

Правою рукою намалюйте у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалюйте коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробуйте зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою – коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Вправа «Комахи».

Мета: підняти настрій, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комах.

Імітація руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

V. Закріплення та осмислення нового матеріалу.

1. Робота з роздатковим матеріалом.

- Подивіться на малюнки. Що негативно впливає на здоров'я?

2. Ігрова вправа «Так чи Ні».

Збереженню здоров'я сприяють ...

(Діти сигналізують картками «ТАК» чи «НІ»).

1) байдужість; 2) взаєморозуміння у сім'ї; 3) добра праця; 4) активний відпочинок; 5) ранкова зарядка; 6) ледачість; 7) паління; 8) чистота тіла; 9) раціональне харчування; 10) шкідливі звички; 11) невірноваженість; 12) тривалий перегляд телевізору.

3. Вправа «Закінчи речення» (практична робота на картках).

Вчитель. - Об'єднайтеся у групи. Виконайте завдання на картках, на основі ваших знань.

1 група

Закінчи речення.

Для здоров'я корисно багато ... - гуляти на ...; - уживати корисну...; - бути ...; - відмовитися від

2 група

Закінчи речення.

Здоровий спосіб життя – це дотримання ...; - правильне ...; - щоденні заняття ... і ..., - рухливими ...; - активна...; - відсутність шкідливих ...;- у спілкуванні з оточуючими....

Висновок.

Допомагають зміцнити здоров'я ... ігри, наприклад:
Слід уникати ... звичок, які руйнують здоров'я, наприклад:

Щоб зберегти здоров'я, необхідно доглядати за собою, а саме:

4. Психогімнастика.

Вчитель.

- Сідайте вільно, розслабтеся, подумки повторюйте за мною речення.

- Я лежу на теплому березі річки.

- Тихо плескають хвилі.

- Світить сонечко.

- Я спокійний(а).

- Я лежу на спині й дивлюсь на блакитне небо.

- Там пливуть хмаринки.

- Мені легко дихається.

- Я ніби перебуваю у стані невагомості.

- Моє тіло відпочиває у приємних променях сонця.

5. Обговорення ситуацій.

- Які поради ви б дали дітям у таких ситуаціях?

1) Миколка дуже любить дивитися телепередачі. Він витрачає на це чотири години на день.

2) Наталка прийшла на день народження до своєї подруги. Вона так зраділа солодощам, що з'їла їх набагато більше, ніж потребує її організм.

- Що важливого ви порадите своїм одноліткам?

6. Створення колажу.

Знову об'єднайтеся у групи за кольором фігур. Використайте малюнки з журналів, олівці та маркери для створення колажів. Оберіть представника, який презентує роботу вашої групи.

(Презентація колажів).

VI. Підсумки уроку

- Що важливого було на уроці?

- Як ви думаєте, що означає вести здоровий спосіб життя?

- А зараз стікерами покажіть як вам працювалося на уроці.

Наостанок, нехай кожен з вас побажає своєму сусіду по парті здоров'я.

Урок-тренінг

Тема: Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. Практична робота. Складання розпорядку дня

Мета: ознайомити учнів із розпорядком дня школяра, пояснити його вплив на здоров'я; навчати учнів організовувати свої працю та відпочинок; виховувати в дітей бажання дотримуватись елементарних санітарно-гігієнічних норм.

Очікувані результати: учні повинні знати тлумачення поняття «розпорядок дня»; учні повинні вміти організовувати свої працю та відпочинок.

Обладнання і матеріали: підручник, робочий зошит, годинник, сюжетні малюнки із зображенням основних етапів розпорядку дня, малюнок чарівника.

Хід уроку-тренінгу

I. Організаційний момент

1. *Привітання вчителя . Виконання вправи «Посміхнися» (Діти стають у коло, і повертаючись один до одного посміхаються сусідові).*

2. Вправа «Знайомство»

Діти, хоча ми з вами вже давно знайомі але я хочу запропонувати вам провести таку вправу.

– Як би ви хотіли, щоб вас сьогодні називали? Чому?

II. Актуалізація опорних знань учнів

1. *Гра «Закінчи речення».*

Мета: перевірити, як діти щоденно піклуються про своє здоров'я.

Запропонувати учням по черзі закінчити речення: «Я зміцнював своє здоров'я протягом тижня так: ...»

Висновок: Щоб бути здоровим, треба щоденно піклуватися про своє здоров'я.

Зворотній зв'язок. Продовжити фразу: «З минулого тренінгу мені найбільше запам'яталось.....»

Літературна хвилинка.

Завдання: прослухати вірш «Сплюха» та пригадати власні приклади недосинання.

Сплюха

В кого настрою немає?

Хто весь час на ходу засинає?

В кого злипаються очі,

Бо дивився кіно до півночі?
Хто три двійки сьогодні приніс
І бурмоче сердито під ніс:
«Ой, не було б тієї мороки,
Щоб ходити мені на уроки!»?
Може, хтось цього учня впізнає —
Сплюх у школах багато буває.

Т. Лисенко

Запитання:

Що треба змінити учневі з вірша, щоб залишатися бадьорим протягом усього дня?

Висновок: Потрібно дотримуватися розпорядку дня і вчасно лягати спати.

III. Мотивація навчання та повідомлення теми уроку

1. *Гра»Мікрофон*

Розказати про один випадок зі свого життя ,коли ти постраждав через власну неорганізованість .»

Нагадування правил, які павила допомагають економити час (власний та інших учасників тренінгу)

2. *Тестування на відчуття часу*

Пропоную дітям за командою вчителя закрити очі рівно на одну хвилину.Коли на їхню думку хвилина мине, вони відкривають очі і мовчки (щоб не заважати іншим) дивляться на положення руки вчителя, якщо рука піднята вгору, пройшло менше хвилини .

Якщо рука в середньому положенні, отже, пройшло рівно 1 хв; якщо рука опущена, минуло більше однієї хвилини .

3. *Відгадування загадки*

Пропоную учням відгадати загадку, та дати відповіді на запитання.

А що то за штука,
Що цілий вік стука,
Не думає, не гадає,
Хвостиком виляє,
Все собі мугичить
Та чужий вік лічить? (*Годинник.*)

Запитання:

Чи— вмієте ви користуватися годинником?

(Діти по черзі демонструють своє вміння користуватися годинником.)

Як ви розумієте вислів «берегти час»?

4. Літературна хвилинка

Завдання: прослухати початок казки «Дитина і чарівник», продовжити її та поміркувати над тим, як слід організувати кожен свій день так, щоб встигати робити всі необхідні справи.

Дитина і чарівник

Якось до маленької дитини прийшов чарівник, простягнув їй клубок ниток і сказав: «У цьому клубку є нитка твого життя. Якщо ти будеш швидко його розмотувати, життя твоє піде швидше, якщо повільно — воно ітиме повільніше». Дитина взяла клубок і ...

Правильно, час не можна втрачати даремно, необхідно його так розподіляти, щоб усе встигати. Ваш організм працює, як годинник. Треба вчитися все робити одне за одним, послідовно. Це корисно для вашого здоров'я.

Отже, сьогодні, діти, я вчитиму вас, як правильно розподіляти час, щоб багато встигнути й добре почуватися.

Висновок: Щоденно потрібно дотримуватися розпорядку дня.

5. Очікування

Навчимося складати розпорядок дня.

IV. Первинне сприймання нового матеріалу

1. Оздоровча хвилинка.

Гімнастика для очей

1) Міцно заплющіть очі (рахуйте до 10), потім розплющіть їх на такий самий час. Виконуйте вправу 6—8 разів.

2) Протягом 1—2 хвилин швидко покліпайте очима.

3) Стоячи відведіть праву руку вбік і повільно переміщуйте її справа наліво.

Не повертаючи голови, стежте очима за великим пальцем. Потім переміщуйте руку зліва направо, продовжуючи стежити очима. Повторіть вправу 10—12 разів.

2. Мозковий штурм «Що це за крадії часу»

Робота зпідручником.

а) Бесіда за малюнками.

б) Проблемні запитання:

Що — таке розпорядок дня?

Що — учень повинен встигнути зробити вранці?

Чому ввечері необхідно лягати завжди — в один і той самий час?

Чому потрібно дотримуватися розпорядку — дня?

3. Фізкультхвилинка

Руханка «Австралійський дощ»

(Рекомендації для вчителя: діти стають у коло і уколi ланцюжком повторюють рухи за вчителем.)

В Австралії піднявся вітер. (Вчитель тре долоні.)

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)

Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями.)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)

А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами.)

Але що це ? Буря стихає? (Плескання по стегнах.)

Дощ стихає. (Плескання в долоні.)

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)

Сонце! (Руки догори.)

4. Інформаційне повідомлення

Щоб бути здоровим і добре вчитися, першокласник повинен лягати не пізніше 20 години 30 хвилин (або 21 години), а вставати о 7 годині ранку. Для дітей зі слабким здоров'ям рекомендується післяобідній сон тривалістю 1—1,5 години. Постіль школяра повинна бути достатньо м'якою. Нічний одяг дитини і постільна білизна повинні бути чистими, із натуральних матеріалів. Дитина не повинна спати в білизні, в якій провела весь день. Слід привчатися засинати на правому боці.

Спокійному, глибокому сну заважає занадто ситна вечеря безпосередньо перед сном. Небажано вживати перед сном шоколад, міцний чай. Швидкому засинанню сприяє вечірній гігієнічний «ритуал»: умивання, чищення зубів, миття ніг у прохолодній воді, 2—3 вправи на розтягування м'язів у спокійному темпі.

5. Літературна хвилинка

Завдання: прочитати оповідання В. Сухомлинського та розказати, як Яринка провчила ледачу подушку.

Ледача подушка

Маленькій Яринці треба рано вставати, щоб до школи йти, а не хочеться, ой як не хочеться! Увечері питає Яринка у дідуся:

— Дідусю, чому вранці вставати не хочеться? Навчіть мене, дідусю, спати так, щоб хотілося вставати і йти до школи.

— Це подушка в тебе ледача,— відповів дідусь.

— А що ж їй зробити, щоб вона не була ледачою?

— Знаю я таємницю,— пошепки сказав дідусь.— Ото саме тоді, як вставати не хочеться, візьми подушку, винеси

на свіже повітря, добре вибий її кулачками — вона і не буде ледачою.

— Справді? — зраділа Яринка. — Я так і зроблю завтра.

Ще дуже рано, а треба збиратись до школи. Не хочеться вставати Яринці, але треба ж нарешті подушку провчити, лінощі з неї вибити.

Схопилась Яринка швиденько, одяглася, взяла подушку, винесла на подвір'я, поклала на лавку — та кулачками її, кулачками. Повернулася до хати, поклала подушку на ліжко — та й умиватися. А дідусь у вуса посміхається.

В. Сухомлинський

Запитання:

— Чи важко вам прокидатися вранці?

— Який спосіб ви знаєте, щоб швидше прокинутися та бути бадьорим?

б. Оздоровча хвилинка. Гімнастика для очей

1) Міцно заплющіть очі (рахуйте до 10), потім розплющіть їх на такий самий час. Виконуйте вправу 6—8 разів.

2) Протягом 1—2 хвилин швидко покліпайте очима.

3) Стоячи відведіть праву руку вбік і повільно переміщуйте її справа наліво. Не повертаючи голови, стежте очима за великим пальцем. Потім переміщуйте руку зліва направо, продовжуючи стежити очима. Повторіть вправу 10—12 разів.

Довідка: Розпорядок дня — це уміння розпланувати за годинами свою діяльність протягом дня.

1. *Робота взошиті.* Скласти свій режим дня, використовуючи кольорову вкладку і постер.

2. *Робота в парах*

Запропонувати учням розказати одне одному про своє улюблене заняття на дозвіллі.

V. Узагальнення та закріплення нових знань

1. *Гра «Так чині».*

Мета: закріпити знання учнів про вплив розпорядку дня на їхнє здоров'я.

Запропонувати учням обрати правильні варіанти продовження речення. Якщо діти згодні з варіантом, вони плескають у долоні.

Якщо я – чітко дотримуюся розпорядку дня, то я:

- а) все виконую вчасно;
- б) завжди запізнююся;
- в) встигаю багато чого зробити;
- г) почуваюся бадьорим і веселим;

д) ходжу похмурий і втомлений.

Висновок: Дотримуватися розпорядку дня — корисно для здоров'я.

2. *Оздоровча хвилинка.*

3. *Гра «Плутанина»*

Мета: закріпити вміння учнів виконувати все послідовно.

Запропонувати учням розмістити сюжетні малюнки, які відображають основні етапи розпорядку дня, у певній послідовності.

Висновок: Щоб бути здоровим, треба постійно дотримуватися розпорядку дня.

4. *Інсценізація на тему «Мій ранок».*

Запропонувати учням показати їхні дії вранці, коли вони прокинулися та починають збиратися до школи.

VI. Заключна частина

а) Зворотній зв'язок

1. *Вправа «Продовж речення» «Сьогодні на тренінгу я зрозумів....»*

Презентація розпорядку дня.

Висновок: Слід учитися організовувати свій день, щоб підтримувати здоровий спосіб життя.

2. *Прощання*

Діти стають в коло, беруться за руки.

Вчитель:

Запам'ятайте, любі діти!

Здоров'я бережіть, доки малі,

І мудрими ідіть по цій Землі.

Хай кожен з вас запам'ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

А є здоров'я – буде все, як треба.

Сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ постелиться під ноги,

Щоб з радістю пройти усі дороги.

Ресурс доступу: <http://metoduchka.com/urok-treninh-shhodenne-pikluvannja-pro-svoje-zdorovja-rozporjadok-dnja-praktychna-robotu-skladannja-rozporjadku-dnja/>

**Ігри для розвитку координації та швидкості рухів,
витривалості, фізичної сили та кмітливості**

«Хто швидше?»

Учні класу об'єднуються у дві команди дівчаток та хлопчиків, які шикуються за зростом в одну шеренгу. За командою вчителя «Розійдись!» — діти розбігаються навсідч майданчиком. За командою «У шеренгу шикуйсь!» — вони мають вишикуватися в одну шеренгу за зростом, як перед початком уроку. Хто швидше вишикувався — дівчатка чи хлопчики?

«Мисливець і лисиці»

Один з гравців — «мисливець», а решта — «лисиці». «Мисливець» стає на середину чика і тричі підкидає м'яч угору. У цей час «лисиці» тікають подалі від «мисливця», але не перетинають меж майданчика. Спіймавши м'яч після 3-го кидка, «мисливець», не сходячи з місця, намагається влучити м'ячем в одну з «лисиць». Якщо він промахнеться, то піднімає м'яч і знову намагається влучити ним у будь-кого з гравців. Гравець, у якого «мисливець» влучив м'ячем, стає його помічником. Помічник піднімає м'яч, кидає його «мисливцеві». Якщо він кине м'яч помічникові, той сам кидає м'яч у «лисиць». Гра завершується, коли залишається незачепленою одна «лисиця».

Гра «Група, струнко!»

Діти шикуються в одну шеренгу. Учитель, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Діти мають їх виконувати лише в тому випадку, якщо перед командою буде вимовлено слово «група». Коли ж ні, то реагувати на команду не слід. Той, хто припуститься помилки, робить крок уперед і продовжує гру. Перемагають діти, які були найуважнішими, завдяки цьому залишилися на своєму місці.

«Запам'ятай своє місце»

Учитель шикує гравців у певному порядку. Діти мають запам'ятати свої місця. Потім вони розходяться навсідч. За сигналом учителя кожен гравець має зайняти своє місце.

Гра «Біг в обручах»

Команди шикуються в колони по одному за загальною лінією старту. Напрямні гравці тримають у руках гімнастичні обручі. Проти кожної команди на відстані 10 м — поворотна стійка. За сигналом учителя напрямний кожної команди

надягає на себе обруч, біжить до стійки, оббігає її і повертається назад, де за лінією старту до кожного з них приєднується наступний гравець його команди. Він також пролазить в обруч, і вони вдвох долають той самий шлях. Після цього обруч передають наступним гравцям, вони у такому самому порядку (*спочатку один, а потім парами*), долають дистанцію, поки не пройдуть усі останні діти. Перемагає команда, яка першою виконала авдання.

«Вудочка»

Діти стоять по колу, учитель — у центрі кола. Він тримає в руках мотузку (*на кінці якої — мішечок із піском*) або скакалку. Учитель крутить мотузку по колу над самою землею, а діти підстрибують, щоб мішечок не зачепив їх ніг.

«Вода, земля, повітря»

Гравці розташовуються в середині майданчика, утворюючи 2–3 групи кіл (*«землю»*). На одній стороні майданчика (за лінією) позначають *«воду»*, за іншою — *«повітря»*. Обирають двох ведучих, які стають за межею майданчика, на довгих її сторонах одне проти одного. Учитель час від часу називає одну з живих істот, які живуть у воді, на землі або у повітрі. Почувши вимовлене учителем слово, діти швидко перебігають до потрібного місця, а ведучі їх ловлять. Якщо названа тварина живе в середовищі, де зараз перебувають гравці, то всі присідають і чекають на наступний момент. Після кількох перебігів ведучі міняються місцями з тими, хто залишив гру. Гравці, які були спіймані або неправильно діяли за сигналом, залишають гру. Грають до тих пір, поки не залишаться 1–2 переможці.

«Усі на місці?»

Перед гравцями розкладають різні предмети: іграшки, побутові предмети, шкільні речі. Ведучий повертається до них спиною. У цей час один предмет прибирають. Повернувшись обличчям до гравців, ведучий має назвати цей предмет і показати місце, де він лежав. Якщо ведучий відгадав, то йде до групи переможців, якщо ні — до групи переможених. Ведучими мають побувати всі діти.

«Сусід ліворуч»

Гравці утворюють коло. Ведучий підходить до одного з них і робить кілька простих рухів (*плескає у долоні, піднімає одну руку, стрибає, присідає тощо*). Його рухи наслідує учень, який стоїть ліворуч від того, перед яким ведучий зупинився. Якщо гравець не зможе правильно наслідувати рухи ведучого, то сам замінює ведучого.

«Північний і південний вітер»

Обирають двох ведучих. Одному на руку пов'язують синю стрічку («північний вітер»), другому— червону («південний вітер»). Інші діти бігають майданчиком. «Північний вітер» намагається «заморозити» якомога більше дітей (торкнутися їх рукою). «Заморожені» гравці набувають якісь нерухомі положення. «Південний вітер» намагається «розморозити» дітей, торкаючись їх рукою і говорячи: «Вільний!». За 2–3 хв назначають нових ведучих, і гра повторюється.

«На трьох ногах»

Двом учням, які стоять поруч, зв'язують мотузкою або скакалкою дві суміжні ноги трохи вище стопи. У змаганнях водночас беруть участь 2 пари гравців. За сигналом вони мають дістатися фінішу і повернутися назад. Щоб зручніше було пересуватися, гравці кладуть руки одне одному на плечі.

Ігри для формування пізнавальної розкритості школярів

Вправа «Знайомство»

Варіант I

На початку заняття можна запропонувати кожному із присутніх підвестися й відрекомендуватися. Водночас можна супроводжувати своє ім'я відповідними жестами, мімікою.

Варіант II

Гравці виходять за двері, по черзі стукають, заходять, відрекомендовуються.

Примітка. Можна не обумовлювати додатково, як слід відрекомендуватися, а лише після завершення вправи «Знайомство» прокоментувати дії різних учасників, підбити деякі підсумки, висловити побажання.

Вправа «Продовжимо знайомитися»

Вимовте своє ім'я тихо, голосно, розтягнуто, ствердно, здивовано, захоплено, зухвало, ніжно, злобливо, розчаровано, задумливо.

Примітка. Завдання можна виконувати, сидячи в колі, коли кожний називає своє ім'я, зважаючи на дане йому завдання з наступним зсувом настанови. Це завдання можна попросити виконати вдома перед дзеркалом, у колі рідних, знайомих.

Завдання: співвіднести інтонації голосу з виразом обличчя, з позою й текстом.

Гра «Моя емблема»

Членам групи слід уявити, що вони зустрілися вперше. Як можна розповісти про себе з допомогою малюнка? Для цього слід придумати й написати свій девіз і намалювати емблему, що розкажуть про вас.

Примітка. Потім аркуші із завданням розкладають на столі, усі учасники за малюнками намагаються відгадати власника та розповісти, якої вони думки про цю людину.

Гра «Асоціації»

Записати будь-яке слово, наприклад «школа».

Завдання: за обмежений час до кожної літери цього слова дописати ще по одному слову.

Наприклад:

Ш — шахи,

К — колесо,

О — очі,

Л — ліс,

А — автор.

Потім можна передати аркуші по колу або зачитати й порівняти асоціації, а також визначити, хто найшвидше впорався із завданням.

Гра «Опиши предмет»

Педагог на стіл кладе будь-який предмет, наприклад шапку.

Завдання: протягом п'яти хвилин написати про цей предмет усе, що спадає на думку (із чого зроблений, його призначення, колір, розмір), порівняти його з іншими предметами.

Усний варіант гри: кожний говорить про предмет по одному реченню, але так, щоб утворити зв'язну оповідь. Вправа розвиває уяву, увагу, навчає працювати самостійно в умовах обмеженого часу. Після завершення виконання завдання відзначають час, витрачений на його виконання, оригінальність оповіді.

Гра «Розминка»

Рухова вправа, що вимагає уяви, пластичності й артистичності.

Варіант I

Слід уявляти ходу дитини, яка щойно почала ходити; людини похилого віку; відомого співака; артиста балету; людини, якій нікуди поспішати тощо. Діти можуть запропонувати будь-які інші ролі.

Варіант II

Потрібно уявити, що перебуваєте у фруктовому садку, набрали повний кошик яблук. Потренуватися перед дзеркалом зображувати, нібито несеш важкий кошик, повний яблук.

Гра «Склади оповідання»

На столі — предмети, наприклад: ручка, гребінець, волоський горіх, газета, капелюх тощо. За обмежену кількість часу діти мають скласти оповідання, героями якого є ці предмети. Робота може бути індивідуальною або груповою. Потім зачитують оповідання, аналізують їх з точки зору оригінальності ідеї, логічності, образності, цілісності, а також з урахуванням манери викладання.

Гра «Блицтурнір»

Кожний гравець має написати на аркуші паперу по одному запитанню, згорнути папірці, скласти в шапку. Потім по черзі витягувати аркуші, зачитувати запитання й відповідати на них. Решта учасників також можуть запропонувати свої варіанти відповідей. Кожний з учасників має право не відповідати. Гра розвиває оперативність, уміння логічно мислити й викладати свою думку, розвиває почуття гумору. Після завершення гри слід визначити оригінальні питання й цікаві відповіді.

Гра «Пересування»

Гравців потрібно об'єднати у дві команди. По черзі вони мають називати всі можливі способи пересування. Перемагає команда, яка висловилася останньою, тобто завершила змагання.

Гра «З'єднай фігури»

Гравцям слід зобразити тварину, пташку, рибу. Спочатку створити їх із трикутників, потім — із прямокутників, із квадратів, кіл тощо.

Гра «Пофантазуйте»

Ведучий пропонує гравцям уявити, якби вони, занурюючись у воду, раптом відчували, що можуть дихати немов риба, і будь-які океанські глибини їм не страшні, якби вони змогли використати цей дарунок? А якщо раптом у них би вирости крила?

Примітка. Цю роботу можна запропонувати виконувати парами або групами. Гра розвиває уяву, уміння логічно будувати своє мовлення, привселюдно виступати.

Гра «Скласти оповідання з кінця»

Перший учасник промовляє речення, що вважає останнім в оповіданні. Наприклад: «Жили вони довго й щасливо».

Другий учасник складає речення, що логічно передує останньому, та ін. У такий спосіб складається оповідання. Після завершення роботи аналізують хід виконання завдання: чия ідея була розвинена, хто намагався змінити хід подій і наскільки це вдалося, хто зумів підтримати загальну лінію, чий внесок був особливо цікавим.

Гра «Малюємо словом»

Ведучий пропонує слово «квардок». Завдання: намалювати, яким гравці уявляють це слово. Можна запитувати ведучого про розміри, форму. Потім аркуші із записами можна передати по колу, порівняти свою фантазію з фантазіями інших.

Гра «Придумай слово»

Придумати слово, якого не існує в мові. Описати його значення, функції, можливості застосування. Примітка. Це завдання може бути запропоновано групі із трьох–чотирьох осіб. Можна запропонувати попрацювати так і вдома.

Гра «За щучим велінням...»

Ведучий починає з речення: «За щучим велінням, за моїм бажанням...» Потім звертається до когось (*наприклад, просить пройтися кімнатою або загадати загадку*). Той, хто виконає прохання, стає ведучим.

Примітка. Гра розвиває увагу, мислення, а також уміння звернутися до іншого з проханням, уміння розуміти іншого.

Гра «Вгадай слово»

Беруть участь дві команди. Ведучий пошепки говорить капітанам слово. Капітан говорить наступному гравцеві значення слова, не називаючи саме слово, другий гравець говорить третьому, як він зрозумів сказане, тобто передає значення слова, але своїми словами, і т. ін. Останній гравець намагається визначити, яке слово сказав капітанам ведучий.

Гра «Формуємо рухові навички»

Ведучий пропонує написати між лінійками такі слова: *ручка, книга, небо, вода, гора, хмара, поле*. Згодом диктує ці самі слова, але діти мають писати між лінійками із заплющеними очима.

Ресурс доступу: <http://journal.osnova.com.ua//article/3706>
3-гри_та_ігрові_тренінги_в_початковій_школі._Практичні_поради

Гра-вікторина

Тема: «Наше здоров'я в наших руках»

Мета: Формувати ЗСЖ. Виховання переконання в необхідності суворо дотримуватися санітарно - гігієнічні правила. Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я. Формувати у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Завдання:

1. Дати уявлення, що таке здоровий спосіб життя.
2. Переконати учнів про необхідність бути здоровим.
3. Пояснити роль здорового способу життя для людини.
4. З'ясувати фактори здоров'я.

Запланований результат: домогтися від учнів зміцнення і підтримки свого здоров'я, вміння протистояти шкідливим звичкам, вести здоровий спосіб життя.

Хід гри-вікторини

I. Організаційний момент

- Вітаю! Вітаю! Що особливого ми один одному сказали ...

II. Постановка цілей і завдань

- А чи замислювалися ви, який сенс має це слово?

- Такими словами вітають один одного, справляючись про здоров'я. А чи здорові ви, хлопці? Гарне у вас сьогодні настрої? Кажуть, що «Гарний настрої - половина здоров'я!».

Я дуже рада, що у вас все відмінно! У народі кажуть: «У здоровому тілі - здоровий дух», «Здоровому все здорово». Здоровою людина гарний і приємний в спілкуванні, легко долає труднощі, вміє по - справжньому і працювати, і вчитися, і відпочивати.

А зараз я пропоную вам взяти участь в грі - вікторині «Наше здоров'я в наших руках», присвяченій здоровому способу життя.

- А хто скаже, що означає здоровий спосіб життя? (Це дотримання всіх правил, норм для підтримки хорошого здоров'я.)

- Але для початку давайте поділимося на 3 команди. Кожна вибере капітана, назву, девіз.

Найбільш вдала назва та відповідний девіз оцінюється жетоном.

III. Перший конкурс «ЗСЖ»

За правильну докладну відповідь команда оцінюється жетоном:

- Хлопці, а хто з вас снідає?

Із запропонованого набору продуктів виберіть ті, які ви використовували б для приготування сніданку.

Фахівці вважають, що сніданок школяра повинен складатися з трьох елементів - фрукти, молочні продукти, продукти, що містять зернові.

IV. Другий конкурс «Анаграми»

- Зараз ми з вами закріпимо поняття, які пов'язані зі здоровим способом життя.

Потрібно зібрати слово, пов'язане зі здоров'ям. Перша команда отримує 3 жетона. Хто швидше?

ЗКУЛЬФІТРАУ - фізкультура

ДКАЗАРЯ - зарядка

ЛКАЗАКА - гарт

ЕНГІАГІ - гігієна

ЛКАПРОГУ - прогулянка

V. Третій конкурс «Загадки»

- Дотримання здорового способу життя нерозривно пов'язане з правилами гігієни. А в дотриманні правил гігієни нашими помічниками можуть бути, хто - ви дізнаєтеся, отгадав загадки і показавши відгадки. (На столах у дітей різні предмети і картинки). За правильну відповідь команда отримує жетон.

Вислизає, як живе,

Але не випущу його я.

Річ ясна цілком: Нехай відміє руки мені. (Мило.)

Кістяна спинка, Жорстка щетина. З м'ятною пастою дружить, Нам старанно служить. (Зубна щітка.) Ходжу-броджу не по лісах, А по вусах і волоссю. І зуби у мене довший, Чим у вовків і ведмедів. (Гребінець.)

Вафельний, смугасте,

Гладке, кошлате,

Завжди під рукою,

Що це таке? (Рушник)

Начебто їжачка на вигляд

Але не просить їжі

По одягу побіжить

Вона стане чистіше. (Додатки для одягу щітка)

Дощик теплий і густий, Цей дощик непростой. Он без хмар, без хмар, Цілий день йти готовий. (Душ)

Щоб лився дощик з неба, Щоб росли колосся хліба, щоб пливли кораблі, Щоб варили киселі, щоб не було біди ... Жити не можна нам без ... (води.)

VI. Загартовування

Якщо хочеш бути здоровим - загартовуйся!

- Чому люди застуджуються?

- Справа в тому, що шкіра людини чутливіша до холоду, ніж до тепла. І для того, щоб навіть легкий протяг не викликавши переохолодження і не привів до нежиті, чхання, потрібна тренування тіла до прохолодним дій. Наше тіло - «гуртожиток» для бактерій. Захисні сили організму стримують їх розмноження. В результаті якого - то сильного впливу, наприклад охолодження, захисні сили слабшають і бактерії, до того моменту тихо гніздилися в певному місці організму, починають проявляти свої шкідливі властивості. Починається нежить, загострюється хронічний тонзиліт, замучить ангіна, і інші хвороби.

- Не дарма в народі кажуть: «загартовувати - від хвороби оправі». Але загартовуватися потрібно за правилами.

- Назвіть відомі правила загартовування. (2 жетона за правильне правило)

Правила загартовування (приблизний перелік):

- ❖ Загартовуватись потрібно поступово.
- ❖ Не можна починати загартовування під час хвороби.
- ❖ Почав загартовування - не залишай і не роби перерв.
- ❖ Використовуй різні засоби загартовування: сонце, повітря, воду.
- ❖ Перед сном обов'язково провітрювати свою кімнату.
- ❖ Не забувай про контрастних ванночках для ніг.
- ❖ Вранці виконуй зарядку при відкритій квартирці.
- ❖ обтирають водою кімнатної температури.

- І не забувайте, що «тільки в здоровому тілі - здоровий дух!».

- І цінну пораду: «навчитися цінувати здоров'я, перш ніж захворієте!».

VII. Рух

- Що таке фізкультура?

Це бадьорість і здоров'я,

Це радість і веселощі!

Плюс хороша фігура -

Ось, що означає фізкультура!

Привчитися день зустрічати

З ранкової зарядки.

Щоб з поставою прямий

Було все в порядку!

- Хлопці, хто з вас кожен день виконує ранкову зарядку?

Завдання. Скласти і продемонструвати комплекс ранкової зарядки. Команда, яка правильно складе комплекс і дружно його виконає, отримує 3 жетона.

VIII. Вітаміни

- Добрий кухар коштує доктора. Як кажуть, якщо батько хвороби ніхто не знає, то мати її завжди - харчування.

Щоб здоровим, сильним бути, потрібно фрукти-овочі любити, Все без винятку! У цьому немає сумніву. У кожному користь є і смак, І вирішити я не беруся, Хто з них смачніше, Хто з них потрібніше.

Хлопці, ви знаєте, що ягоди, фрукти і овочі - основні джерела вітамінів і мінералів. Більшість вітамінів надходить в наш організм тільки з їжею. Ось чому ягоди, овочі і фрукти повинні бути у вашому раціоні регулярно.

Завдання командам: визначити, про які вітамінах йдеться. За кожен правильну відповідь команда отримує один жетон.

Вітамін «?» - Це вітамін росту. Ще він допомагає нашим очам добре бачити, зберегти зір. Знайти його можна в молоці, моркви, зеленій цибулі. (Відповідь: вітамін А,)

Вітамін «?» - Ховається в часнику, капусті, цибулі, у всіх овочах, фруктах, ягодах. «Во саду чи, в городі ви мене знайдете. А хто влітку в ліс піде, той нас в кошику принесе!» (Відповідь: вітамін С.)

Вітамін «?» Зберігає наші зуби. Без нього зуби людини стають крихкими, м'якими. Його можна знайти в молоці, рибі, сирі. Загоряючи на сонці, ми теж отримуємо його. (Відповідь: вітамін D.)

IX. Підбиття підсумку

Висновок

1. Чому не можна гризти нігті? (Це негарно і під нігтями - мікроби, можна захворіти).

2. В яку пору року краще всього починати загартовуватися? (Влітку).

3. Можна давати свій гребінець іншим людям? (Ні, тому що можна підхопити вошей, шкірні захворювання).

4. Чому не можна пити воду з річки або калюжі? (У брудній воді знаходяться різні мікроби, які переносять небезпечні захворювання).

5.Почему не можна гладити бездомних і чужих кішок і собак? (Можна підхопити бліх, кліщів, лишай).

Я люблю сім правил ЗСЖ: Адже без них не проживеш!

Для здоров'я і порядку Починайте день з зарядки. Ви не їжте м'ясо в тесті, буде талія на місці.

Спорт і фрукти я люблю, Тим здоров'я березі. Всі режими дотримуюся, І хвороб я не знаю.

Я купаюся, обливаюся: Ясно всім, що загартовуюся! Я відкинув багато бід -Укріпіл імунітет.

Їжте яблука і груші, Ваша шкіра стане краще. З'їжте ви ще лимон, Засвоїти кальцій допоможе він. Я активно відпочиваю І здоров'я зміцнюю, Ні на що не нарікаю, Що і вам раджу.

Я і в шахи граю: Інтелект свій розвиваю. Встану я і на «доріжку»:

Ви харчуйтеся п'ять разів на добу, Чи не буде тяжкості в шлунку, Пийте з медом молоко - І заснете ви легко.

Відпочивати не означає спати, Їдь на дачу покопати, Коли повернешся ти додому, Прийми душ і пісню заспівай:

Від того я такий хороший, Що люблю сім правил ЗСЖ.

Х. Рефлексія діяльності

- Яке завдання ставили сьогодні на гру-вікторину?

- Чи вдалося її вирішити?

- Як ви думаєте, для чого вам можуть стати в нагоді знання, отримані сьогодні?

- Чи можете ви самі скористатися отриманими знаннями і порадити що - або своїм друзям і близьким?

- Що особливо сподобалося? Що не сподобалося?

Ресурс доступу:<http://festival.1september.ru/articles>

Відеолекторій

Тема: «Я і моє здоров'я»

Мета: Формування інтересу дітей до здорового способу життя. Сприяти вихованню дбайливого ставлення до власного здоров'я. Спонукає займатися фізкультурою, дотримуватися правил особистої гігієни, правильного здорового харчування. Допомогти дітям задуматися про цінність здоров'я, про те, що шкідливо і що корисно для здоров'я.

Хід заняття

Звучить 1 куплет і приспів пісні «Діти землі». Музика і вірші В.Ударнова

Педагог: Як добре, що світ на планеті. Як добре, що сонечко світить, і ми хочемо, щоб були здоровими діти. Тим більше що, ваше здоров'я - у ваших руках.

Вітаю!

Що таке «Доброго дня?»

Найкраще з слів

Тому що «Доброго дня!»

Значить «Будь здоров!»

- А для чого люди вітаються? - Бажають один одному здоров'я. Давайте ще раз привітаємо один одного і побажаємо всім здоров'я.

- Здрастуйте, дівчата! - Вітаю.

- Доброго дня, хлопці! - Вітаю.

- Доброго здоров'я, дорослі! - Вітаю.

- Добридень усім! - Вітаю.

- У різних країнах люди по різному вітають один одного.

Як це роблять в нашій країні?

Ескімоси, вітаючи один одного, потирають свій ніс об ніс одного.

Японці, роблять поклони.

Тибетці, вітаючись, знімають головний убір правою рукою, а ліву руку вони закладають за вухо і при цьому ще висовують язик.

І я дуже рада бачити вас - веселих, бадьорих, здорових.

Педагог: Уміння вести здоровий спосіб життя - ознака високої культури людини, її освіченість, наполегливості, волі.

Ви молоді. Життя прекрасне. Настрій у вас гарний? А гарний настрій - це теж запорука здоров'я. Тому, я пропоную всім разом позабавлятися.

Забава перша - «А ну, спробуй!»

Витягніть вперед руку з розкритою долонею. Притисніть до долоні великий палець. Інші пальці повинні бути розгорнуті. А тепер притисніть мізинець. Вийшло? Не тут то було!

Забава друга - «Віддай честь!»

Віддай честь правою рукою, а ліву одночасно витягнути вперед з відстовбурченою великим пальцем, сказавши при цьому: «Во!»

Потім хлопнути в долоні і проробити те ж саме, але швидко змінивши руки.

Педагог: А тепер попрошу Вас відповісти на питання анкети і зробити висновок: Яке у тебе здоров'я і як ти про нього дбаєш?

Анкета: «Ставлення учня до здоров'я та здорового способу життя»

- Чи хворів ти в останні півроку?
- У Вас є постійний режим дня?
- Хто з Вас щодня виконує ранкову зарядку?
- Чи проводите ви 1,5-2 години на свіжому повітрі?
- Кожен день Ви вживаєте фрукти і овочі?
- Ви завжди одягаєтеся по погоді?
- Чи займаєтеся Ви в спортивній секції, бальними танцями, відвідуєте басейн?
- Чи пробували Ви курити?
- Чи пробували Ви пиво і алкогольні напої?

Педагог: Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставання з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, так як це запорука і основна умова повноцінного і щасливого життя. Доброго здоров'я, розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

- Який спосіб життя потрібно вважати здоровим? (Тільки такий, який не приносить шкоди здоров'ю, дозволяє людині підтримувати високий рівень працездатності, гарного самопочуття і настрою)

Щоб зберегти здоров'я, людина обов'язково повинна (показати плакат «Я і моє здоров'я»)

- Дотримуватися гігієни.
- Займатися загартовуванням, фізкультурою, спортом.
- Дотримуватись здорового харчування.
- Не мати шкідливих звичок.

Педагог: Що таке гігієна?

У перекладі з грецької «гігієна» означає «здоровий».

Гігієна - це наука, яка займається охороною здоров'я, попередженням захворювань. Девіз правил гігієни: «Чистота-запорука здоров'я».

- Назвіть предмети особистої гігієни? (Зубна щітка, мочалка, гребінець, рушник, носовичок, мило).

Подивимося відеосюжет: уривок з м / ф «Мойдодир».

Педагог: Щоб зберегти здоров'я, потрібно займатися фізкультурою, робити щоденну ранкову зарядку.

- Як Ви думаєте, що відбувається в нашому організмі, коли ми робимо зарядку?

(Під час фізичного навантаження наші м'язи працюють напруженіше, тому їм потрібно більше кисню. Серце, яке працює безперервно, змушене перекачувати кров сильніше і швидше, щоб доставити більше кисню м'язам. Якщо Ви щодня займаєтеся зарядкою, ваше серце ставати сильнішими.)

Подивимося відеосюжет: «Ранкова гімнастика».

Педагог: Спорт в житті кожної людини необхідний. Адже не дарма кажуть, що людина повинна бути гарною і духовно і фізично.

А тепер завдання для Вашої уваги. Ось слово: СПОРТ!
(Плакат)

А хто такий спортсмен? Подумайте і відповідайте скоріше. Яким він повинен бути на букву: С, П, О, Р, Т?

Педагог: Зараз проведемо змагання.

1. Хто більше зробить присідань?

2. Хто найбільше зробить стрибків на одній нозі?

Педагог: Трохи відпочинемо і відповімо на питання вікторини.

- Які види спорту ви знаєте?

- Назвіть спортивні атрибути.

- Як називається спортивний перехідний приз?
(Кубок).

- В яких спортивних іграх використовується м'яч?
(Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).

- Заключна частина змагань, що виявляє переможця?
(Фінал).

- Назвіть знаменитих спортсменів.

Подивимося відеосюжет: «Веселі старти».

Педагог: Харчування є одним з найважливіших умов життєдіяльності людини. Правильна організація харчування дозволяє підтримувати і зміцнювати здоров'я, а його порушення веде до виникнення багатьох захворювань.

- Які види продуктів ви знаєте? Яка ваша улюблена їжа?
Подумайте і назвіть правила харчування.

- Їсти необхідно щодня в один і той же час.
- Перед їжею треба вимити руки з милом.
- Їсти всі продукти, корисні для здоров'я.
- Їсти необхідно не швидко і не дуже повільно.
- Кожен шматочок потрібно ретельно пережовувати.
- Не об'їдатися.
- Солодощі можна їсти тільки після їжі.
- Які ви знаєте вітаміни? У яких продуктах вони зустрічаються?

Педагог: Послухайте суперечку вітамінів.

Вітаміни: А, В, С

Примостилися на ганку,
І кричать вони і сперечаються:
Хто важливіший для здоров'я?

- Я - промовив поважно А,
Чи не росли б без мене

- Я - перебиває С -

Без мене хворіють всі

- Ні - надувся поважно В,
Я потрібніше на землі.

Хто мене не поважає,
Погано спить і слабкий буває.

Так би сперечалися вони,
У суперечці, проводячи всі дні,
Якщо б Петя-учень,

Не сказав їм навпростець:

- Всі, Ви, братці, гарні,

Для здоров'я і душі,

Якщо б вас я всіх не їв,

Все хворів би так хворів.

З вами всіма я дружу

Я здоров'ям дорожу! ...

Подивимося відеосюжет «Корисне харчування».

Педагог: Ми радіємо життю. Життя - це те, що люди найбільше прагнуть зберегти, але найменше бережуть!

Я бажаю Вам, друзі,

Бути здоровими завжди,

Але домогтися результату

Неможливо без праці

Постарайтеся не лінуватися -

Кожен день перед їжею,

Перш ніж за стіл сідати,
Руки вимийте водою.
І зарядкою займайтеся,
Щодня вранці,
І звичайно загартовувати -
Це так допоможе Вам!
Свіжим повітрям дихайте
По можливості завжди,
На прогулянки в ліс ходите,
Він вам сили дасть, друзі!

- Що ж може нашкодити твоєму здоров'ю?

- Чи шкідливо переїдати, їсти багато солодкого?

- Чи шкідливо мало рухатися, довго і багато сидіти біля телевізора, комп'ютера, сидіти зігнувшись?

- Чи шкідливо їсти немиті фрукти та овочі?

- Здоров'ю шкодить куріння, алкоголь, наркотики?

Педагог: Дані для роздумів:

У тютюновому димі міститься до 4000 хімічних речовин, частина їх є канцерогенними, тобто які сприяють виникненню злоякісних пухлин. Однією з дуже шкідливих складових тютюнового диму є нікотин. У тютюновому димі містяться також синильна кислота, миш'як, аміак, радіоактивний полоній.

Смертність курців на 30-80% вища за смертність некурящих. Куріння є однією з причин раку легенів. Куріння викликає склероз судин, підвищує ризик інфаркту та інсульту, хронічний бронхіт, гангрена ніг. Куріння веде до руйнування зубної емалі, часто жовтіють пальці. З рота кращого виходить неприємний запах.

Багато хто починає курити, щоб здаватися дорослішими. Але і подорослішавши по-справжньому, часто вже не можуть кинути палити, опинившись в залежності від тютюну.

Подивимося відеокліп «Тютюн».

Педагог: Ми живемо в час всіляких і найрізноманітніших пристрастей. І вкрай згубно з них є алкоголь. Прийнятий внутрішньо, він швидко всмоктується в шлунок, кишечник і надходить у кров. І чим молодша людина, тим більш чутливим він до токсичної дії алкоголю. Тому, особливо шкідливий алкоголь для зростаючого організму. Від алкоголю відбуваються значні порушення мозку, слабшає пам'ять, порушується сон, зір, сповільнюється зростання, ввижаються голосу, звуки.

Ось як про пияцтво писав поет Роберт Бернс:

«Для пияцтва є будь-які приводи:
Поминки, свято, зустрічі, проводи,
Хрестини, весілля і розлучення,
Мороз, полювання, Новий рік,
Одужання, новосілля,
Успіх, нагорода, новий чин
І просто пияцтво - без причин»

Педагог: Правильна організація вільного часу - один із способів відволікання людей від куріння, пияцтва, наркоманії.

- Назвіть способи проведення дозвілля. (Музика, спорт, танці, «хобі»).

- Ви повинні знати, що в будь-якій складній ситуації Вас виручать:

- Почуття гумору.
- Самоконтроль, цілеспрямованість, захопленість.
- Логічність, послідовність твоїх вчинків.
- Розбірливість у засобах досягнення мети.
- Повагу та інтерес до людей.
- Налагодження взаємини хоча б з одним зрілою людиною.

Підсумкове коло «Цікаве - корисне»

Ви старанно попрацювали. А тепер скажіть, що вам сподобалося на нашому занятті, що ви дізналися нового, які корисні поради отримали?

Заключні слова педагога

Встаньте будь ласка. Взявшись за руки, вимовив слова:

Всім здоров'я ми бажаємо,

Нікого не ображаємо.

Досить місця на землі

Людям всім, тваринам, мені

Що земля наша цвіла,

Ми бажаємо всім добра.

Ресурс доступу: <http://festival.1september.ru/articles/563413/>

Виховна година

Тема: Здоров'я – найдорожчий скарб людини

Мета: Допомогати дітям усвідомити, що здоров'я – це великий дар не тільки для людини , а й для всього суспільства, сім'я – це осередок збереження і зміцнення здоров'я ; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Обладнання. Сонечко з промінчиками, загадки, вірші, сценка «Ми – вітаміни», таблиці , тести , фрагмент із вірша К. Чуковського «Мийдодір», вправи з обручами, ігри, пісні .

I. Організаційний момент.

1. Проблемна ситуація.

- Діти, уявіть собі, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з'явилося три дороги. Кожна може вивести з лісу за певних умов.

- Запишіть на аркушах, яку дорогу ви оберете і чому саме її.

2. Дискусія «Яка дорога краща»

Учні висловлюють свої міркування, роблять відповідні висновки.

3. Слово вчителя .

- Прочитайте тему сьогоднішнього виховного заняття.

..... - найдорожчий скарб .

- Як ви думаєте , яке слово тут пропущене?

4. Бесіда .

- Чому кажуть, що здоров'я – найдорожчий скарб?

(Відповіді учнів)

- Які прислів'я знаєте про здоров'я?

- Здоров'я – всьому голова.

- Найбільше багатство – здоров'я.

- Здоров'я за гроші не купиш.

- Праця – здоров'я, а лінь – хвороба.

- У здоровому тілі здоровий дух

- Здоровому все здорово.

- Бережи одяг, доки новий, а здоро'я - доки молодий.

- Хворому і мед гіркий.

- Вартість здоров'я знає той, хто його втратив.

- Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.

– Було б здоров'я, все інше наживемо.

Вчитель.

- Всі ви радієте гарному сонячному дню, теплому дощику, зеленій травичці, гарним квіточкам, веселим пташкам. Із задоволенням їздите на велосипеді, граєте в м'яча, бігаєте. Вам неприємно, коли вас ображають, коли чуєте лайку.

Придивіться до сонечка, яке на дощі: чого немає в нього? Якщо ми гарно працюватимо, то у нашого сонечка з'являться промінчики. А зараз привітаємо сонечко гарною піснею.

(Звучить пісня «Сонечко», сл. Л.Рєви , муз. Ю.Рожевської)

Спало сонечко у річці,
Ранком вмилось у водичці,
Хмароньками утиралось,
Травам , квітам посміхалось.

Приспів:

Сонечко ,сонечко,
Здрастуй, любе сонечко! (2 р.)
Разом з сонечком я встану,
Гарно вмюся під краном,
Рушничком своїм утрюся:
- Добрий день, - скажу матусі.

Приспів.

Для того, щоб зміцнювати здоров'я, рости здоровими - потрібно вести здоровий спосіб життя.

Вчитель викладає промінчик з надписом РЕЖИМ ДНЯ

Учениця :

- Подивіться на мене , яка я здорова, фізично розвинута, енергійна, життєрадісна. А це тому , що я додержуюсь режиму дня.

- Я сплю не менше 9 годин на добу.
- Харчуюся в один і той же час.
- Вчасно приходжу до школи , ніколи не запізнююся.
- Відпочиваю перед виконанням домашніх завдань.
- Виконую домашні завдання в один і той же час.
- Гуляю перед сном на свіжому повітрі.
- Лягаю спати в один і той же час.

Промінчик ЗАРЯДКА

Учениця:

Фізкультпривіт!

На зарядку становись!

Робимо ми всі зарядку.

Ми зарядку любим дуже,

Бути здоровими хочемо, друже.

(Учні проводять вправи ранкової гімнастики з обручами).

Промінчик ЧИСТОТА – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Учень :

Короткі поради :

- Щодня вмивайся , чисть зуби вранці та ввечері .
- Мий руки перед їдою , після туалету , регулярно обрізуй нігті.
- Стеж за чистотою одягу , взуття .
- Періодично мий голову , слідкуй за охайністю зачіски .
- Не сміти у громадських місцях .
- Підтримуй чистоту в класі та вдома .

Сценка «В гостях у Мийдодіра».

МИЙДОДІР.

Жило собі хлоп'ятко:

Брудне, неначе поросятко.

Мов, сажа – руки, вакса – ніс,

Волосся – то соломи віз.

Ні разу не помиється,

У люстерко не дивиться,

До нього сором підійти,

Не терпить хлопчик чистоти.

(Якби трапилась нагода

Кинув б його у воду)

Недаремно всі в провулку

Кличуть його ...

ВСІ : Замазурко .

ЗАМАЗУРКО.

Я – веселий Замазурко,

У грязюці вся фігурка.

Там – тарам – тарарам.

Я сто літ вже не вмивався,

За зубну щітку не брався.

Жоден раз не причесався,

Бо ніколи не бажав.

- Хто зі мною товаришує,

Час даремно не марнує.

МИЙДОДІР .

Я – великий Умивальник,

Я -відомий Мийдодір,

Умивальників начальник

І мочалок командир.

Замазурко об'явився,
Разу жодного не вмився.
УЧНІ .

- Милом й разу він не вмився,
Що воно вже є. Й забувся.

- Свої чорні ручки й ніжки
Не потер мочалкою нітрішки.

- Не обтерся рушничком.

- Не чесався гребінцем.

- Зубну щітку не тримав,
Порошок зубний не мав.

- Ну, а нігті, мов у кішки,
Не обрізав навіть трішки.

Поросятко це ми вмиємо.
ЗАМАЗУРКО.

Ой, не треба, ой, не тріть.

Дивись, дірки не протріть.
МИЙДОДІР.

Треба, треба умиватись

Вранці та уввечері.

А бруднулям, замазурам

Сором тут і сором там.

Я – великий Умивальник –

Всім відомий Мийдодір.

Дзеркальце, прийди до нас!

ЗАМАЗУРКО.

Невже це я!

Ото ж бо диво!

Здається, гарно і красиво!

МИЙДОДІР.

Ось тепер тебе люблю я,

Ось тепер тебе хвалю я,

Нарешті ти, бруднуля

Мийдодіру догодив

Треба, треба умиватись

Вранці та по вечорам.

А нечистим замазурам

Сором тут і сором там.

ЗАМАЗУРКО.

Буду я щоденно митись,

Зуби чистить не лінитись.

Мийдодір, ти чарівник,

Вірний друг і рятівник.

МИЙДОДІР.

Якщо є бруднулі серед вас
То одуматись іще є час.
Нехай бруднулям це уроком буде
І як засвоїти його.
Не забувайте, друзі, ви того
Залежати здоров'я ваше буде .

Промінчик ЇЖА – ДЖЕРЕЛО РОСТУ ТА ЗДОРОВ'Я

Учень :

Харчування – неодмінна умова вашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м'язів. Від того, яку їжу ви вживаєте, залежить ваше здоров'я. Отже, щоб бути здоровими, потрібно правильно харчуватися.

А ще у мене є помічники. Це – вітаміни. Слово вітамін походить від латинського слова «віта» – життя. Назва ця не випадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина тяжко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму.

Сценка «МИ – ВІТАМІНИ»

А - Я сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, рибацькому жирі.

В – Я дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Міщусь у вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

С – Я запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту. Багаті мною капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимони, настій хвої, чорна смородина.

Д – Я зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, рибацькому жирі, житньому хлібі

Учениця :

Щоб здоровим підростати,
Треба в їжу уживати
Овочі та фрукти –
Вітамінні ці продукти.
Вітаміни в нас смачненькі:
І солодкі, і кисленькі.
Їжте, діти, нас охоче,
Кожний, хто, коли захоче,
Щоб були ви здоровенькі,
І красиві й рум'яненькі,

Щоб росли міцні і дужі,
До хвороб були байдужі.
Промінчик АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК
Учень пропонує гру «Совонька»

Вчитель :

- Діти, що вчать вас у школі?

(Учні роблять свої висновки)

ПІСНЯ « Вчать у школі »

Як здоровими нам бути

І пройти щасливу путь –

Вчать у школі. (3 рази)

Не хворіти і рости,

І здоров'я зберегти,

Вчать у школі. (3 рази)

Як здоров'я зберегти,

По життю як пронести –

Вчать у школі. (3 рази)

Буть щасливими завжди,

І творити, і рости.

Вчать у школі. (3 рази)

Учні хором :

- Будьте здоровими!

- Будьте щасливими!

- Будьте красивими!

- Ми даруємо вам здоров'я!

Здоров'я – це сила!

Здоров'я – це клас!

Хай буде здоров'я

У вас і у нас!

Пропонуємо зразок проведення позакласного заняття для тематичного дня у початковій школі.

Позакласне заняття

Тема: «Від хвороб всіх корисніше»

Мета: дати дітям уявлення про загартовування, його користь для здоров'я.

Завдання: познайомити з правилами і видами загартовування; розвивати прагнення вести здоровий спосіб життя; спонукати до застосування процедур, що загартовують.

Хід заняття

- Доброго дня, дорогі друзі! Сьогодні ми з вами поговоримо про загартовування, дізнаємося про види і правила загартовування.

- Почну я свою розповідь з однієї історії, яка сталася в країні ватяної ковдри. Сядьте всі зручніше і слухайте.

Учитель читає казку «В країні ватяної ковдри»:

Давним - давно в країні, званої країною ватяна ковдра (всі жителі цієї країни ходили, закутавшись в ватяні ковдри), жила королівська сім'я. Все було у цій сім'ї, і тільки одна обставина завадила її членам бути щасливими посправжньому: син короля і королеви, маленький принц, дуже часто хворів. Батьки не шкодували грошей на найтепліші ковдри в країні, але хвороби не відступали.

Але ось одного разу в цій країні з'явився лікар, який дуже добре лікував всіх куталок (так називалися жителі країни ватяної ковдри). Король відразу ж запросив його до палацу, щоб він оглянув принца. Оглянувши хлопчика, доктор сказав, що причина його хвороби в ніжності, і розпорядився, щоб принц перестав кутатися в ковдри, спав завжди з відкритою кватиркою, гуляв в будь-яку погоду по парку, ходив до лісу, частіше бігав босоніж по траві, по вологому піску.

Незабаром принц перестав хворіти, і король зробив лікаря головним міністром. Це не сподобалося іншим придворним. Вони стали нашіптувати королю, що лікар дуже жорстоко поводить з принцом і хоче його погубити.

Лікар був страчений за наказом короля. Принца стали знову закутувати в ковдри, заборонили йому ходити босоніж, наказали закрити в його кімнаті все кватирки, перестали пускати на прогулянки.

Дуже скоро принц знову почав боліти ...

Бесіда з дітьми.

- Як впорався з хворобою придворний лікар?

(Діти відповідають на питання, вихователь на дошку вивіщує слова:

- Прогулянки в будь-яку погоду;
- Ходіння босоніж по вологому піску, по траві;
- Спати з відкритою кватиркою;
- Одягатися по погоді.)

- Як назвати, одним словом всі ці дії? Що запропонував придворний лікар? (Загартовуватись) А елементами загартовування є загартовуючі процедури. (На дошку вивіщується напис: загартовуючі процедури).

Гра на увагу «Одягни Машу»

- Давайте перевіримо, як ви вмієте підбирати собі одяг по погоді:

- - сонячний весняний день;
- - дощовий осінній день;
- - морозний зимовий ранок.

(Дітям пропонуються картинки з одягом, вони повинні підібрати їх відповідним погодним умовам).

- Послухайте розповідь про те, як проводить свій ранок дівчинка Таня:

Вранці і ввечері
Відкриваю у ванній кран.
Я води не пошкодую,
Вуха помию і шию.
Нехай тече водиця-
Бо я хочу вмитися.
Сильніше кран відкрила
І взяла шматочок мила,
Пишно піна піднялась-
Змила з рук і пил і бруд.
Рушничком махровим,
Рушничком чистим, новим
Витру, плечі, шию.
Відчуваю себе бадьоріше!
Чищу зуби пастою м'ятною,
Ароматною і приємною.
Щіткою чищу вміло,
Зуби будуть дуже білі!

- Підніміть руки, хто сьогодні вмивався і чистив зуби?

- Розкажіть, як проходить ваш ранок?

- А як ви думаєте, ці процедури загартовують наш організм?

(На дошці вивішують слова: - умивання прохолодною водою; - Полоскання горла водою кімнатної температури.)

- Послухайте вірш про те, що робить вранці дівчинка Юля:

Воду в тазик я наллю,
Жменьку солі розчиню,
Краще солі не простої,
А особливий морської!
Мама рукавицею
Обітре мене водицею,
Спину, руки, шию, груди.
Скаже мені: «Будь здорова!»

-Можна Обтиратися спеціальної махровою рукавичкою. Для цього в таз наливають прохолодну воду, розчиняють в ній щіпку морської солі і, змочивши рукавицю у воді, обтирають плечі, руки, ноги, шию і груди. Це дуже корисна процедура - адже до шкіри приливає кров, шкіра злегка червоніє, поліпшується кровообіг. Ви відразу відчуваєте себе бадьорими і веселими. Після обтирання потрібно насухо розтерти шкіру махровим рушником.

(На дошці вивішують слова: обтирання)

-Послухайте, Як ще можна почати ранок:

Вранці я ледве прокинуся -

Відразу в душі обілляюся.

На веселий літній дощ

Душ трішечки схожий.

Він співає, дзюрчить, звенить-

Радує він і бадьорить.

І ледачий, солодкий сон

Цівками прожене він!

-Друзі, а хтось із вас приймає вранці душ? Розкажіть, як ви це робите? Яку воду вибираєте: теплу або прохолодну? Чи приймаєте ви душ щоранку? (Відповіді дітей)

(На дошці вивішують слова: обливання прохолодною водою)

- Одна з чудових загартовувань - миття ніг прохолодною водою. Особливо приємно і корисно мити ноги на ніч - поперше, змиєте з ніг піт і бруд, а по-друге, будите міцніше спати. Адже миття ніг на ніч сприятливо діє на сон!

(На дошці вивішують слова: миття ніг на ніч.)

- А зараз уявіть, настало літо, ми на березі річки ...

Фізкультхвилинка «Плавіці»

До річки швидко ми спустилися

Нахилилися і вмилися.

Один два три чотири -

Ось як славно освіжили.

А тепер попливли дружно.

Робити так руками потрібно:

Разом раз - це брас.

Однією, інший - це кроль.

Три, два, один - пливемо як дельфін.

Хитаючись на хвилі, пливемо на спині.

Вийшли на берег крутий, обтрусилися і додому.

- Друзі, як ви думаєте, коли ми купаємося влітку в річці або на озері, наш організм загартовується? (Відповіді дітей)

(Вивішувати слова: купання у відкритих водоймах)

Після купання можна приймати повітряні і сонячні ванни. Повітряні ванни приймають під тінистими деревами. На сонці проводять спочатку 5-10 хвилин (обов'язково з покритою головою), коли організм звикне до сонячних променів, можна довше часу бути на сонці.

(Вивішувати слова: повітряні і сонячні ванни).

- Подивіться на дошку, про скількох видах загартовування ми згадали.

Звучить музика.

В клас заходить професор Закалкін.

- Здрастуйте, дорогі учні. Я прийшов сьогодні до вас в гості для того, щоб поговорити про загартовування. Хто з вас знає, що це таке? (Відповіді дітей)

Загартовування - це тренування, яка допомагає організму чинити опір несприятливих погодних умов (холоду, спеки, сльоти, протягам).

«Правила загартовування»

-Для Того щоб загартовування було ефективним, слід дотримуватися певних правил:

(На дошку вивішують правила загартовування)

Перше правило:

Якщо хочеш бути здоровим,

Прожени подалі лінь.

Якщо почав загартовуватися,

Закаляйся кожен день.

Загартовування повинне бути щоденним, постійним. Робити водні процедури потрібно кожен день, без пропусків. Для цього потрібна не мало сили волі.

Друге правило:

Вийшов відразу на мороз -

Весь до кісточок промерз.

Закаляйся поступово.

Це для здоров'я здорово.

Загартовування повинне бути поступовим, краще починати з повітряних процедур: вмиватися і робити зарядку в одних трусиках при кімнатній температурі, 15-20 хвилин. Стежити, щоб на шкірі не з'являлися «пухирці», треба відразу одягнутися.

Обливання слід починати з теплою водою, поступово знижуючи температуру води на 1 градус кожні два-три дні, довівши її до 15-18 градусів.

Третє правило:

Якщо загартовуватися - в радість,
Вам застуда - НЕ подружка.
Ви здоров'я бережіть.
Це, діти, не іграшка.

Загартовування повинне бути приємним. Не можна мерзнути на морозі, засмагати до опіків, купатися до гусячої шкіри.

Правила, ці пам'ятайте, діти.
Будьте здорові і не хворійте!

Завдання від професора «Зашифрований лист»

- Друзі! Я отримав зашифрований лист, а ключа до нього у мене немає. Ви мені не допоможете його розшифрувати і прочитати.

(Діти розшифровують слова «Сонце, повітря і вода - наші кращі друзі!»)

- Як ви розумієте ці слова? (Відповіді дітей)

- Людям, які загартовуються, здоров'я дає саме природа, адже сонце, повітря і вода - це невід'ємні її частини. Спілкування з природою приносить радість, підвищує настрій, заспокоює, а значить, оздоровлює.

- Як ви думаєте, гарне у вас здоров'я? Чи можете ви назвати себе загартованими?

- Кожна людина повинна дбати про своє здоров'я. Ми сьогодні згадали всі види загартовування, професор розповів про те, як правильно загартовуватися.

Професор Закалкін:

- Якщо ви прямо з завтрашнього дня почнете загартовуючі процедури і будете виконувати їх щодня, то будете здоровими і загартованими людьми. А наостанок я пропоную вам «пройти» по доріжках лабіринту і прочитати побажання для всіх.

(Плакат з лабіринтом на дошці зі словами «Бажаю міцного здоров'я!»)

Завдання додому.

Намалювати здорову і загартовану людину і його друзів (сонце, річку, рушник, душ, мило, зубну щітку та ін.).

Пропонуємо зразок проведення акції, для тематичного дня («День здоров'я»).

Акція

Тема: «Бережи своє здоров'я»

Мета: Залучення дітей до необхідності взаємодії з такими поняттями як здоров'я, здоровий спосіб життя.

Завдання: Сприяти формуванню уявлень про здоровий спосіб життя. Розвивати у дітей уміння протистояти звичкам, що приносять шкоду здоров'ю.

Методи: бесіда, агітація, поширення друкованих матеріалів (міні-листівок), конкурс.

Напрямок акції: тематична.

Місце проведення: школа.

Організатор проведення: методичне об'єднання початкових класів.

План проведення:

1. Конкурс малюнків на тему: «Ми - за здоровий спосіб життя!».

2. Лінійка, конкурс речівок про здоров'я, що проводяться з учнями 1-4 класів.

3. Поширення друкованих матеріалів: міні-листівок щодо здорового способу життя мододшими школярами для старшокласників та працівників школи.

Тривалість акції: 1 день.

Підведення підсумків: Виставка кращих робіт учнів.

Хід акції:

Лінійка.

Учитель: Шановні друзі! Ми раді вітати Вас. Тема сьогоднішньої нашої зустрічі підказана життям, бажанням до неї звернутися одностайно – це «Здоров'я». Найголовніше багатство на Землі.

Формула життя говорить:

життя = здоров'я + сім'я + навчання + друзі (діти з табличками цих слів шикуються в одну лінію).

Якщо ми поставимо здоров'я на якесь інше місце, то не тільки сума «життя» зміниться, зміниться і її якість. Ця сума може дорівнює 30, 75, а може бути і 167 років (тривалість життя одного з тибетських ченців).

- Давайте придумаємо девіз нашої акції:

Я вмію думати,

Я вмію міркувати,

Що корисно для здоров'я,

Зараз буду вибирати!

- Ви всі сьогодні готувалися до цієї зустрічі, вчили речівки про здоровий спосіб життя. Давайте ж прокричимо їх тут, щоб всі почули, чому так важливо бути здоровим.

Конкурс речівок про здоров'я.

1 клас.

Здоров'я – це супер,
Здоров'я – це клас,
Здоров'я безмежне,
Бери приклад з нас!

2 клас.

Здоров'я не купиш і не продаси,
Його не візьмеш і не віддаси.
Бережіть здоров'я! Воно у нас одне!

3 клас.

Ми – промені сонця – ласкаві й веселі
Здоров'я і щастя усім несемо
Ми промені сонячні з вами на святі
Щоб серце раділо й здоров'я цвіло.

4 клас.

Здоров'я бережіть,
Здоров'я ви любіть,
І так, як хочете ви
Нехай збувається завжди.

Учитель:

- А зараз всі учасники акції рознесуть агітаційні листівки учням і працівникам школи. Нехай в цей день кожен подбає про своє здоров'я і разом з нами скаже: «Здоров'я - це здорово!».

Поширення мінілістовок учнями початкової школи.

Ресурс доступу: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/vikhovna-godina-u-pochatkovikh-klasakh-zdorovya---.html>

Спортивне свято

Тема: «Здоров'я сім'ї – здоров'я держави!»

Мета: виховувати в дітей інтерес до фізичної культури і спорту, як вагомого засобу зміцнення здоров'я; усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя; сприяти розвитку рухових якостей; почуття колективізму, дружби, взаємодопомоги; дати орієнтири щодо активного проведення вільного часу і дозвілля з користю для здоров'я молодії української сім'ї.

Місце проведення: святково прибраний спортзал, спортмайданчик. На стінах висять стенди які пропагують здоровий спосіб життя, спортивні стінгазети, плакат «Здоров'я сім'ї – здоров'я держави!», народні приказки і загадки про здоров'я, добірка літератури щодо використання засобів фізичної культури з метою зміцнення здоров'я.

Учасники: до участі у святі запрошуються учні 1–4 класів з батьками. Склад команди 3 чоловіка (1 дитина + тато і мама).

Суддівська бригада: журі складається з представників адміністрації школи, класних керівників, вчителя фізичної культури. Оцінювання проводиться за схемою: перемога – 1 очко, нічия – 2 очки, поразка – 3 очки. Переможець визначається за найменшою сумою набраних очок.

Інвентар: м'ячі баскетбольні, футбольні, набивні; канат; обручі; скакалки.

Порядок проведення свята.

Свято починається виходом під урочисту музику команд і їх шикування.

Виходять ведучі: хлопець і дівчина.

1-й ведучий:

Шановні друзі, наше сьогоднішнє свято , присвячене: «Дню здоров'я», і називається : Здорова сім'я – здорова держава!

2-й ведучий:

Сьогодні ми будемо змагатись у силі, спритності, винахідливості, кмітливості і просто відпочинемо.

1-й ведучий:

Ми раді бачити всіх вас здоровими, бадьорими і готовими до фізичних випробовувань. Отже, привітаємо оплесками наших учасників.

2-й ведучий:

Здорові сім'ї – це-чудово,
Здорові сім'ї – вищий клас,
До всіх учасників це слово,
Прийміть низький уклін від нас!

1-й ведучий:

Живіть щасливо і багато
Любов до спорту бережіть,
Хай кожний день ваш буде святом,
Життям упевнено ідіть.

2-й ведучий:

Запрошуємо до слова голову журі.

Голова журі.

Вітає учасників змагань і оголошує свято відкритим.

Команди вітають одна одну, журі, вболівальників і йдуть до місця старту. Паузи між стартами заповнюються веселою музикою і піснями.

Конкурс 1: «Біг з надувною кулькою».

Команди шикуються в колони. Попереду кожної колони на відстані 12 – 15 метрів розміщують набивні м'ячі. Кожна команда має надуту кульку. За сигналом перший учасник, підбиваючи кульку вгору біжить до набивного м'яча, оббігає його і повертається назад, де на лінії старту передає кульку другому учаснику команди і т. д.

Виграє команда, котра швидше впоралась з завданням, при цьому не опустила кульку на землю.

Конкурс 2 : Естафета «Кенгуру».

На стартовій лінії перед командами лежать полотняні мішки однакової ширини і висоти. На відстані 15–20 метрів набивні м'ячі. За командою один з членів команди одягає мішок і стрибає в ньому до набивного м'яча, обстрибує його і повертається назад, де за лінією старту знімає мішок і передає другому учаснику і т. д.

Виграє та команда, яка без порушень правил і швидше за всіх виконала завдання.

1-й ведучий: А зараз ми проведемо конкурс для мам.

Конкурс 3: «Чиста картопля».

Мами стоять на стартовій лінії, де навпроти них на відстані 10–15 метрів на кріслі стоїть каструля з 5-ма картоплинами і ніжик. По команді мами біжать до каструль і чистять картоплю, почистивши її повертаються назад.

Виграє та мама котра швидше виконала завдання.

2-й ведучий:

Ну а тепер ми подивимось чи такі ж спритні наші татусі.

Конкурс 4: «Перенеси сім'ю».

По команді тато бере маму на руки і бігом переносить її до вказаного місця (15–20 метрів від стартової лінії), залишивши її там повертається по дитину і несе її до мами, а потім взявши їх двох на руки він бігом повертається до місця старту.

Виграє той тато, котрий швидше впорався із завданням.

1-й ведучий:

Але і наші найменші учасники команд також хочуть показати, що вони можуть так само швидко і спритно виконувати вправи як тато імама.

Конкурс 5: «Тарілка з варениками». Учасники стоять на лінії старту, у кожного у руках ложка, на певній відстані від стартової лінії, напроти кожного учасника на табуретці стоїть тарілка з 10-ма варениками. По команді учасники біжать до тарілки і беруть ложкою один вареник, після чого повертаються до місця старту і кладуть вареник у пусту тарілку. Естафета продовжується поки всі вареники не будуть перенесені до тарілки біля старту.

Перемагає та команда, якій швидше за всіх вдалось виконати завдання, при цьому не порушивши правил.

Конкурс 6: «Перетягування каната».

В цьому конкурсі беруть участь одночасно дві команди. Вони шикуються в колони один проти одного, лицем до суперника. Відстань між колонами 3–4 метри одна від одної, по центрі між командами накреслена лінія, на підлозі лежить канат. По команді учасники беруть в руки канат і за свистком починають перетягування.

Виграє та команда, яка перетягла суперників за лінію.

Конкурс 7: «Водолій».

Команди шикуються в колони, у кожного учасника у руці стакан. На стартовій лінії стоїть відерце з водою, а на відстані 10-ти метрів від лінії старту – порожнє відро. По команді учасники якомога швидше повинні наповнити порожнє відро, переносючи воду стаканами.

Виграє та команда, яка перенесла більше води за 1-ну хвилину.

Конкурс 8: «Всезнайко».

Команди шикуються в колону по одному. Перед кожною командою на відстані 15-ти метрів лежить планшет із запитаннями і ручка. По команді всі учасники команд разом біжать до планшетки і спільно дають відповіді на запитання.

Виграє та команда, котра дала більше правильних відповідей і швидше за інших прибігла до фінішу.

Орієнтовні запитання до конкурсу:

1) Які народні рухливі ігри ви знаєте?

(Перемагає та команда котра назве більшу кількість ігор).

2) Чи можна без дозволу і догляду дорослих дітям заходити у річку? (Ні не можна).

3) Хто такі літаючі лижники? (Стрибуни з трампліна)

4) Який м'яч є найважчим: Футбольний, баскетбольний, набивний, волейбольний? (Набивний).

5) Назвіть прочитані вами книги у яких розповідається про спорт та фізкультуру?

6) Назвіть народні приказки, загадки, які ви знаєте про здоров'я.

7) Чи регулярно ваша сім'я виконує ранкову зарядку?

8) Які стрибкові вправи ви знаєте? (Стрибки у висоту, довжину, стрибки через скакалку, стрибки на одній нозі, багатоскоки).

9) Які спортивні прилади є у вас вдома, і як часто ви використовуєте їх?

10) Які різновиди бігу ви знаєте? (Гладкий, бар'єрний, кросовий, естафетний).

Конкурс 9: «Футболісти».

Команди шикуються в колону по одному. По команді, направляючий веде м'яч ногою, обводячи стійки, повертається назад і передає м'яч наступному учаснику команди і т. д.

Перемагає та команда, яка швидше і без штрафних очок впоралась з завданням.

Конкурс 10: «Стрибунці».

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. За сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, тримаючись один за одного, а у зворотному напрямку стрибають на другій нозі

Перемагає та сімейна команда, яка першою фінішує з меншою кількістю помилок.

Конкурс 11: «Садіння і збір картоплі».

Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією. Капітан команди тримає в руках мішечок з десятьма картоплинами. На відстані 10-15 метрів від стартової лінії, напроти кожної команди накреслено 10 кружечків. За сигналом капітани біжать до кружечків і кладуть в кожний картоплину (таким чином садячи її), після цього повертаються і

передають пустий мішечок наступному гравцю, котрий взявши мішечок біжить збирати картоплю.

Перемагає та команда, яка першою впоралась з садінням і збором картоплі.

Конкурс 12: «Комбінована естафета».

Команди шикуються в колону по одному. За сигналом капітан біжить по гімнастичній лаві; робить перекид вперед; біжить по коридору з п'яти обручів, піднімає і пролізає через них; оббігає п'ять стійок, і повертається назад, де передає естафету наступному гравцю.

Перемагає та команда, яка першою виконала завдання і не зробила при цьому помилок.

Конкурс 13: «Стрибки через обруч».

Команди шикуються в колону по одному. У капітанів у руках обруч. По команді капітан перестрибує через обруч, так неначе через скакалку, просуваючись таким чином вперед. Оббігши стійку, повертається назад і передає обруч наступному учаснику команди, який виконує теж і т. д.

Перемагає та команда, якій швидше за всіх вдалось виконати завдання, при цьому не порушивши правил.

1-й ведучий:

Ось і закінчується наше спортивне свято. Ми всі гарно відпочили і отримали насолоду від сьогоднішніх змагань, а також вкотре переконалися, які дружні і спортивні сім'ї є у нашій школі.

2-й ведучий:

А зараз ми запрошуємо до слова суддів, які підведуть підсумки сьогоднішніх змагань.

Оголошення результатів і нагородження проводить головний суддя змагань.

1-й ведучий:

На цьому наше свято закінчується, бажаємо вам зростати міцними і здоровими, дружити з фізкультурою і спортом, і завжди пам'ятати гасло:

«Тато, мама і я – здорова сім'я!»

«Здорова сім'я – здорова держава!»

2-й ведучий:

До нових зустрічей!

Під оплески і веселу музику команди проходять повз глядачів.