

## ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА

УДК 37.09

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.78.17>

**Н. В. Білоусова**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

**О. В. Самойленко**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

**А. А. Бобро**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

**І. І. Заплішний**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри географії, туризму та спорту  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

### СИСТЕМА РОБОТИ З УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ, СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ОСВІТНІХ ГАЛУЗЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

*Статтю присвячено актуальній проблемі – формуванню здорового молодого покоління та нації у цілому. Наголошено на тому, що формування у них здорового способу життя під час вивчення фізкультурної, соціальної та здоров'язберігаючої освітніх галузей є одним з основних завдань початкової школи. Доведено, що формування ціннісного ставлення до здоров'я необхідне на всіх життєвих етапах, оскільки його центральним здобутком є новий рівень самосвідомості, який забезпечує здатність до формування внутрішнього духовного світу, розвинення соціально-психологічних можливостей, здатностей до самопізнання та самовдосконалення особистості, позитивні зміни на всіх рівнях – від духовного до фізичного самопочуття. Проведено діагностичне обстеження рівнів сформованості ставлення до здоров'я учнів 4-го класу за когнітивним, емоційним та практично-вчинковим критеріями, яке дало змогу зробити висновок про те, що значна частина дітей приділяє недостатньо уваги своєму здоров'ю, часто не знає, як це робити, не усвідомлює усієї значимості самозбереження власного здоров'я. Із метою поліпшення стану сформованості у дітей ставлення до власного здоров'я, формування потреби у здоровому способі життя запропоновано систему заходів: проведення нестандартних, інтегрованих уроків, позакласних заходів (ігри, вікторини, конкурси, родинні свята), використання руханок, проведення роботи з батьками учнів. Наголошено на тому, що в результаті такої роботи молодші школярі почнуть більшою мірою цікавитися здоровим способом життя, своїм здоров'ям, раціональним харчуванням, намагатимуться відвідувати спортивні гуртки та секції, активно відпочивати з друзями. Діти охоче братимуть участь у іграх і розвагах під час перерв, включатимуться у різні види фізкультурно-спортивної діяльності, намагатимуться дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог щодо зовнішнього вигляду і т. п. Зроблено висновок про те, що власний приклад учителя, проведення навчально-виховних заходів валеологічного, спортивного, соціального характеру сприяють формуванню в учнів потреби у здоровому способі життя й дбайливого ставлення до здоров'я, формують бажання вести здоровий спосіб життя, відвідувати спортивні секції, займатися фізкультурою, дотримуватися правил безпечної поведінки тощо.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоров'я, соціалізація, молодші школярі, початкова школа, освітні галузі, форми роботи.

**Постановка проблеми.** Питання здоров'я нації протягом останнього десятиріччя привертає до себе особливу увагу науковців різних галузей. Особливо наголошується на критичному стані здоров'я підростаючого покоління, тому дуже важливо в початковій школі сформуванню в учнів молодших класів потребу в здоровому способі життя під час вивчення фізкультурної, соціальної та здоров'язберігаючої освітніх галузей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом формуванню здорового способу життя у молодших школярів приділяється увага науковців. Так, С.М. Кондратюк пропонує модель інтегративного підходу до формування здорового способу життя у молодших школярів; Л.В. Сливка досліджує народні традиції під час формування здорового способу життя у молодших школярів; Н.С. Урум робить акцент на підготовці вчителів до формування здорового способу життя у молодших школярів; А.В. Заїкін указує на важливість гендерного підходу до підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів; О.В. Міщенко досліджує міжпредметні зв'язки у фізичному вихованні молодших школярів, формуючи у них потребу в здоровому способі життя тощо.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є визначення ефективних форм роботи з учнями молодшого шкільного віку з метою формування у них здорового способу життя під час вивчення фізкультурної, соціальної та здоров'язберігаючої освітніх галузей у початковій школі.

**Виклад основного матеріалу.** Для поліпшення стану сформованості у дітей ставлення до власного здоров'я пропонуємо проводити систему заходів, що вирішують такі завдання:

- розширення знань дітей молодшого шкільного віку та передача їм необхідної інформації з метою формування здорового способу життя;
- придбання дітьми вмінь і навичок здорового способу життя, орієнтованих на досягнення психологічного комфорту та соціального благополуччя;
- розвиток позитивної оздоровчої мотивації в поведінці учнів.

Для реалізації цих завдань пропонуємо систему роботи з метою виховання в учнів молодшого шкільного віку дбайливого ставлення до власного здоров'я, формування потреби у здоровому способі життя.

1. Проведення уроків за такими темами:

1.1. «Режим дня». Метою цього уроку є закріплення та поглиблення знань учнів про роль розпорядку дня для збереження і зміцнення свого здоров'я; сприяння вихованню у них дисциплінованості та охайності; розуміння необхідності занять фізичними вправами, спортом.

1.2. «Їжа, корисна для здоров'я». На уроці розглядають народні традиції харчування. Цей урок

спрямований на те, щоб пояснити учням, для чого потрібно вживати їжу; навчити вибирати корисну для здоров'я їжу; виховувати естетичні смаки.

1.3. «Один удома. Як уникнути небезпечної ситуації?» Урок спрямований на формування в учнів умінь і навичок, що допоможуть уникнути небезпечних ситуацій удома за відсутності батьків. Зміст уроку має на меті навчити дітей відмовлятися відчиняти двері свого дому незнайомим людям; виховувати обережність, бажання чинити розсудливо.

1.4. «Нестандартний урок з фізичної культури з елементами пішохідного туризму». На такому уроці учні складають рюкзак, вивчають знаки топографічної карти, вивчають правила первинної домедичної допомоги, долають перешкоди спортивного «залу – лісу» тощо.

1.5. «Інтегрований урок з фізичної культури та «ЯДС», на якому учні виконують вправи з предметами і вивчають загальнолюдські цінності, висловлюють думки про значення дружби в житті кожної людини, відгадують загадки, рефлексують тощо.

Позакласна виховна робота:

2.1. Бесіда «Чому потрібно чистити зуби?», мета якої – надати учням відомості, необхідні для зміцнення здоров'я зубів, розповісти про причини карієсу, навчити дотримуватися правил гігієни, виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

2.2. Гра-вікторина «Я здоров'я бережу, сам собі допоможу!», мета якої – вчити дітей реалізовувати свої знання про здоров'я у повсякденному житті.

2.3. Конкурс комп'ютерних презентацій «Якщо хочеш бути здоровим, то навчайся!».

2.4. Родинне спортивне свято «Тато, мама, я – спортивна сім'я!», завданнями якого є зміцнення родинних зв'язків, розвиток фізичних якостей і м'яких навичок. Команди змагаються у силі, спритності, винахідливості тощо.

2.5. Спортивні змагання між класами. На них прищеплюється любов до заняття фізичною культурою, спортом, розвивається руховий апарат школяра, практикуються навички роботи в команді тощо.

3. Ураховуючи психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, їхній інтерес до ігрової діяльності, у ході уроків та в позаурочний час потрібно проводити рухливі ігри, фізкультхвилинки (руханки), зміст яких має бути спрямований на зміцнення здоров'я, активізацію рухової активності.

4. Із метою залучення до здоров'язберігавальної діяльності учнів молодшого шкільного віку пропонуємо залучати також і їхніх батьків, з якими можна провести бесіду на тему: «Відповідальність батьків за збереження здоров'я дітей. Шкідливість алкоголю і куріння».

Передбачаємо, що в результаті такої роботи молодші школярі почнуть більшою мірою цікави-

тися здоровим способом життя, своїм здоров'ям, раціональним харчуванням, намагатимуться відвідувати спортивні гуртки та секції, активно відпочивати з друзями. Діти охоче братимуть участь іграх і розвагах під час перерв, включатимуться у різні види фізкультурно-спортивної діяльності, намагатимуться дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог щодо зовнішнього вигляду і т. п.

Уся ця запланована система роботи лягла в основу формувального етапу, девізом якого стало розуміння твердження: «Міцне здоров'я – основа життя людини, умова її успіхів». Експеримент проводився з учнями 4-го класу з метою формування у них здорового способу життя і дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Для перевірки ефективності проведеної системи роботи з учнями 4-го класу було проведено повторне діагностування учнів за методиками, які використовувалися на констатувальному етапі педагогічного дослідження. Результати обстеження за всіма трьома критеріями вміщено у табл. 1.

Вирахувавши середній показник сформованості потреби до здорового життя й дбайливого ставлення учнів 4-го класу за трьома критеріями та співставивши результати констатувального

та контрольного експериментів, ми переконалися в ефективності розробленої нами системи роботи із забезпечення динаміки досліджуваної нами якості.

Діаграма, зображена на рис. 1, яскраво демонструє зростання кількості учнів із високим та середнім рівнями і зменшення кількості учнів із низьким рівнем сформованості досліджуваної якості.

Отже, у ході експериментального дослідження ми дійшли висновку, що в учнів 4-го класу ставлення до здоров'я проявляється на середньому та низькому рівнях, особливо це стосується емоційного та практично-вчинкового компонентів досліджуваної якості. Четвертокласники розуміють значимість здоров'я для людини, правильно висловлюють свої думки щодо його важливості, але погано орієнтуються у виділенні головних шляхів зміцнення та збереження здоров'я, а понад 60% дітей не проявляють активної діяльності щодо збереження власного здоров'я.

Розроблена нами система навчально-виховної роботи щодо формування потреби у здоровому способі життя та дбайливого ставлення учнів 4-го класу практично перевірена на практиці. Ми

Таблиця 1

**Динаміка сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів 4-го класу  
(контрольний етап педагогічного експерименту)**

Рівень	Кількість учнів		%	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
<b>Когнітивний критерій</b>				
До експерименту				
Високий	4		14,3%	
Середній	16		57,1%	
Низький	8		28,6%	
Після експерименту				
Високий		10		35,7%
Середній		18		65,3%
Низький		0		0%
<b>Емоційний критерій</b>				
До експерименту				
Високий	2		7,2%	
Середній	16		57,1%	
Низький	10		35,7%	
Після експерименту				
Високий		8		28,6%
Середній		15		53,5%
Низький		5		17,9%
<b>Практично-вчинковий критерій</b>				
До експерименту				
Високий	2		7,2%	
Середній	11		39,3%	
Низький	15		53,5%	
Після експерименту				
Високий		8		28,6%
Середній		16		57,1%
Низький		4		14,3%

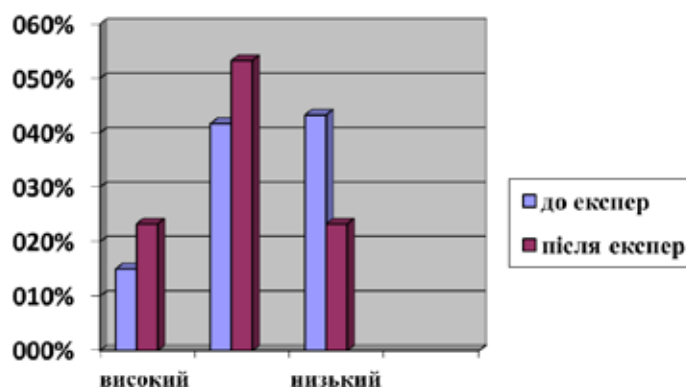


Рис. 1. Динаміка сформованості потреби у здоровому способі життя та дбайливого ставлення учнів 4-го класу до власного здоров'я

переконалися, що для досягнення поставленої мети важливо забезпечити комплексний підхід до формування означеної якості. Наші учні на уроках знайомилися з поняттям «здоровий спосіб життя», дізнавалися, що цей чинник включає у себе рухову активність, раціональне харчування, дотримання правил гігієни, відмову від шкідливих звичок (уживання наркотиків, алкоголю), дотримання режиму дня, відвідування спортивних секцій та ін.

**Висновки і пропозиції.** На основі аналізу проведеної експериментальної роботи можна зробити висновок, що власний приклад учителя, проведення навчально-виховних заходів валеологічного, спортивного, соціального характеру сприяють формуванню в учнів потреби у здоровому способі життя й дбайливого ставлення до здоров'я, формують бажання вести здоровий спо-

сіб життя, відвідувати спортивні секції, займатися фізкультурою, дотримуватися правил безпечної поведінки тощо.

**Список використаної літератури:**

1. Міщенко О.В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2002. 16 с.
2. Пихтіна Н.П. Стратегії формування навичок здорового способу життя (на основі аналізу вітчизняного зарубіжного досвіду). *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2009. С. 45–48.

---

**Bilousova N., Samoilenko O., Bobro A., Zaplisniy I. The system works with pupils of primary school age regarding formation of their healthy lifestyle while studying athletic, social and health-education in the primary school**

*The article is devoted to a topical issue - the formation of a healthy young generation and the nation as a whole. It is emphasized that the formation of a healthy lifestyle in them while studying physical education, social and health education is one of the main tasks of primary school. It is proved that the formation of a valued attitude to health is necessary at all stages of life, as its central achievement is a new level of self-awareness, which provides the ability to form the inner spiritual world, development of socio-psychological capabilities, abilities to self-knowledge and self-improvement. at all levels from spiritual to physical well-being. A diagnostic examination of the levels of attitude to the health of 4th grade students on cognitive, emotional and practical-behavioral criteria, which led to the conclusion that a significant proportion of children do not pay enough attention to their health, often do not know how to do so is not aware of the importance of self-preservation of their own health. In order to improve the state of formation of children's attitude to their own health, the formation of the need for a healthy lifestyle, a system of measures is proposed: games, quizzes, competitions, family holidays; use of engines; working with parents of students. It is emphasized that as a result of such work, younger students will become more interested in a healthy lifestyle, their health, nutrition, will try to attend sports clubs and sections, actively relax with friends. Children will be willing to take part in games and entertainment during breaks, get involved in various types of physical culture and sports activities, try to comply with sanitary and hygienic requirements for appearance, etc. It is concluded that the teacher's own example, conducting educational activities of valeological, sports, social nature contribute to the formation of students' need for a healthy lifestyle and caring for health, form a desire to lead a healthy lifestyle, attend sports sections, engage in physical education, follow the rules of safe behavior, etc.*

**Key words:** physical education, health, socialization, junior schoolchildren, primary schools, educational branches, forms of work.