

УДК 37.013

Шукатка Оксана Василівна

*доктор педагогічних наук, професор,
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту,
Львівський національний університет імені Івана Франка*

Shukatka Oksana

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Acting head of the department of physical education and sports
Ivan Franko National University of Lviv,
Lviv, Ukraine*

ORCID: 0000-0002-2297-4709

Олійник Наталія Анатоліївна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри початкової освіти,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Oliinyk Nataliia

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University,
Vinnytsia, Ukraine*

ORCID: 0000-0001-9340-4378

[https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS

Анотація. У статті розглядається питання особливостей формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. Формування здорового способу життя є предметом наукового інтересу широкого кола сучасних вітчизняних і зарубіжних учених, вимагаючи конкретизації в межах нашої наукової розвідки. Важливість такого дослідження закріплена численними державними документами, законами, постановами й указами, що визначають формування навичок і здібностей учня до формування, збереження і зміцнення здоров'я одним із пріоритетних завдань сучасної вітчизняної середньої школи. Належну увагу приділено розгляду питання формування культури здоров'я та здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів та їх гармонійного розвитку. Визначено основні завдання початкової школи, щодо формування здорового способу життя молодших школярів, це формування системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя учнів; формування потреби у здоров'ї та свідомому ставленні до нього учнів; оздоровлення дітей; профілактика захворювань; формування моральної культури, самопізнання, умінь та навичок з фізичного та морального самовдосконалення; навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. Особлива увага акцентується на питанні створення оптимальних умов, які сприяють більш ефективній освітній роботі, щодо формування навичок здорового способу життя школярів початкових класів. Розкрито проблему ролі педагога у формуванні здоров'я та здорового способу життя школярів. Акцентується увага на тому, що вчитель повинен не тільки вирішувати оздоровчі завдання, планувати і використовувати педагогічні засоби, які необхідні для формування знань та умінь, але і стимулювати учнів власним прикладом до здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, навички, молодші школярі, освітній процес, педагогічні умови, вчитель.



Summary. The article examines the issue of the peculiarities of the formation of healthy lifestyle skills in students of lower grades. The formation of a healthy lifestyle is the subject of scientific interest of a wide range of modern domestic and foreign scientists, requiring specification within the limits of our scientific intelligence. The importance of such research is confirmed by numerous state documents, laws, resolutions and decrees, which determine the formation of the student's skills and abilities for the formation, preservation and strengthening of health as one of the priority tasks of a modern domestic secondary school. Due attention is paid to the issue of forming a culture of health and a healthy lifestyle, preserving and strengthening the health of younger schoolchildren and their harmonious development. The main tasks of the primary school have been defined, regarding the formation of a healthy lifestyle of younger schoolchildren, this is the formation of a system of knowledge about health and a healthy lifestyle of students; formation of students' need for health and conscious attitude towards it; children's recovery; disease prevention; formation of moral culture, self-knowledge, abilities and skills for physical and moral self-improvement; teach to use the acquired knowledge in everyday life. Special attention is focused on the issue of creating optimal conditions that contribute to more effective educational work, regarding the formation of healthy lifestyle skills of elementary school students. The problem of the teacher's role in shaping the health and healthy lifestyle of schoolchildren is revealed. Attention is focused on the fact that the teacher must not only solve health problems, plan and use pedagogical tools that are necessary for the formation of knowledge and skills, but also stimulate students by their own example to a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, skills, younger students, educational process, pedagogical conditions, teacher.

Актуальність дослідження. До пріоритетних завдань нашої держави, розв'язання яких забезпечує політичну стабільність і національну безпеку, входить турбота про зміцнення та збереження здоров'я громадян, про що засвідчено в нормативно-правових документах: Закон України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Державна програма «Освіта. Україна XXI століття», Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, «Базовий компонент дошкільної освіти» та інші нормативні документи. Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я населення в широкому значенні на особистісному та суспільно-політичному рівнях сьогодні набула загальнодержавного значення. Здоров'я людини виступає найвищою цінністю, та є важливим показником розвитку людства кожної держави.

В останні роки рівень здоров'я дітей значно погіршується. За статистичними даними, до 80% дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15–20% дітей народжуються здоровими, кожна третя дитина має функціональні відхилення, а у кожній п'ятій фіксують нервові розлади, смертність удвічі переважає народжуваність. У структурі захворюваності дітей дошкільного та молодшого шкільного віку слід виділити хвороби органів дихання, органів травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, захворювання нервової системи тощо. Низький рівень здоров'я дітей значною мірою обумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе та свого майбутнього [2].

У зв'язку з цим, одним із найважливіших завдань сучасної освіти є необхідність дати чітке, а головне, усвідомлене уявлення дітям молодшого шкільного віку про здоров'я, у процесі їх всебічного розвитку.

Вивчення проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я висвітлені у працях педагогів-класиків: Я. Коменського, Дж. Локка, А. Макаренка, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін.; вітчизняних і зарубіжних філософів: В. Казначеева, В. Климової, В. Скуміна, Є. Спіріна, І. Фролова та ін.; психологів: В. Леві, А. Маслоу та ін.; медиків: М. Амосова, Г. Апанасенка, Т. Бойченко та ін.; сучасних українських педагогів: С. Васильєва, О. Ващенко, О. Богініч, Ю. Бойчук, О. Дубогай, О. Довбуш, Н. Опара та ін.; валеологів: Ю. Андреева, І. Брехмана, В. Калбанова, В. Лободіна та ін. Вагомими є також дослідження науковців А. Богущ, О. Василенко, З. Діхтяренко, Н. Пахальчук, О. Богініч, О. Савченко, С. Юрочкіної з питань валеологічного навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження представленої статті є визначення особливостей формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день виховання здорового покоління є одним з пріоритетних завдань освіти. Існує безліч чинників, що негативно впливають на здоров'я, але особлива увага спрямована на неправильне, недбале ставлення громадян до свого здоров'я та здоров'я своїх дітей.

Головною ланкою соціалізації підростаючого покоління виступають заклади освіти, адже через цей життєвий етап проходять усі без винятку. Головна мета виховання у школі — формування всебічно гармонійно розвиненої особистості дитини. А без здоров'я неможливо сформувати гармонійно розвинену особистість — здорову морально, психічно та фізично.

При вступі дитини до школи провідною стає навчальна діяльність. Навантаження на дитячий

організм на цьому етапі різко зростає, у цей час відбувається формування постави, йде активне зростання та розвиток всіх систем організму. За офіційними даними в Україні лише 14% дітей, які прийшли до школи, практично здорові, 50% мають функціональні відхилення, близько 35% мають хронічні захворювання.

За даними Інститут громадського здоров'я імені О. Марзєєва НАМН України — фізично здоровими народжуються трохи більше 14% дітей, 25–35% дітей, які йдуть до першого класу, мають фізичні хвороби або хронічні захворювання, 50% мають функціональні відхилення, близько 35% мають хронічні захворювання, 70% дітей за час навчання у школі переходить із категорії здорових дітей у групу дітей, які страждають на функціональні відхилення та хронічні захворювання. Кількість дітей, які у початкових класах виявляються не зможі засвоїти програму, коливається від 20% до 30% від загальної кількості учнів. Ці цифри з кожним роком зростають.

Саме тому проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи сучасної Нової української школи, важливе завдання якої — виховання та розвиток вільної обдарованої особистості, готової до творчої інтелектуальної діяльності та моральної поведінки. Провідним завданнями школи сьогодні є: розвиток інтелекту, формування моральних якостей, турбота про здоров'я дітей. Все це передбачено основними напрямками концепції Нової української школи, в якій на одному з перших місць стоїть здоров'я школярів. Школа у своїй діяльності виходить з необхідності творчого розвитку особистості, що сприяє становленню, розвитку інтелектуальних, психофізичних здібностей, соціального самовизначення. Все це можливо тільки при створенні здоров'язбережувального середовища в освітньому закладі, психологічного комфорту учня та вчителя, системно організованих виховній роботі [1, с. 117].

У свою чергу, здоров'язбережувальне середовище забезпечується наявністю умов збереження та зміцнення здоров'я школярів, з одного боку, та цілеспрямованим формуванням здорового способу життя всіх учасників освітнього процесу — з іншого. Центральне місце у формуванні здорового способу життя займає ціннісно-мотиваційна установка, а також знання, вміння, навички збереження та зміцнення здоров'я, організації здорового способу життя [2].

Сьогодні у практику роботи школи широко впроваджуються різні освітні та оздоровчі програми, що сприяють формуванню валеологічної грамотності, організації здорового способу життя, зміцненню здоров'я учнів у сфері як загальноосвітньої навчальної діяльності, так і фізичної культури, та виховної роботи, орієнтованої на здоровий спосіб життя дітей.

За даними М. Носкова, духовний компонент здоров'я визначає його особистісний рівень, який будується відповідно до основних цілей та цінностей життя, характеризується моральною орієнтацією особистості, її менталітетом по відношенню до себе, природи та суспільства.

Фізичний компонент характеризується рівнем фізичного розвитку, ступенем саморегуляції органів та систем, наявністю резервних можливостей організму.

Психічний компонент визначається, на наш погляд, рівнем розвитку психічних процесів, ступенем регуляції діяльності емоційно-вольової сфери.

Соціальний компонент характеризується ступенем соціальної адаптації людини в суспільстві, наявністю передумов для всебічної та довготривалої активності у соціумі.

Це виділення компонентів здоров'я, певною мірою умовне і дозволяє, з одного боку, показати багатомірність взаємовпливів різних проявів функціонування цілісного організму, з іншого — найповніше охарактеризувати різні сторони життєдіяльності людини, спрямовані на організацію індивідуального способу життя.

При цьому, розглядаючи взаємозв'язок різних компонентів здоров'я з урахуванням вікових особливостей, сенситивних періодів біологічного та соціального розвитку, слід зазначити, що на різних вікових етапах розвитку людини ступінь взаємовпливу компонентів здоров'я та ієрархія його рівнів може змінюватись. Аналізуючи наукові доробки, можемо визначити «базові складові здорового способу життя»: виховання з раннього дитинства здорових звичок та навичок; вплив навколишнього середовища; профілактика шкідливих звичок; харчування; фізична та рухова активність; гігієна; загартовування [6, с. 162].

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища — один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. У цьому контексті завданням сучасної школи є: використання здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування в учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, культивування здоров'я тощо [6, с. 160]. На жаль, на сьогоднішній день, існує значна кількість освітніх закладів де не проводиться ранкова зарядка, не достатня рухова активність, не виконуються гігієнічні вимоги, учні не дотримуються режиму дня та правильного харчування.

Велике значення у формуванні здорового способу життя учнів має вчитель, адже збереження та зміцнення здоров'я — це найважливіші складові роботи вчителя. Від життєрадісності, бадьорості

дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили [2, с. 360].

Основними завданнями початкової школи, щодо формування здорового способу життя молодших школярів є:

- 1) формування системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя учнів;
- 2) формування потреби у здоров'ї та свідомому ставленні до нього учнів;
- 3) оздоровлення дітей; профілактика захворювань;
- 4) формування моральної культури, самопізнання, умінь та навичок з фізичного та морального самовдосконалення;
- 5) навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

При реалізації поставлених завдань учитель керується наступними функціями:

- навчально-просвітницька — розширення кругозору, формування оздоровчо-гігієнічних знань;
- наукова — розширення знань про організм людини, його можливостях та резервах, шкідливому та корисному впливі навколишнього середовища на організм дитини;
- виховна — формування особистості дитини як носія здорової культури;
- соціальна — соціалізація молодших школярів у сучасному середовищі, вміння взаємодіяти у соціумі [1, с. 117].

Основними напрямками діяльності вчителя є:

1. Створення позитивного емоційного настрою. Позитивний емоційний настрій покращує працездатність дітей, адже маленькі діти набагато чутливіші, їх психіка нестійка, вони більш вразливі. Проведення п'ятихвилинки «позитивного настрою» у поєднанні з цікавими фізичними вправами, зарядкою зможуть налаштувати дітей на кращу та продуктивнішу роботу. Таким чином, йде підготовка дітей емоційно та фізично.

2. Фізкультхвилинка та рухливі вправи протягом уроку. Невід'ємною частиною уроків є фізкультхвилинка, в ході яких учні виконують різні вправи для зняття втоми та підвищення розумової працездатності. Фізкультхвилинка повинні бути нескладними, легко запам'ятовуватись, цікавими. Вони спрямовані на зняття втоми під час навчального навантаження. Цей вид фізичних вправ особливо важливий у 1–2 класах, оскільки процес звикання до навчання у цих дітей є дуже напруженим. Але не менш важливі вони й у наступних 3–4 класах, коли збільшується розумове навантаження.

3. Пальчикова гімнастика. Вплив мануальних (ручних) дій на розвиток мозку людини був відомий ще у II столітті до нашої ери у Китаї. Праці В. Бехтерева довели, що пальці наділені

великою кількістю рецепторів, масажуючи які можна привести в гармонію тіло та розум, покращити роботу внутрішніх органів. На уроках письма обов'язковою умовою є проведення пальчикової гімнастики, наприклад вправа «Качалочка» — поклати ручку між долонями, поклати ручку між великим та вказівним пальцем, або вправа «Гра на клавіатурі» — по черзі постукування певними пальцями обох рук по парті та інші [5, с. 27].

4. Вправи для зміцнення та тренування зору. На сьогодні згідно досліджень інституту громадського здоров'я 30–40% дітей молодшого шкільного віку мають проблеми з зором. У сучасній дитини навантаження на очі досить велике, а відпочивають вони лише під час сну, тому необхідно розширювати зорово-просторову активність протягом уроку та використовувати гімнастику для очей.

Прикладом використання гімнастичних вправ для очей можуть бути:

1. Міцно заплющити очі на 3–5 с, потім відкрити на 3–5 с (8 разів).
2. Швидко моргати очима (10–15 с).
3. Подивитися праворуч, ліворуч, вгору, вниз (8 разів).
4. Кругові рухи очима по 6–8 разів в кожен бік.
5. Рухи очима вісімки.
6. Закрити очі та масажувати повіки протягом хвилини легкими круговими рухами [4, с. 127].

Вправи зміцнюють м'язи очей, покращують кровообіг, є профілактикою короткозорості. Їх рекомендують дітям робити вдома під час виконання письмових та усних домашніх завдань, варто знайомити з цими вправами батьків.

Формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку здійснюється в системі оздоровчих заходів на всіх уроках, класних та позакласних заходах. Це можуть бути ігри, бесіди, вікторини та спеціальні здоров'язберігавальні вправи. Систематична робота з формування здорового способу життя у учнів має проводитися протягом усього навчання у початковій школі.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Проблема формування здорового способу життя має велике значення, оскільки здоров'я багато в чому визначає якість життя і виступає необхідною умовою продуктивної творчості, праці та вдосконалення людини. Цікаві завдання, конкурси, змагання, фізхвилинки, вікторини — все це сприятиме покращенню здоров'я дітей молодшого шкільного віку та формуватиме основи здорового способу життя в подальшому. Саме вчитель початкових класів під час освітнього процесу повинен сформувати основні уміння та навички щодо ведення здорового способу життя в учнів молодших класів.

Список використаних джерел

1. Алексюк О. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. Зб. статей: Київ: РВВ КГУ, 2020. Вип.37. Ч. 2. С. 116–120.
2. Басюк А., Іщик А., Олійник Н. Технології здоров'язбереження у практиці навчання у початковій школі. Зб. матеріалів «The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life» (January 19–21, 2022), 2022. Cognum Publishing House, Manchester, С. 360–367.
3. Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя — через школу нового типу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х.: ХДАФК, 2007. Вип. 11. С. 13–15.
4. Василенко О. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. Наукові записки кафедри педагогіки: збірник наукових праць. Харків, 2014. Випуск XXXVII. С. 126–135.
5. Мельник Ю. Формування культури здоров'я учнів початкової школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. під ред. С. Єрмакова. Х.: XXIII, 2002. № 23. С. 27–30.
6. Носко М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: «МП Леся», 2013. 160 с.
7. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599

References

1. Aleksiuk O. Osoblyvosti roboty vchytelia pochatkovoi shkoly iz zdoroviazberezhennia uchniv. Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Ser.: Pedahohika i psykholohiia. Zb. statei: Kyiv: RVV KHU, 2020. Vyp.37. Ch.2. S. 116–120.
2. Basiuk A., Ishchik A., Oliinyk N. Tekhnolohii zdoroviazberezhennia u praktytsi navchannia u pochatkovii shkoli. Zb. materialiv «The 7th International scientific and practical conference «International scientific innovations in human life» (January 19–21, 2022), 2022. Cognum Publishing House, Manchester, S. 360–367.
3. Voloshyn O.R. Zdorovyi sposib zhyttia — cherez shkolu novoho typu. Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk. Kh.: KhDAFK, 2007. Vyp. 11. S. 13–15.
4. Vasylenko O. Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u vykhovnomu protsesi doshkilnoho navchalnoho zakladu. Naukovi zapysky kafedry pedahohiky: zbirnyk naukovykh prats. Kharkiv, 2014. Vypusk KhKhKhVI I.S. 126–135.
5. Melnyk Yu. Formuvannia kultury zdorovia uchniv pochatkovoi shkoly. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu: z6. nauk. pr. pid red. S. Yermakova. Kh.: KhKhIII, 2002. № 23. С. 27–30.
6. Nosko M. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk. K.: «MP Lesia», 2013. 160 s.
7. Statut Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599