

формування соціальної адаптованості дітей з ООП в умовах інклюзивної початкової школи.

Список використаних джерел:

1. Невмержицька О. Формування інклюзивного освітнього середовища початкової школи: проблеми і перспективи. *Молодь і ринок*. 2024. № 2 (222). С. 61-65.
2. Позняк О. Генеза поняття «інклюзивне освітнє середовище». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 9. С. 293-308.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Олійник Наталія, кандидатка педагогічних наук, доцентка
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського (Україна)*

Воюцька Софія, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського (Україна)*

Актуальність проблеми формування навичок здорового способу життя учнів початкових класів у сучасних умовах не викликає жодних сумнівів, оскільки саме в молодшому шкільному віці закладаються основи фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. Початкова школа є важливим етапом у житті дитини, адже в цей період відбувається інтенсивний розвиток усіх систем організму, формуються базові життєві звички, поведінкові установки та ціннісні орієнтації. Здоров'я дитини, її спосіб життя, рівень рухової активності, ставлення до власного організму значною мірою визначаються як зовнішніми соціальними чинниками, так і внутрішніми особистісними ресурсами, серед яких провідну роль відіграє освітнє середовище.

У межах наукового вивчення проблеми формування здорового способу життя важливим є уточнення сутності базових понять, передусім поняття

«здоров'я», яке впродовж останніх десятиліть перебуває у центрі уваги філософів, медиків, психологів і педагогів. Проблема збереження та зміцнення здоров'я є однією з найактуальніших і водночас найбільш дискусійних, оскільки досі не існує єдиного загальноприйнятого визначення цього феномена та універсального способу його кількісного вимірювання. Здоров'я розглядається як найвища життєва цінність людини, що потребує постійної турботи, підтримки та свідомого ставлення. Воно являє собою складний комплекс фізичних, духовних і соціальних характеристик, які забезпечують довголіття, активну працездатність, можливість самореалізації, творчу активність, створення сім'ї та повноцінне виховання дітей [1, с. 56].

Здоров'я як багатовимірне явище має універсальний характер, що підтверджується наявністю відповідного терміна в усіх мовах світу. Його фізичний компонент забезпечує гарне самопочуття, бадьорість і силу; психічний компонент формує емоційну рівновагу, внутрішній спокій та позитивний настрій; соціальний компонент визначає рівень адаптації особистості до суспільства, успішність у навчальній та міжособистісній взаємодії. Досягнення гармонійного стану здоров'я можливе лише за умови системної, цілеспрямованої роботи над собою [2, с. 40].

В умовах сучасних соціальних викликів виховання здорового покоління визначається одним із пріоритетних напрямів розвитку освітньої сфери. Численні негативні чинники, зокрема екологічні проблеми, гіподинамія, інформаційні перевантаження, порушення режиму дня та незбалансоване харчування, істотно погіршують стан здоров'я дітей. Особливе занепокоєння викликає поширене недбале ставлення дорослих і самих дітей до власного здоров'я. Заклади загальної середньої освіти виступають ключовою ланкою соціалізації підростаючого покоління, головною метою виховання в школі є формування гармонійно розвиненої особистості, що неможливо без належного рівня фізичного, психічного та морального здоров'я.

Початок систематичного навчання пов'язаний із істотним підвищенням психофізичного навантаження на організм дитини, оскільки в цей період

відбувається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та інших функціональних систем, змінюється характер рухової активності та режим дня. За даними наукових досліджень у сфері громадського здоров'я, у процесі навчання в закладі загальної середньої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження рівня соматичного здоров'я дітей, зростання кількості функціональних порушень, перевтоми, порушень постави, зору та нервово-емоційного перенапруження. Фахівці наголошують, що значна частина молодших школярів має труднощі адаптації до навчального навантаження, що негативно позначається як на стані здоров'я, так і на якості засвоєння навчального матеріалу. У цьому контексті проблема формування здорового способу життя в умовах початкової школи набуває особливої актуальності та потребує системного педагогічного впливу [3, с. 16-18].

Саме тому формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів визначається пріоритетним напрямом розвитку системи освіти в контексті реалізації концепції Нової української школи. Провідною метою цієї освітньої реформи є виховання вільної, творчої, відповідальної особистості, здатної до інтелектуальної діяльності та моральної поведінки. Турбота про здоров'я дітей, поряд із розвитком інтелекту та формуванням моральних якостей, посідає одне з центральних місць у сучасній освітній політиці. Реалізація цих завдань можлива лише за умови створення здоров'язбережувального освітнього середовища, забезпечення психологічного комфорту для учнів і педагогів та системно організованої виховної роботи [5, с. 3].

Здоров'язбережувальне середовище в закладі освіти передбачає не лише наявність відповідних матеріально-гігієнічних умов, а й цілеспрямоване формування в усіх учасників освітнього процесу ціннісно-мотиваційного ставлення до власного здоров'я. Центральним компонентом цього процесу виступає усвідомлення значущості здоров'я, набуття знань, умінь і навичок щодо його збереження та зміцнення, а також формування стійкої потреби у веденні здорового способу життя [7, с. 37]. У сучасній шкільній практиці широко впроваджуються різноманітні освітньо-оздоровчі програми, спрямовані на

підвищення валеологічної грамотності учнів, розвиток рухової активності, формування раціонального харчування та профілактику шкідливих звичок.

У наукових дослідженнях виділяються основні компоненти здоров'я: духовний, фізичний, психічний і соціальний. За даними Т. Костюченко, духовний компонент визначає особистісний рівень здоров'я, що ґрунтується на системі життєвих цінностей, моральної орієнтації та відповідального ставлення до себе, природи і суспільства. Фізичний компонент охоплює рівень фізичного розвитку, функціональний стан органів і систем, резервні можливості організму. Психічний компонент пов'язаний із розвитком психічних процесів та емоційно-вольової сфери. Соціальний компонент визначається рівнем соціальної адаптації особистості та її активності в суспільстві. Таке розмежування є умовним, проте дозволяє комплексно охарактеризувати багатовимірність феномена здоров'я [4, с. 176].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє визначити базові складові здорового способу життя: формування з раннього дитинства корисних звичок і навичок; позитивний вплив навколишнього середовища; профілактика шкідливих звичок; раціональне харчування; оптимальна фізична та рухова активність; дотримання гігієнічних норм; загартовування організму. У сучасних умовах реалізація цих складових повинна здійснюватися в освітньому середовищі через застосування здоров'язбережувальних технологій навчання, дотримання режиму рухової активності, поєднання розумового та фізичного навантаження, організацію збалансованого харчування, створення емоційно сприятливої атмосфери та формування культури здоров'я в учнів і батьків [4, с. 177-178].

Важливу роль у процесі формування здорового способу життя відіграє вчитель, який виступає не лише носієм знань, а й зразком здорової поведінки. Від життєрадісності, бадьорості та внутрішньої рівноваги дітей залежить їхній світогляд, розумовий розвиток, міцність знань і віра у власні можливості [5, с. 4]. Основними завданнями початкової школи в цьому напрямі є формування системи знань про здоров'я, виховання відповідального ставлення до нього,

оздоровлення дітей, профілактика захворювань, розвиток моральної культури, самопізнання та вміння застосовувати набуті знання у повсякденному житті.

Практична реалізація цих завдань вимагає систематичного впровадження оздоровчих заходів у навчальний процес. Важливе значення мають створення позитивного емоційного настрою, використання фізкультхвилинок і рухливих вправ, проведення пальчикової гімнастики, вправ для профілактики порушень зору [6, с. 50-51]. Такі заходи сприяють зниженню втоми, підвищенню працездатності, розвитку координації рухів та збереженню психічного здоров'я дітей.

Отже, формування навичок здорового способу життя учнів початкових класів є складним, багатокомпонентним і соціально значущим процесом, який потребує узгоджених дій педагогів, батьків і всієї системи освіти. Здоров'я значною мірою визначає якість життя людини, її здатність до продуктивної праці, творчості та самореалізації. Саме тому завдання формування основ здорового способу життя мають бути пріоритетними в діяльності початкової школи.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Вчення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки. *Acta medica Leopoliensia*, 2013. Т. 19, № 1. С. 56-60.
2. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 12. С. 39-43.
3. Желєва О. І. Формування навичок здорового способу життя : метод. посіб. Золотоноша : б. в., 2014. 147 с.
4. Костюченко Т. М. Сутність та структура здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2015. № 2 (291). Ч. 1. С. 174-181.
5. Погляди В. О. Сухомлинського на проблему формування здорового способу життя молодших школярів / С. О. Васильєва, Н. О. Агаркова,

Т. Є. Приходько, В. С. Резник. *Творча спадщина В. О. Сухомлинського у контексті викликів воєнного часу* : зб. тез Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, присвяч. 105-й річниці від дня народж. В. О. Сухомлинського, Кропивницький, 27 верес. 2023 р. Кропивницький, 2023. С. 3-7.

6. Поташнюк І. Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2010. С. 49-52.

7. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. *Humanitarian Forum*. 2023. Т. 1, № 1. С. 35-39.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Подольська Крістіна, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського (Україна)

Науковий керівник: Колосова О., кандидатка педагогічних наук доцентка

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського (Україна)

Формування національно-патріотичної свідомості дітей старшого дошкільного віку є актуальною проблемою сучасної педагогіки, оскільки цей період розвитку дитини характеризується активним становленням особистості, її когнітивних процесів та емоційно-ціннісної сфери. Старший дошкільний вік, що охоплює дітей від п'яти до семи років, є сензитивним для розвитку основ патріотизму, адже в цей час формується первинне розуміння соціальної ідентичності, культурної спадщини та громадянської приналежності. Національно-патріотична свідомість старшого дошкільника розуміється нами як інтегральна якість особистості, що включає знання про рідну країну, її історію, культуру, мову, символи, а також емоційне ставлення до Батьківщини, почуття гордості, відповідальності та готовності до активної участі в суспільному житті.