

тільки перед здобувачами освіти, але й перед суспільством в цілому.

Отже, в контексті аксіологічної парадигми освітній процес розглядаємо як створення особливого ціннісного середовища, у якому здобувач освіти формує свою життєву траєкторію, корелює власні дії з цінностями самопізнання, самооцінювання та саморозвитку.



*Губіна С. І.,
доцент кафедри педагогіки
та освітнього менеджменту
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського;
Рудніцька Ю. В.,
вчитель Ксаверівської філії
Якушинецького ліцею*

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В
ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Значимість формування здорового життя в дітей молодшого шкільного віку залежить від того, що саме у цей період відбувається засвоєння відповідних моделей поведінки, діти набувають певних знань й умінь, усвідомлюють потреби, визначають інтереси й цілі. Крім того, пріоритетом формування здорового способу життя в учнів початкової школи є здорове покоління у майбутньому, яке забезпечить економічний та духовний розвиток держави.

Актуальність здорового способу життя обумовлена зростанням та зміною навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням соціального життя, зростанням техногенних, екологічних, психологічних, політичних та воєнних ризиків, що викликають негативні зміни у здоров'ї.

Тема здорового способу життя не втрачає своєї актуальності, оскільки відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я. Тому що ні лікар, ні державна програма не зроблять людину здоровою. Лише вона сама може зберегти своє здоров'я та покращити стан свого тіла. Адже у 75% випадків більшість захворювань є наслідком способу життя.

Сьогодні система освіти України знаходиться на порозі утвердження здорового способу життя як одного з основних напрямків гармонійного розвитку дитини. Нова українська школа поставила перед собою одне з найважливіших завдань: навчити школярів зберігати і зміцнювати своє здоров'я, цінувати життям як найвищою індивідуальною та суспільною цінністю. Саме учні початкової школи мають великі резерви для формування навичок здорового способу життя.

За останні роки стан здоров'я дітей значно погіршився. За статистичними даними, до 80% дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15–20% дітей народжуються здоровими, кожна третя дитина має функціональні розлади, кожна п'ята дитина має нервові розлади, а смертність вдвічі перевищує народжуваність. У структурі захворюваності дітей

дошкільного та молодшого шкільного віку слід виділити захворювання органів дихання, травлення, серцево-судинної, опорно-рухової, нервової систем та ін. Поганий стан здоров'я дітей значною мірою зумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його важливості для себе та свого майбутнього (Басюк, Іщик, & Олійник, 2022). Вагомий негативний вплив на стан здоров'я дітей здійснює збройна агресія РФ, збільшення кількості осиротілих, покалічених і знедолених маленьких українців.

Отже, питання формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я школярів стає пріоритетною сферою діяльності сучасної початкової школи. Все це узгоджується з основними напрямками НУШ, в якій на одному з перших місць стоїть здоров'я учня.

Здоровий спосіб життя – це комплекс заходів, що передбачають насамперед відмову від шкідливих звичок, своєчасну діагностику, фізичну активність, підтримку психічного здоров'я та здорове харчування (Костишин). Стан здоров'я залежить від різних факторів, які переважають у житті кожної людини, що сприяють зміцненню здоров'я або руйнують його.

Інтенсивний розвиток технологій, соціально-економічні та екологічні проблеми, неправильне харчування негативно впливають на здоров'я дітей та дорослих. З кожним роком збільшується кількість викликів, пов'язаних із забрудненням повітря, спалахами інфекційних захворювань, необхідністю тривалого перебування в приміщенні, в укритті і т. д. Тому в сучасних умовах, що швидко змінюються, важливо зберігати і зміцнювати всі аспекти здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), розвивати мотивацію до здорового способу життя (Гозак).

Коли дитина йде до школи, навчальна діяльність стає основним видом її діяльності. У цей час значно збільшується

та змінюється навантаження на організм дитини, формується постава, відбувається активне зростання та розвиток усіх систем організму. За офіційними даними, в Україні лише 14% дітей, які приходять до школи, практично здорові, 50% мають функціональні порушення, а близько 35% мають хронічні захворювання.

За даними Міністерства охорони здоров'я, до 60% учнів випускних класів страждають на порушення зору. На жаль, частка здорових дітей на момент закінчення школи становить не більше 20–25%. Дані про захворюваність дітей є одним з основних критеріїв оцінки здоров'я дітей та ефективності заходів щодо його охорони та зміцнення (Губіна, & Хоронжевський, 2018). Тому формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів стає пріоритетним напрямом розвитку освітньої системи сучасної початкової школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей досліджено в працях І. Брехмана, М. Гончаренко, В. Горашука, О. Дубогая, Л. Татарнікової; питання формування здорового способу життя з позиції медицини висвітлено в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, В. Язловецького; психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя дітей розкрито в працях Т. Бойченко, Г. Голобородько, Т. Круцевич (Коча, 2018).

Питання впливу чинників освітнього процесу на показники здоров'я школярів, особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання представлено у дослідженнях С. Гозак, О. Єлізарової.

Багато науковців приділяли увагу проблемі формування здорового способу життя, відокремлюючи різні його складові: Г. Власюк, Г. Пономарьова, Б. Шиян та ін., вивчали здоровий

спосіб життя з точки зору фізичної активності: Г. Голобородько та ін., розглядали проблему з точки зору вікових відмінностей молоді; О. Власюк, В. Оржеховська, О. Шевчук та інші брали за основу попередження шкідливих звичок та девіантну поведінку учнів.

Так, В. Оржеховська доводить, що формування здорового способу життя в учнів початкової школи є невід'ємною складовою виховання дітей молодшого шкільного віку, адже саме в цьому віці закладаються основи здорового способу життя, розвивається усвідомлення дитиною цінності та відповідальності за своє здоров'я, а саме складові здоров'я: фізичне, моральне, духовне та психічне (Губіна, & Хоронжевський, 2018).

У сучасній педагогіці проблема формування здорового життя продовжує досліджуватись ще інтенсивніше під час війни. Вона складна і містить ряд проблем, що впливають на гармонійний фізичний, розумовий, культурний і духовний розвиток особистості. Сюди входять підтримання оптимального розпорядку дня, що сприяє зміцненню здоров'я, навчання та відпочинок, харчування, особиста гігієна, фізична активність, помірність, подолання шкідливих звичок та боротьба з цькуванням, булінгом (О. Балакірева, Ю. Бойчук, О. Вакуленко, Л. Гурман, Є. Загуляєв, С. Закопайло, О. Жаборницька, Л. Жаліло, Н. Комарова, В. Кузьменко, С. Омельченко) (Пристинський, Пристинська, Фролова, & Ярхо).

Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в освітньому просторі досліджувала також І. Коча (Коча, 2018).

На думку багатьох учених (Е. Вільчковського, Г. Воробей, Є. Приступи, М. Стельмаховича та ін.), здоровий спосіб життя є невід'ємною складовою виховання підростаючого покоління і доповнюється принципами народної

педагогіки та фізичної культури. Актуальною проблемою дослідники вважають пошук та наукове обґрунтування таких засобів фізичного виховання, які відповідають українському менталітету та сучасним педагогічним принципам. Тому зростає роль сім'ї, родини, найближчого оточення, в якому дитина отримує основи як психічного, так і фізичного розвитку.

Проте потребує подальшого дослідження мотивація школярів до здорового способу життя, оскільки більшість з них орієнтується лише на окремі складові здорового способу життя, а не на комплексний розвиток усіх його складових.

Основна мета даної роботи – описати основні принципи формування здорового способу життя та методи формування позитивної мотивації до здорового способу життя в учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти.

Здоровий спосіб життя ґрунтується на деяких ідеологічних принципах. По-перше, це ідея пріоритету здоров'я у світоглядній системі цінностей людини, по-друге, сприйняття здоров'я не лише як відсутності хвороб чи фізичних дефектів, а дещо ширше – як стану повного благополуччя. По-третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як явища, що нерозривно пов'язує чотири його сфери – фізичну, психічну, соціальну та духовну. По-четверте, це ідея так званого перерозподілу відповідальності. Це означає, що контроль за способом життя людини має здійснюватися державою, суспільством та самою людиною. Людина несе повну відповідальність за управління власним життям, за свої дії, рішення та їх наслідки (Сисоєнко, 2014).

Саме тому у народній педагогіці чітко визначено мету фізичного виховання:

✓ зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку;

✓ підготовка людини до фізичної праці та захисту Вітчизни;

✓ виховання таких вкрай необхідних життєвих якостей, як сила, витривалість, спритність, швидкість тощо (Бібік, 2013).

Аналізуючи кращий світовий досвід впровадження новацій у сфері формування здорового способу життя, науковці визначили такі основні напрями: здорове харчування – набуття знань та навичок здорового харчування, забезпечення здорового харчування в їдальнях та буфетах протягом усього освітнього процесу для всіх учасників; рухова активність – збільшення часу фізичної активності учнів та формування позитивного ставлення до рухової активності протягом усього життя людини; організація здоров'язберезувального середовища – створення сприятливого середовища шляхом оформлення класних кімнат, шкільних подвір'їв та їдалень.

Для забезпечення психологічного благополуччя учнів започатковану у 2017 році програму «Нове шкільне харчування» в Україні заснував Є.Клопотенко. Метою програми є підвищення рівня культури здорового харчування в закладах освіти. У рамках проєкту розроблено збірку рецептів харчування школярів у закладах освіти та охорони здоров'я, а також план впровадження нової культури харчування в шкільних їдальнях України.

Фізичне виховання входить у поняття «фізична культура» і передбачає навчання руховим діям, розвиток фізичних якостей, властивих людині, забезпечує цілеспрямований розвиток її здібностей. Завдяки фізичному вихованню досягнення фізичної культури трансформуються в особистісний стиль життя молоді людини як зміцнення здоров'я, підвищення фізичного розвитку тощо (Губіна, 2018).

Сприятливе освітнє середовище закладу освіти складається з низки компонентів соціально-побутових умов, просторового та матеріального оточення дитини, а також системи впливів та факторів розвитку особистості, взаємодія яких забезпечує створення здорового середовища життєдіяльності учнів.

Здоров'язбережувальне середовище також забезпечується наявністю умов для збереження та зміцнення здоров'я учнів, з одного боку, та цілеспрямованим формуванням здорового способу життя всіх учасників освітнього процесу – з іншого. Центральну роль у формуванні здорового способу життя відіграють ціннісно-мотиваційне ставлення, а також знання, уміння й навички щодо збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя (Басюк, Іщик & Олійник, 2022).

Сьогодні різноманітні освітні та оздоровчі програми широко інтегровані в шкільну практику. Вони сприяють розвитку валеологічної грамотності, організації здорового способу життя, зміцненню здоров'я учнів як у сфері загальноосвітньої навчальної діяльності, так і на уроках фізичної культури, сприяють виховній роботі, спрямованій на здоровий спосіб життя дітей (Oliinyk, Mishchenko, Iievliev, Saveliev & Hubina, 2023).

Велике значення у формуванні здорового способу життя учнів належить самому вчителю, адже збереження та зміцнення здоров'я – це найважливіші складові роботи кожного вчителя, який подає своїм учням хороший приклад і максимально організовує всі умови для здорового способу життя своїх школярів. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили (Басюк, Іщик, & Олійник, 2022).

Учителі відіграють важливу роль у кожному аспекті здорового способу життя, оскільки активно мотивують дітей різного віку до пізнання важливості здорового способу життя.

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

1) формування системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя в учнів;

2) формування в учнів потреби в здоров'ї та свідомого ставлення до нього;

3) оздоровлення дітей, профілактика захворювань;

4) розвиток моральної культури, самопізнання, умінь і навичок фізичного та морального самовдосконалення;

5) навчання застосуванню набутих знань у повсякденному житті.

Виконуючи завдання, вчитель керується такими функціями:

✓ виховна – розширення кругозору, передача санітарно-гігієнічних знань;

✓ наукова – поглиблення знань про організм людини, її можливості та резерви, а також про шкідливий і позитивний вплив навколишнього середовища на організм дитини;

✓ педагогічна – формування особистості дитини як носія здоров'язберігаючої культури;

✓ соціальна – соціалізація молодших школярів у сучасному середовищі, уміння взаємодіяти в соціумі (Алексюк, 2020).

Розвиток культури здоров'я, основ здорового способу життя у молодших школярів здійснюється системою здоров'язберігаючих завдань на уроках і позакласних заходах за окремими темами, а також іграми, бесідами, вікторинами, спеціальними здоров'язберігаючими вправами.

Систематичну роботу з формування в учнів здорового способу життя необхідно проводити протягом усього навчання в закладах загальної середньої освіти.

Учені Лабораторії соціальних детермінантів здоров'я дітей ДУ «Інститут громадського здоров'я НАМНУ України» наголошують, що щоденна тривалість загальної фізичної активності дітей та підлітків має становити не менше 4,5 години. Для занять помірної та високої інтенсивності, таких як біг, швидка ходьба, танці, ігри на свіжому повітрі, їзда на велосипеді, катання на роликах, ковзанах, санках, лижах, загальна фізична підготовка, силові тренування та більшість видів спорту, хлопчикам слід виділяти 50-60 хвилин, а дівчаткам - 40-50 хвилин. Хлопчики можуть займатися спортом чотири рази на тиждень по 1,5 години, а дівчатка тричі на тиждень. Ранкова гімнастика у родинному колі також має позитивне значення. Необхідні прогулянки на свіжому повітрі щонайменше дві години на день. Однак результати лабораторних досліджень показують, що 41% сучасних дітей віком від 11 до 15 років не відповідають цьому критерію (Гозак).

Тому усім педагогічним колективам слід взяти до уваги те, що основними напрямками діяльності вчителя є:

1. Створення позитивного емоційного настрою, який сприяє мотивованому засвоєнню знань та вмінь, покращує успішність дітей, адже маленькі діти набагато чутливіші, їх психічний стан більш нестабільний, вони більш вразливі. Виконуючи п'ятихвилинку «позитивного настрою» в поєднанні з цікавими фізичними вправами та розминками, діти можуть працювати краще і продуктивніше. Це готує дітей емоційно та фізично.

2. Фізкультпаузи та активні вправи на уроках. Невід'ємною частиною уроків є фізкультпаузи, під час яких учні виконують різноманітні вправи для зняття втоми та

підвищення розумової працездатності. Протокол фізичної культури має бути простим, цікавим і легко запам'ятовуватись. Фізкультпаузи спрямовані на зняття втоми під час навчальних навантажень. Цей вид рухової активності особливо важливий у 1-2 класах, оскільки для цих дітей адаптація до навчання є серйозною проблемою. Але не менш важливо це і в наступні три-чотири шкільні роки, коли зростає розумове навантаження.

3. Пальчикові вправи. Про вплив ручних дій на розвиток мозку людини знали ще в Китаї у II столітті до нашої ери. Пальчикові вправи є обов'язковими на уроках письма, наприклад: вправа «хитання» – перекочування ручки між долонями, перекочування ручки між великим і вказівним пальцями або вправа «гра на клавіатурі» – поперемінне постукування пальцями обох рук по парті (Мельник, 2022).

4. Вправи для зміцнення та тренування зору. За даними дослідження Інституту громадської охорони здоров'я, сьогодні 30–40% дітей молодшого шкільного віку мають проблеми із зором. Очі сучасної дитини відчувають велике навантаження та відпочивають лише під час сну. Тому необхідно на уроці розширювати візуально-просторову діяльність, застосовувати вправи для очей, які не тільки зміцнюють очні м'язи, а й покращують кровообіг і запобігають короткозорості. Рекомендовано для використання учнями вдома під час виконання письмових та усних домашніх завдань; з такими вправами варто ознайомити і батьків.

5. «Кольоровий тиждень» початкової школи впроваджує в заклад освіти елементи кольоротепарії як методику покращення фізичного, психічного та емоційного здоров'я учнів за допомогою кольорів. Педагогічні можливості кольорів сприяють розвитку пізнавальних здібностей дітей, мовлення, мислення, пам'яті, уважності, креативності. Реабілітаційні можливості кольорів сприяють оздоровленню,

розслабленню, підняттю настрою та танусу, розвитку навичок рефлексії. Принцип дії кольоротерапії полягає в тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один з кольорів. До організму людини колір проникає через зоровий аналізатор, шкіру і стимулює вироблення гормонів, регулює обмін речовин.

Гасла про здоровий спосіб життя звучать невмотивовано без конкретних прикладів і пояснення його ролі в покращенні показників здоров'я та якості всього життя. Тому основна відповідальність має лежати на дорослих, які беруть участь у вихованні дітей. Батьки (опікуни, усиновителі, батьки-вихователі) та педагоги закладів освіти готують фундамент для формування здорового способу життя підростаючого покоління, подають приклад здоров'язбережувальної, відповідальної поведінки, яка формує у дітей позитивну мотивацію. Вчені зазначають, що діти, які займаються фізичною культурою з батьками на свіжому повітрі та вдома, є більш здоровими. Крім того, регулярна фізична і рухова активність самих батьків позитивно впливають на рухову активність дітей (Гозак) завдяки таким психологічним механізмам, як наслідування, ідентифікація, мотиваційне опосередкування.

Формування засад здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молодого покоління у прагненні бути здоровими та успішними. Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учнів можна вважати:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня,

виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я: відповідність пізнавальної діяльності віку учнів, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватної самооцінки, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;

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

- на рівні соціального благополуччя: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання (Мельник, 2022).

При виборі стратегії формування здорового способу життя в молодшому шкільному віці з урахуванням психологічних і психофізіологічних особливостей віку необхідно спиратися на зону актуального розвитку, виходячи з того, що орієнтуючі цінності здоров'я та здорового способу життя є необхідним і обов'язковим компонентом здоров'язберігаючої діяльності закладу освіти. Сюди слід віднести матеріально-технічне забезпечення, створення сприятливого психологічного клімату, раціональна організація освітнього процесу, ефективна спортивна та оздоровча робота, раціональне харчування (Гоц, 2018).

Ефективна мотивація учнів початкової школи до здорового способу життя потребує системного підходу, який передбачає методи, цілісно спрямовані на впровадження здорового способу життя.

Для більшої ефективності в роботі з дітьми педагоги повинні вибирати активні форми і методи з числа доступних. Ці методи базуються на взаємодії та орієнтовані на самостійне вирішення проблем з метою розвитку критичного мислення та креативності. До таких методів належать методи соціального аналізу, ситуаційно-рольові ігри, мозковий штурм, тренінги, майстер-класи, тематичні квести, наукові частування, майстер-класи, вебінари, марафони здорових практик на тему здоров'я. Також рекомендується використовувати більш традиційні методи, такі як дискусії, семінари, лекції тощо (Цуприк, 2011).

Застосування цих форм і методів сприяє формуванню моральної самооцінки учнів, руйнуванню негативних мотивацій, реконструкції та зміні негативних форм позитивної поведінки, посиленню позитивної моральної мотивації, підвищенню її ефективності або нейтралізації негативної мотивації, зниженню її сили, запобіганню прояву негативної мотивації здорового способу життя в учнів.

Пропаганда здорового способу життя особливо важлива в умовах дистанційного навчання. Щоб підтримувати позитивний ентузіазм, збалансоване фізичне та психічне здоров'я, учням пропонується починати кожен день із фізичних вправ. Перед онлайн-заняттями вчитель може провести нескладні фізичні вправи з дітьми та батьками. Ці вправи допомагають протистояти стресу і покращують самоконтроль.

Важливо утримувати робоче місце у чистоті. Перед заняттям всі разом прибирають своє робоче місце і, звичайно, провітрюють приміщення, роблять вологе прибирання. Вчені довели, що регулярна вентиляція може знизити ризик захворювань і позитивно вплинути на здоров'я, благополуччя та роботу нервової системи. Сонливість, головний біль і втома

зазвичай виникають через слабку вентиляцію легень. Спільне прибирання - це весело і не займає багато часу.

Ми всі знаємо, що сьогодні діти володіють смартфонами та активно користуються соціальними мережами. Тому креативний педагог може організувати індивідуальні челенджі на тему «Здоровий спосіб життя», «Мій ранок», «Улюблені активності», «Заряд бадьорості», «Природа і я» і т.д. Отримавши завдання, діти документують його виконання (фото, відео тощо) та публікують у соціальних мережах. До участі у заході можуть бути залучені батьки. Такий спосіб пропаганди здорового способу життя пробуджує інтерес та винахідливість у дітей, спонукає їх до активності, сприяє поліпшенню їхнього емоційного стану та поєднує їх для спільних творчих занять.

Народна педагогіка розробила оригінальні засоби формування здорового способу життя, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей, продовження їх витривалості, працездатності та тривалості життя, розвиток позитивних вольових та моральних якостей.

Кожна людина прагне бути здоровою, сильною, витривалою, спритною, успішною і життєрадісною. Все це завжди було постійною турботою людей. Народні прислів'я, приказки та казки оспівують ідеал фізично витривалого, сміливого та сильного героя, богатиря.

Традиції та звичаї українського народу пропагують усі складові здорового способу життя, що свідчить про високу культуру, свободу й силу духу наших батьків та прадідів. Важливими механізмами формування здорового способу життя є:

- санітарно-гігієнічні умови;
- засоби загартування;
- доцільний режим активної діяльності та відпочинку;

- раціональне харчування;
- оптимальний рівень рухової активності.

Традиційні засоби українського фізичного виховання включають невичерпні можливості фольклору. Це надбання усної народної творчості, які супроводжують людину від народження та протягом усього її життя. Мета цих творів – не тільки розвага, яка, до речі, відіграє важливу роль у формуванні позитивного настрою дитини та сприянні її емоційному благополуччю, а й ефективна стимуляція нервової системи, розвиток вестибулярного апарату, загартовування організму, формування навичок здорового способу життя.

Український народ надає великого значення зміцненню та збереженню здоров'я, сприяє профілактиці захворювань, використовуючи природні можливості організму та навколишнього середовища. У зв'язку з відродженням традицій української народної фізичної культури та їх трансформацією в сучасність особливого значення набувають такі форми спортивно-виховної роботи, як «Козацькі забави», «Свята козацької слави» «Веселі старти» тощо.

Особливе місце в українських традиційних підходах до формування здорового способу життя у дітей займають фізичні вправи. До основних видів фізичних вправ належать обливання, купання в річках і озерах, ходіння босоніж, обтирання ніг водою, використання цілющих властивостей сонця, повітря та лікарських рослин.

Наприклад, у багатьох регіонах України існувало обрядове дійство під назвою «топтання рясту». Основною метою цього звичаю була профілактика простудних захворювань, активізація внутрішніх функцій організму, створення позитивних емоцій.

Для забезпечення нормального фізичного розвитку дитини етнопедagogіка наголошує на необхідності

дотримання режиму дня, харчування та сну, а також рівномірного розподілу праці та відпочинку.

Народні традиції здорового способу життя закріплювалися у різних звичаях, обрядах, святах та передавалися наступним поколінням. Вони міцно увійшли у повсякденне життя сім'ї, родини, суспільства та у побут народного календаря. Важливим засобом пропаганди здорового способу життя стали рухливі ігри, забави, розваги та танці, які є системними компонентами народних традицій.

У результаті наших досліджень можна виокремити педагогічні умови, які значно сприятимуть формуванню здорового способу життя в учнів початкової школи: підвищення компетентності батьків щодо гармонійного розвитку їхніх дітей; збагачення учнів знаннями та навичками ведення здорового способу життя; залучення батьків до спільної оздоровчої діяльності дітей та дорослих; створення предметно-розвиваючого середовища та соціально-педагогічних умов для збереження і зміцнення здоров'я; послідовність, систематичність та безперервність у процесі формування здорового способу життя; регулярне чергування різних видів діяльності у режимі дня молодших школярів; формування негативного ставлення до шкідливих звичок тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії; творчий підхід учителів до комплектування завдань у сфері оздоровлення; організація освітнього процесу та оздоровчої роботи у навчальний та позанавчальний час.

Для того щоб у молодших школярів була сформована мотивація до ведення здорового способу життя та розвивався їхній інтелект, батькам та педагогам у роботі з дітьми необхідно враховувати критерії формування позитивної мотивації, вікові та психологічні особливості,

вибирати найбільш ефективні форми та методи формування здорового способу життя в очній та дистанційній формах навчання. Батькам і вчителям потрібно шукати фольклорні засоби впливу на дітей з метою виховання у них національної самосвідомості, людяності, культивування здорового способу життя.



Каплінський В.В.,
*професор кафедри педагогіки
та освітнього менеджменту
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського;*

Дамзін О.В.,
*аспірант кафедри педагогіки
та освітнього менеджменту
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського;*

Тетерук Р.О.,
*аспірант кафедри педагогіки
та освітнього менеджменту
ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*

ВИКЛАДАЧ ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК ОРГАНІЗАТОР САМОВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Процес виховання має два виміри: зовнішній і внутрішній. Зовнішній – це насамперед соціальне середовище: суспільство загалом, засоби масової інформації, сім'я, оточення, керований вплив, що здійснюється в освітніх закладах (виховання в широкому педагогічному розумінні), і, нарешті, виховання у вузькому педагогічному розумінні. Однак, виховання має ще й