

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Г. С. СКОВОРОДИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД “ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**МІРОШНИЧЕНКО ОЛЬГА МИКОЛАЇВНА**

УДК [373.31:371.71]:392(477)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ  
ТРАДИЦІЙ**

13.00.07 – теорія та методика виховання

01 – Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ О. М. Мірошніченко

Науковий керівник – Бойчук Юрій Дмитрович,  
доктор педагогічних наук, професор

Харків – 2018

## АНОТАЦІЯ

**Мірошниченко О. М. Виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.07 – теорія і методика виховання. – Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди; Державний заклад “Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, м. Харків, 2018.

Дослідження присвячено проблемі виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

На засадах проаналізованих й узагальнених теоретичних праць широкого загалу вчених різних наукових галузей було встановлено, що пріоритетними завданнями державної політики у сфері освіти є всебічний розвиток особистості, виховання здорового покоління, зміцнення здоров'я, формування здоров'язбережувальної поведінки, свідомого ставлення громадянина до свого здоров'я та здоров'я інших людей. Аналізуючи стан виховної роботи в освітніх закладах України, можна відзначити значний інтерес до її національної спрямованості.

У контексті вивчення теоретичних засад проблеми було проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури щодо виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, який засвідчив, що вирішення проблеми здоров'язбереження молодших школярів здійснюється в таких напрямках: обґрунтування теоретико-методологічних засад етнопедагогіки; висвітлення питань збереження здоров'я молодших школярів в історії педагогіки; психолого-педагогічні дослідження формування здоров'я молодших школярів через освіту. Існує низка досліджень, у яких представлено етнічний досвід збереження та зміцнення фізичного здоров'я школяра, теоретичні й

методичні аспекти використання народних традицій здорового способу життя українців у сучасній практиці виховання дітей та молоді.

Досягненню мети й вирішенню поставлених завдань з дослідження виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій сприяло використання комплексу методів: теоретичних (теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення філософської, медико-валеологічної, та психолого-педагогічної літератури, нормативних документів з теми дослідження, навчальних програм, інформаційних ресурсів мережі Інтернет – для з'ясування понятійного апарату дослідження та сучасного стану виховання здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій); емпіричних (анкетування, опитування, педагогічне спостереження, бесіда, діалог, методи експертних оцінок, самооцінки, вивчення продуктів навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів, тестування, педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності технології виховання здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій); інтерпретаційні методи дослідження (аналіз, порівняння, ранжування, узагальнення теоретичних досліджень, практичного досвіду) – для розробки інноваційних методик; математично-статистичних кількісний та якісний аналіз даних експерименту).

Теоретичний аналіз обраної проблеми підтвердив її актуальність та доцільність дослідження і засвідчив, що динамізм і трансформація сучасного життя зумовлюють об'єктивну необхідність у відтворенні здорової української нації, особливо молодших школярів як національного потенціалу у вирішенні глобалізаційних проблем суспільства, оскільки саме в цьому віці закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини, розвиваються функціональні системи дитячого організму, відбувається засвоєння моральних норм, формується соціальна спрямованість особистості.

У дослідженні проаналізовано стан розробленості проблеми виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських

народних традицій; схарактеризовано нормативно-правову базу; розкрито сутність та структуру здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів; теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено технологію формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій; уточнено критерії, показники та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій; розроблено навчально-методичне забезпечення процесу виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

У контексті вивчення теоретичних засад проблеми виховання здоров'язбережувальної поведінки було уточнено сутність здоров'язбережувальної поведінки як інтегрованого особистісного надбання молодшого школяра, яке передбачає оволодіння ним усталеними способами діяльності, вміннями та навичками здоров'язбереження (дотримання особистої гігієни, режиму дня та правильного харчування, рухової активності, загартування, психорелаксації, профілактики шкідливих звичок) в конкретних життєвих або навчальних умовах.

У дослідженні теоретично обґрунтовано структурні компоненти виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, а саме: мотиваційно-ціннісний компонент визначається виробленням стійкої мотивації зовнішньої щодо формування здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів, що залежить від особистісної цілеспрямованості учня вдосконалювати себе (цей процес супроводжується активністю та підкріплюється волею, мисленням і наполегливістю). Когнітивно-процесуальний компонент визначається вичерпністю та характером спеціальних знань зі здоров'язбережувальної поведінки та традицій українського народу, вмінь та навичок, оволодіння якими необхідне для успішного й адекватного вирішення різноманітних педагогічних ситуацій, що передбачають тренувальні вправи, дії та операції

для виявлення здоров'язбережувальної поведінки дитини. Рефлексивно-аналітичний компонент вихованості здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій виявляється в здатності до: контролю (співставлення отриманих результатів з метою), контроль може бути поточний – під час розгортання поведінкових дій; оцінювання (виявлення ступеня збігу результатів і мети); аналізу реальних ситуацій й самоаналізу власної здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій.

У дослідженні теоретично обґрунтовано критерії виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, а саме: мотиваційний критерій (усвідомлення цінності здоров'язбережувальної поведінки, позитивні емоції, інтерес до здоров'язбережувальної діяльності в умовах навчально-виховного процесу; мотивація досягнення успіху в здоров'язбережувальній діяльності, пов'язаній з українськими народними традиціями; сформованість особистісно-значущих якостей у молодшого школяра). Зміст даного критерію полягає у розумінні молодшим школярем сенсу життя й усвідомленням його цінності, уявленням та ставленням до себе в єдності космопланетарного, біопсихосоціального, національного й особистісного аспектах; практичний критерій (оволодіння знаннями зі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, уміннями та навичками, творчого підходу до даного процесу). Зміст даного критерію характеризується набуттям в учнів необхідних спеціальних знань, умінь та навичок з розробки індивідуальної здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій; оцінний критерій (аналіз і оцінювання реальних ситуацій, здатність до самоаналізу, самовдосконалення, саморозвитку та корегування недоліків власної поведінки). Оцінний критерій характеризує здатність учнів розробляти й постійно вдосконалювати індивідуальну здоров'язбережувальну поведінку з урахуванням можливостей власного організму, статі тощо.

На підставі теоретичного аналізу, згідно з обраними критеріями і показниками, виокремлено такі рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій, а саме: високий, достатній, початковий.

Теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено технологію, яка передбачала стимулювання у молодших школярів позитивної мотивації до збереження власного здоров'я, розвиток структурних компонентів здоров'язбережувальної поведінки; виявлення змін у рівнях вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів й забезпечення внесення відповідних коректив у цей процес, що забезпечувалося на підготовчому, пізнавальному, практичному та аналітичному етапах. Вони були між собою логічно пов'язані й підпорядковані загальній меті.

Технологія виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій складається з мети, завдань, нормативно-правового забезпечення та наукового забезпечення. Містить етапи, у яких уточнені зміст, мета, методи та форми роботи з молодшими школярами щодо виховання здоров'язбережувальної поведінки. У технології чітко визначені критерії та показники вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, рівні та зазначений очікуваний результат.

Дослідно-експериментальна робота щодо розробленої технології виховання здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій проводилася у три етапи (констатувальний – 2014 / 2015 н.р., формувальний – 2015 / 2016 н.р., підсумковий – 2016 / 2017 н.р.) в умовах реального навчально-виховного процесу на базі загальноосвітніх навчальних закладів Харківської області.

Педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, підсумковий) відбувався у звичайних умовах не порушуючи логіки і ходу навчально-виховного процесу. Згідно з програмою експерименту було

утворено експериментальну групу (62 учня), у якій реалізовувалась означена педагогічна технологія та контрольну групу (60 осіб), де навчально-виховна діяльність здійснювалася традиційно, при цьому групи утворювались за випадковою вибіркою.

Узагальнені результати рівнів вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на констатувальному та підсумковому етапах показали, що у контрольній групі з високим рівнем кількість молодших школярів збільшилася з 8,3% до 11,7% (на 3,4%) – таке незначне підвищення високого рівня в контрольній групі можна пояснити тим, що діти почали цікавитися аспектом даної проблеми з додаткових джерел та відчували потребу у самовдосконаленні, а в експериментальній групі збільшення спостерігається від 11,3% до 25,8% (на 14,5%), що на 11,1% більше, ніж у контрольній групі. Цей процес пояснюється тим, що учні, які досягли високого рівня здатні до аналізу реальних ситуацій й самоаналізу власної діяльності щодо процесу формування здоров'язберезувальної поведінки, відчують потребу в саморозвитку. Кількість молодших школярів, у яких виявлено достатній рівень вихованості здоров'язберезувальної поведінки на основі українських народних традицій, збільшився у контрольній групі від 30,0% до 31,7% (лише на 1,7%), а в експериментальній групі – від 30,6% до 66,1% (на 35,5%), що пояснюється засвоєнням молодшими школярами знань та вмінь зі здоров'язберезувальної поведінки і є перспективою розвитку до високого рівня; кількість молодших школярів, у яких виявлено початковий рівень, зменшилась у незначній мірі в контрольній групі від 61,7% до 56,6% (на 5,1%), а в експериментальній групі спостерігається значне зменшення – від 58,1% до 8,1%, що пояснюється збільшенням кількості учнів із високим та достатнім рівнем вихованості здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій.

Статистичний аналіз отриманих експериментальних даних проведено непараметричним методом. Ступінь впливу означеної технології на розвиток

молодших школярів до здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій в обох групах оцінювали за допомогою критерію  $\chi^2$ .

Доведено, що реалізація технології в експериментальній групі забезпечила розвиток усіх компонентів вихованості здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій. Отримані результати є достовірними і дають підставу вважати, що запропонована технологія є ефективною, поставлені завдання виконано, мети досягнуто.

**Публікації.** Основні результати дослідження викладені у 22 наукових працях (із них 18 одноосібних), зокрема: 6 статей у наукових фахових виданнях (з них 3 – у виданнях, що належать до міжнародних наукометричних баз даних: 2 – *Index Copernicus*, 1 – *РИНЦ*), 14 статей у збірниках матеріалів конференцій, 1 методичні рекомендації, 1 стаття у колективній монографії.

**Ключові слова:** виховання, молодші школярі, здоров'я, здоров'язбережувальна поведінка, українські народні традиції, етнопедагогіка, технологія.

### Список публікацій здобувача

#### Монографії

1. Мірошніченко О. М. Фундаментальне значення українських народних традицій у здоров'язбережуванні сучасної людини. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Х. : Вид-во Рожко С. Г., 2017. С. 270 – 277.

#### Методичні рекомендації

1. Бойчук Ю. Д., Мірошніченко О. М., Бельорін-Еррера О. М. та ін. Роль українських народних традицій у формуванні культури здоров'я сучасної людини : Методичні рекомендації. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. 39 с.

#### Статті у наукових фахових виданнях України

1. Мірошніченко О. М. Сучасні підходи до розуміння іміджу вчителя як основи виховного впливу на особистість школяра. Наукові праці



Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Теорія та методика навчання та виховання» : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ, 2012. Вип. 31. С. 123 – 128.

2. Мірошніченко О. М. Здоров'язберезувальні технології в загальноосвітній школі. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія : зб. ст. Ялта : РВВ КГУ, 2013. Вип. 38. Ч. 1. С. 96 – 101.

3. Мірошніченко О. М. Роль сім'ї і школи у вихованні здоров'язберезувальної поведінки учнів. Наукові праці Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Теорія та методика навчання та виховання» : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ, 2013. Вип. 34. С. 89 – 96.

4. Мірошніченко О. М., Бойчук Ю. Д. Формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів як актуальна соціально-педагогічна проблема. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : зб. наук. пр. Херсонського національного технічного університету. Херсон : Грінь Д. С., 2015. Т. 5. С. 55 – 59.

5. Бойчук Ю. Д., Мірошніченко О. М. Технологія формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Вісник черкаського університету імені Богдана Хмельницького. Сер.: Педагогічні науки : наук. журн. 2016. № 9. С. 39 – 46.

6. Мірошніченко О. М. Основні аспекти психолого-педагогічних особливостей формування поведінки молодших школярів. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Херсон : ХДУ, 2016. Вип. LXXIV. Т. 2. С. 50 – 55.

#### **Статті в інших виданнях, матеріали конференцій**

1. Мірошніченко О. М. Імідж учителя та формування культури здоров'я школярів. II Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (7 квіт. 2012 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012. С. 214 – 217.

2. Мірошніченко О. М. Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітній школі. V Всеукр. наук.-пр. конф. молодих учених, аспірантів і студентів (7 вересня 2012 р.) : матеріали конф. Одеса : ОНАХТ, 2012. Т. 2. С. 35 – 36.

3. Мірошніченко О. М. Досвід викладання валеологічних дисциплін у загальноосвітніх школах Росії. IX наук.-пр. конф. молодих учених «Методологія сучасних наукових досліджень» (25 – 26 жовтня 2012 р.) : матеріали конф. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012. С. 43 – 45.

4. Мірошніченко О. М. Навчально-виховний процес та здоров'язбережувальні технології. III Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я. Здоров'я людини в умовах ноосферогенезу» (12 берез. 2013 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2013. С. 185 – 188.

5. Мірошніченко О. М. Урахування національного менталітету у формуванні культури здоров'я сучасного українця. X наук.-пр. конф. молодих учених «Методологія сучасних наукових досліджень» (24 – 25 жовтня 2013 р.) : матеріали конф. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2013. С. 70 – 71.

6. Мірошніченко О. М. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітніх школах. IV Всеукр. наук. пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (7 квіт. 2014 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. С. 353 – 356.

7. Мірошніченко О. М. Формування здоров'язбережувальних умінь і навичок у молодших школярів загальноосвітніх шкіл. Всеукр. наук.-пр. конф. молодих учених «Українська освіта і наука в XXI ст.: погляд молоді» (22 – 23 травня 2014 р.) : матеріали конф. Х. : ХНПУ, 2014. С. 46 – 47.

8. Мірошніченко О. М. Здоров'я людини як соціально-культурна спадщина етносу. V Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (15 травня 2015 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. С. 110 – 114.

9. Мірошніченко О. М. Історичні підходи до розуміння здоров'я як комплексного, різнорівневого та багатоаспектного поняття. XII наук.-пр.

конф. молодих учених «Методологія сучасних наукових досліджень» (10 – 11 листопада 2015 р.) : матеріали конф. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. С. 37 – 38.

10. Мірошниченко О. М. Формування поведінкових навичок у молодшого школяра та їх вплив на здоров'я. VIII Всеукр. наук.-пр. конф. молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» (10 – 11 листопада 2015 р.) : зб. матеріалів. Одеса : ОНАХТ, 2015. С. 23 – 24.

11. Мірошниченко О. М. Психолого-педагогічні засади формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів. VI Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (28 – 29 квіт. 2016 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. С. 276 – 278.

12. Бойчук Ю. Д., Мірошниченко О. М. Використання інноваційних технологій виховання здоров'язберезувальної поведінки в молодших школярів у загальноосвітніх школах. III Міжнародна наук.-пр. конф. «Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка» (8 грудня 2016 р.) : матеріали конф. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. Ч. 1. С. 15 – 19.

13. Мірошниченко О. М. Вода та здоров'я: етнопедагогічний та екологічний аспекти. VII Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (7 – 8 квіт. 2017 р.) : зб. наук. пр. Чернігів, 2017. Т. 2. С. 36 – 39.

14. Мірошниченко О. М. Особливості формування духовного здоров'я особистості в традиціях українського народу. Здоров'я людини: теорія і практика. Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 25-річчю Медичного інституту (17 – 19 жовтня 2017 р.) / за заг. ред. О. О. Єжової. Суми : Сумський державний університет. 2017. С. 188.

## SUMMARY

**Miroshnichenko O. M. Upbringing of health-saving behavior at primary school children' by means Ukrainian folk traditions.** – Qualification scientific work as the manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.07 – Theory and Methods of upbringing. – State Establishment «Luhansk Taras Shevchenko National University». – Starobilsk, 2018.

There is dissertation theoretical and experimental research of the problem in upbringing of health-saving behavior at primary school children' by means of Ukrainian folk traditions.

On the basis of the analyzed and generalized theoretical works of the general public of scientists of various scientific branches, it was established that the priority tasks of the state policy in the sphere of education are comprehensive development of the individual, the upbringing of a healthy generation, strengthening of health, the formation of health-saving behavior, the citizen's conscious attitude to his health and other people's health. Analyzing the state of educational work in the educational institutions of Ukraine, we can note a significant interest in its national orientation.

In the context of studying the theoretical foundations, a thorough analysis of the scientific literature on the upbringing of health-saving behavior at primary school children' by means of Ukrainian folk traditions was carried out. The analysis showed that the solution of the problem of the health primary school children' is carried out in the following areas: substantiation of the theoretical and methodological foundations ethnopedagogy'; coverage of the issues of preserving the health primary school children' in the history of pedagogy; psychological and pedagogical studies of the formation of health primary school children' through education. There are a number of studies that show the ethnic experience of preserving and strengthening the physical health of a schoolboy; theoretical and methodical aspects that use the Ukrainian folk traditions of a healthy lifestyle in the modern practice of upbringing children and youth.

The use of a set methods' contributed to the achievement of the goal and the solution of the tasks set for the study of the upbringing of the health-saving behavior at primary school children' through the means of Ukrainian folk traditions. Theoretical (theoretical analysis, systematization and generalization of philosophical, medical and valeological, psychological and pedagogical literature, normative documents on the research topic, educational programs, information resources of the Internet – to clarify the conceptual research apparatus and the current state of upbringing of the health-saving behavior at primary school children' through the means of Ukrainian folk traditions). Empirical (questioning, pedagogical observation, conversation, dialogue, methods of peer review, self-evaluation, study of products of educational and cognitive activity at primary school children', testing, pedagogical experiment to test the effectiveness of technology for the upbringing of the health-saving behavior at primary school children' through the means of Ukrainian folk traditions). This is interpretation methods of research (comparison, ranking, generalization of theoretical studies, practical experience) – for the development of innovative methods mathematical' and statistical' quantitative and qualitative analysis of experimental data.

The theoretical analysis of the chosen problem confirmed its relevance and expediency of the research. Dynamism and the transformation of modern life determine the objective need for the reproduction of a healthy Ukrainian nation, especially at primary school children', as a national potential in solving the globalization problems of society, since it is at this age that the foundations of the future life position of a person are laid, the functional systems of the child's organism are developed, social orientation of the individual.

There is dissertation analyzed the state of the problem of the upbringing of the health-saving behavior at primary school children' through the means of Ukrainian folk traditions. The regulatory framework is characterized. The essence and structure of health-saving behavior at primary school children' is revealed. The technology of formation of health-saving behavior at primary school children' through the means of Ukrainian folk traditions is theoretically grounded,

developed and experimentally tested. The criteria, indicators and levels of upbringing of the health-saving behavior at primary school children' by means of Ukrainian folk traditions are refined. Educational and methodical support of the process of upbringing of the health-saving behavior at primary school children' by means of Ukrainian folk traditions is developed.

In the context of studying the theoretical foundations of the problem of upbringing of health-saving behavior, the essence of health-saving behavior was clarified. Essence health-saving behavior is an integrated personal achievement at primary school children', which provides for him mastery of established ways of activity, skills and health preservation skills (observance of personal hygiene, day regimen and proper nutrition, motor activity, hardening, psycho-relaxation, prevention of bad habits) in specific life or learning conditions.

There is dissertation theoretically substantiates the structural components of the upbringing of the health-saving behavior at primary school children' through the means of Ukrainian folk traditions. So, the motivational-value component is determined by the development of a sustainable motivation for the formation of health-saving behavior at primary school children', depends on the student's personal commitment to improve himself (this process is accompanied by activity and is supported by will, thinking and perseverance). The cognitive and procedural component is determined by the exhaustibility and nature of the special knowledge of the health-saving behavior and traditions of the Ukrainian people, the skills that are necessary to successfully and adequately address the various pedagogical situations, providing training exercises, activities and operations to identify the health-saving behavior at primary school children'. Reflective-analytical component of the upbringing of health-saving behavior at primary school children' through the means of Ukrainian folk traditions is manifested in the ability to control (comparison of the results with the goal). Control can be current – during the deployment of behavioral actions; assessment (identifying the degree of coincidence of results and goals); analysis of real situations and self-analysis of their own health-saving behavior based on Ukrainian folk traditions.

There is study theoretically substantiates the criteria for upbringing of health-saving behavior at primary school children' through the means of Ukrainian folk traditions. So, the motivational criterion (awareness of the value of health-saving behavior, positive emotions, interest in health-saving activities in the conditions of the educational process, motivation to achieve success in health-saving activities related to Ukrainian folk traditions, the formation of personality-significant qualities at primary school children'). The content of this criterion is the understanding by the younger schoolchild of the meaning of life and the realization of its value, to the ideas and attitude towards oneself in the unity of the cosmoplanetary, biopsychosocial, national and personal aspects. Practical criterion (mastering knowledge of health-saving behavior based on Ukrainian folk traditions, skills and skills, creative approach to this process). The content of this criterion is characterized by the entry into the pupils of the necessary special knowledge, skills and skills to develop an individual health-saving behavior based on Ukrainian folk traditions. This is evaluation criterion (analysis and assessment of real situations, the ability to self-analysis, self-improvement, self-development and correction of shortcomings and behavior). The evaluation criterion characterizes the ability of students to develop and constantly improve individual health-saving behavior, taking into account the capabilities of their own organism and other.

Based on the theoretical analysis, according to the selected criteria and indicators, the following levels of upbringing of health-saving behavior by means of Ukrainian folk traditions are distinguished, namely: high, sufficient, primary.

Theoretically justified, developed and experimentally tested technology, which provided for encouraging at primary school children' to positive motivation to maintain their own health, development of structural components of health-saving behavior; revealing changes in the levels of upbringing of the health-saving behavior of at primary school children' and making appropriate adjustments to the process. All this was provided at the preparatory, cognitive, practical and analytical stages. They were logically connected and subordinated to a common goal.

The technology of upbringing of health-saving behavior at primary school children' by means of Ukrainian folk traditions consists of goals, tasks, regulatory support and scientific support. It contains stages in which the content, purpose, methods and forms of work with primary school children' on the education of health-saving behavior are specified. The technology clearly defines the criteria and indicators of upbringing of health-saving behavior at primary school children', the level and the indicated expected result.

Experimental work on the developed technology of upbringing of health-saving behavior at primary school children' by means of Ukrainian folk traditions was carried out in three stages (ascertaining–2014/2015 academic year, formation–2015/2016 academic year, final–2016/2017 academic year) in conditions real educational process on the basis of general educational institutions Kharkov region'.

The pedagogical experiment (ascertaining, forming, and final) took place under normal conditions, without violating the logic and the course of the educational process. According to the experimental program, an experimental group (62 pupils) was created, in which this pedagogical technology and a control group (60 people) were realized, where educational activity was carried out traditionally. Groups were created by random sampling.

The generalized results of the levels of upbringing of health-saving behavior at primary school children' by means of Ukrainian folk traditions in the stating and final stages showed the following. In the control group with a high level, the number at primary school children' increased from 8.3% to 11.7% (by 3.4%) – such a slight increase in the high level in the control group can be explained by the fact that children began to be interested in the aspect of this problem from additional sources and felt the need for self- improvement. In the experimental group, the increase is from 1 1.3% to 25.8% (by 14.5%), which is 11.1% more than in the control group. This process is explained by the fact that pupils who have reached a high level are capable of analyzing real situations and self-analysis of their own activities in the process of formation of health-saving behavior, the need



for self-development is experienced. The number of primary school children' who have found a sufficient level of upbringing of health-saving behavior on the basis of Ukrainian folk traditions increased in the control group by 30.0% to 31.7% (by 1.7%). In the experimental group, from 30.6% to 66.1% (by 35.5%), which is explained by the adoption by primary school children' of knowledge and skills of health-saving behavior and is a prospect for a high level of development. The number at primary school children' in whom the initial level was found decreased insignificantly in the control group 61.7% to 56.6% (5.1%), while in the experimental group there was a significant decrease from 58.1% to 8, 1%, which is explained by the increase in the number of students with a high and sufficient level of education of the health of the public and the upbringing of health-saving behavior at primary school children' by means of Ukrainian folk traditions.

Statistical analysis of the experimental data obtained was carried out by a nonparametric method. The degree of influence of this technology on the development at primary school children' to health-saving behavior by means of Ukrainian folk traditions in both groups was assessed using the  $\chi^2$

It is proved that the implementation of technology in the experimental group ensured the development of all components of the upbringing of health-saving behavior by means of Ukrainian folk traditions. The obtained results are reliable and give grounds to believe that the proposed technology is effective, the tasks have been accomplished, the goal has been achieved.

There are publications. The main results of the study are presented in 22 scientific papers (18 of them are single). Including 6 articles in scientific publications (3 of them in publications belonging to international science-science databases: 2 – Index Copernicus, 1 – RINC), 14 articles in conference proceedings, 1 methodological recommendations, 1 in a collective monograph.

**Keywords:** upbringing, primary school children, health, health-saving behavior, Ukrainian folk traditions, ethnopedagogy, technology.

## **The list of the published works**

### **Monographs**

1. Miroshnichenko O. M. Fundamentalne znachennia ukrainskikh narodnikh traditsii u zdoroviazberezhuvanni suchasnoi lyudini. Zagalna teoriia zdorovia ta zdorov'iazberezhennia : kolektivna monografiia / za zag. red. prof. Yu. D. Boichuka. Kh. : Vyd-vo Rozhko S. G., 2017. S. 270–277.

### **Methodical recommendations**

1. Boichuk Yu. D., Miroshnichenko O. M., Belorin-Errera O. M. et al. Rol ukrainskikh narodnykh traditsii u formuvanni kultury zdorovia suchasnoi lyudiny : Metodichni rekomendatsii. Kh. : KhNPU im. G. C. Skovorody, 2015. 39 s.

### **Articles in professional scientific and scientometric publications of Ukraine:**

1. Miroshnichenko O. M. Suchasni pidkhody do rozuminnia imidzhu vchitelia yak osnovi vikhovnogo vplyvu na osobistist shkoliara. Naukovi pratsi Kharkivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni G. S. Skovorody «Teoriia ta metodika navchannia ta vikhovannia» : zb. nauk. pr. Kh. : KhNPU, 2012. Vyp. 31. S. 123–128.

2. Miroshnichenko O. M. Zdoroviazberezhivalni tekhnologii v zagalnoosvitnii shkoli. Problemy suchasnoi pedagogichnoi osviti. Ser.: Pedagogika i psikhologiiia : zb. st. Yalta : RVV KGU, 2013. Vyp. 38, ch. 1. S. 96–101.

3. Miroshnichenko O. M. Rol simi i shkoly u vikhovanni zdoroviazberezhivalnoi povedinki uchniv. Naukovi pratsi Kharkivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni G. S. Skovorody «Teoriia ta metodika navchannia ta vikhovannia» : zb. nauk. pr. Kh. : KhNPU, 2013. Vyp. 34. S. 89–96.

4. Miroshnichenko O. M., Boichuk Yu. D. Formuvannia zdoroviazberezhivalnoi povedinki molodshikh shkolariv yak aktualna sotsialno-pedagogichna problema. Aktualni problemi derzhavnogo upravlinnia, pedagogiki ta psikhologii : zb. nauk. pr. Khersonskogo natsionalnogo tekhnichnogo universitetu. Kherson : Grin D. S., 2015. T. 5. S. 55–59.

5. Boichuk Yu. D., Miroshnichenko O. M. Tekhnologiiia formuvannia zdoroviazberezhualnoi povedinki molodshikh shkoliariv zasobami ukrainskikh narodnikh traditsii. Visnik cherkaskogo universitetu imeni Bogdana Khmel'nitskogo. Ser.: Pedagogichni nauki : nauk. zhurn. 2016. № 9. S. 39–46.

6. Miroshnichenko O. M. Osnovni aspekty psikhologo-pedagogichnikh osoblivostei formuvannia povedinki molodshikh shkoliariv. Pedagogichni nauki : zb. nauk. pr. Kherson : KhDU, 2016. Vip. LXXIV. T. 2. S. 50–55.

**Article in other editions, materials of conferences:**

1. Miroshnichenko O. M. Imidzh uchitelia ta formuvannia kulturi zdorovia shkoliariv. II Vseukr. nauk.-pr. konf. «Pedagogika zdorovia» (7 kvit. 2012 r.) : zb. nauk. pr. Kh. : KhNPU im. G. S. Skovorody, 2012. S. 214–217.

2. Miroshnichenko O. M. Zdoroviazberezhualni tekhnologii v zagalnoosvitnii shkoli. V Vseukr. nauk.-pr. konf. molodikh uchenikh, aspirantiv i studentiv (7 veresnia 2012 r.) : materialy konf. Odesa : ONAKhT, 2012. T. 2. S. 35–36.

3. Miroshnichenko O. M. Dosvid vykladannia valeologichnikh distsiplin u zagalnoosvitnikh shkolakh Rosii. IX nauk.-pr. konf. molodikh uchenikh «Metodologiiia suchasnikh naukovikh doslidzhen» (25–26 zhovtnia 2012 r.) : materialy konf. Kh. : KhNPU im. G. S. Skovorody, 2012. S. 43–45.

4. Miroshnichenko O. M. Navchalno-vikhovnii protses ta zdoroviazberezhualni tekhnologii. III Vseukr. nauk.-pr. konf. «Pedagogika zdorovia. Zdorovia lyudini v umovakh noosferogenezu» (12 berez. 2013 r.) : zb. nauk. pr. Kh. : KhNPU im. G. S. Skovorody, 2013. S. 185–188.

5. Miroshnichenko O. M. Urakhuvannia natsionalnogo mentalitetu u formuvanni kulturi zdorovia suchasnogo ukrainsia. X nauk.-pr. konf. molodikh uchenikh «Metodologiiia suchasnikh naukovikh doslidzhen» (24–25 zhovtnia 2013 r.) : materialy konf. Kh. : KhNPU im. G. S. Skovorody, 2013. S. 70–71.

6. Miroshnichenko O. M. Suchasni pidkhody do stvorennia zdoroviazberezhualnogo osvitnogo seredovishcha v zagalnoosvitnikh shkolakh.

IV Vseukr. nauk. pr. konf. «Pedagogika zdorovia» (7 kvit. 2014 r.) : zb. nauk. pr. Kh. : KhNPU im. G. S. Skovorody, 2014. S. 353–356.

7. Miroshnichenko O. M. Formuvannia zdoroviazberezhivalnikh umin i navichok u molodshikh shkoliariv zagalnoosvitnikh shkil. Vseukr. nauk.-pr. konf. molodikh uchenikh «Ukrainska osvita i nauka v XXI st.: pogliad molodi» (22–23 travnia 2014 r.) : materialy konf. Kh. : KhNPU, 2014. S. 46–47.

8. Miroshnichenko O. M. Zdorovia lyudiny iak sotsialno-kulturna spadshchina etnosu. V Vseukr. nauk.-pr. konf. «Pedagogika zdorovia» (15 travnia 2015 r.) : zb. nauk. pr. Kh. : KhNPU im. G. S. Skovorody, 2015. S. 110–114.

9. Miroshnichenko O. M. Istorichni pidkhodi do rozuminnia zdorovia iak kompleksnogo, riznorivneвого ta bagatoaspektnogo poniattia. XII nauk.-pr. konf. molodikh uchenikh «Metodologiya suchasnikh naukovikh doslidzhen» (10–11 listopada 2015 r.) : materialy konf. Kh. : KhNPU im. G. S. Skovorody, 2015. S. 37–38.

10. Miroshnichenko O. M. Formuvannia povedinkovikh navichok u molodshogo shkoliara ta ikh vpliv na zdorovia. VIII Vseukr. nauk.-pr. konf. molodikh uchenikh ta studentiv z mizhnarodnoyu uchastyu «Problemy formuvannia zdorovogo sposobu zhittia u molodi» (10–11 listopada 2015 r.) : zb. materialiv. Odesa : ONAKhT, 2015. S. 23–24.

11. Miroshnichenko O. M. Psikhologo-pedagogichni zasady formuvannia zdoroviazberezhivalnoi povedinki molodshikh shkoliariv. VI Vseukr. nauk.-pr. konf. «Pedagogika zdorovia» (28–29 kvit. 2016 r.) : zb. nauk. pr. Kh. : KhNPU im. G. S. Skovorody, 2016. S. 276–278.

12. Boichuk Yu. D., Miroshnichenko O. M. Vykoristannia innovatsinikh tekhnologii vykhovannia zdoroviazberezhivalnoi povedinki v molodshykh shkoliariv u zagalnoosvitnikh shkolakh. III Mizhnarodna nauk.-pr. konf. «Osvitni innovatsii: filozofiya, psikhologiya, pedagogika» (8 grudnia 2016 r.) : materialy konf. Sumi : FOP Tsoma S. P., 2016. Ch. 1. S. 15–19.

13. Miroshnichenko O. M. Voda ta zdorovia: etnopedagogichni ta ekologichni aspekti. VII Vseukr. nauk.-pr. konf. «Pedagogika zdorovia» (7–8 kvit. 2017 r.) : zb. nauk. pr. Chernigiv, 2017. T. 2. S. 36–39.

14. Miroshnichenko O. M. Osoblivosti formuvannia dukhovnogo zdorovia osobystosti v traditsiiakh ukrainskogo narodu. Zdorovia lyudyni: teoriia i praktika. Mizhnar. nauk.-prakt. konf., prisviachenoj 25-richchyu Medychnogo institutu (17–19 zhovtnia 2017 r.) / za zag. red. O. O. Yezhovoi. Sumi : Sumskii derzhavnii universitet. 2017. S. 188.

## ЗМІСТ

ВСТУП	23
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	30
1.1. Стан дослідженості проблеми виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів	30
1.2. Сутність та структура здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів	56
1.3. Критерії, показники та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій	76
Висновки до першого розділу	90
Розділ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ	94
2.1. Методика організації та проведення експерименту	94
2.2. Процесуально-технологічне забезпечення формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій	104
2.3. Аналіз результатів експериментальної роботи	154
Висновки до другого розділу	176
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	181
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	185
ДОДАТКИ	212

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні тенденції технічного прогресу, втрата ідеалів гуманного ставлення людини до себе й інших людей, глобальна екологічна криза, погіршення соціально-економічних умов та масове поширення серед населення шкідливих звичок призводять до катастрофічного зниження здоров'я, особливо серед дітей і шкільної молоді України.

Пріоритетними завданнями державної політики у сфері освіти є всебічний розвиток особистості й формування в неї свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей.

Шляхи збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді на державному рівні закріплено в Законах України «Про освіту» (2017 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (2017 р.), Концепціях Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.), «Нова українська школа» (2015 р.), національно-патріотичного виховання дітей і молоді (2015 р.) Державній цільовій соціальній програмі «Молодь України» на 2016–2020 роки (2017 р.), Указах Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» (2013 р.), «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) та інших державних документах, котрі регулюють розвиток сфери національної освіти, виховання й охорони здоров'я.

Аналізуючи стан виховної роботи в закладах освіти України, можна відзначити значний інтерес до її національної спрямованості. Український народ з глибокої давнини ставився до здоров'я як найвагомішої життєвої цінності, накопичив значний спадок практичних способів його збереження. Саме досвід наших предків свідчить про доцільність та практичну необхідність його ретельного вивчення та використання для формування здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів, оскільки саме в

цьому віці закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини, розвиваються функціональні системи дитячого організму, відбувається засвоєння моральних норм, формується соціальна спрямованість особистості.

Теоретичну основу дослідження становлять ідеї, концепції, положення та висновки, що стосуються вирішення проблеми здоров'язбереження молодших школярів, які здійснюються в таких напрямках: обґрунтування теоретико-методологічних засад етнопедагогіки (В. Ликов, В. Мосіяшенко, М. Стельмахович, С. Стефанюк, К. Юр'єва та інші); висвітлення питань збереження здоров'я молодших школярів в історії педагогіки (О. Іонова, О. Савченко, Н. Побірченко, О. Сухомлинська та ін.); психолого-педагогічні дослідження формування здоров'я молодших школярів через освіту (Ш. Амонашвілі, В. Бабич, Т. Бережна, Т. Бойченко, Ю. Бойчук, М. Гончаренко, О. Дубогай, В. Желанова, С. Кириленко, К. Крутий, Ю. Мельник, С. Омельченко, В. Оржеховська, М. Семенова, С. Страшко, І. Сущева, О. Федій, О. Філіпп'єва, В. Шахненко та ін.).

Існує низка досліджень, у яких представлено етнічний досвід збереження та зміцнення фізичного здоров'я школяра (О. Алексєєв, Л. Вострокнутов, О. Мандзяк, І. Піскунова, Є. Приступа, В. Старков, В. Струманський, А. Цьось та ін.), теоретичні й методичні аспекти використання народних традицій здорового способу життя українців у сучасній практиці виховання дітей та молоді (Н. Даделюк, Б. Кіндратюк, В. Левків, С. Литвин-Кіндратюк, І. Набока, Л. Сливка та ін.).

Водночас теоретичний аналіз наукових праць засвідчив, що проблему ефективного виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій досліджено недостатньо.

Разом з цим виникає необхідність розв'язання низки *суперечностей*, що існують у теорії та практиці педагогіки, а саме між: вимогами до педагогічного процесу в школі щодо виховання здорового покоління та наявним станом здоров'я учнів; потенційними можливостями навчально-виховного процесу та недостатньою інформованістю батьків і вчителів щодо



формування здоров'язбережувальної поведінки; накопиченим досвідом предків щодо формування здоров'язбережувальної поведінки та браком практичних шляхів імплементації ідей здоров'ятворення на основі українських народних традицій у виховну практику.

Таким чином, актуальність питань реалізації збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, формування у них здоров'язбережувальної поведінки через навчально-виховний процес вимагають творчого переосмислення та об'єктивної оцінки досвіду наших предків на засадах українських народних традицій, що зумовили вибір теми дослідження **«Виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій».**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертація є частиною комплексної теми кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Підвищення ефективності педагогічного процесу в середніх загальноосвітніх і вищих навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0115U005821).

Тему дисертації затверджено вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (протокол № 1 від 19.12.2013 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 25.03.2014 р.).

*Об'єкт дослідження* – процес виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.

*Предмет дослідження* – технологія виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити технологію виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Відповідно до поставленої мети в дослідженні визначено такі **завдання:**

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми з виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

2. Розкрити сутність та структуру здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.

3. Уточнити критерії, показники та рівні сформованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити технологію виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

5. Розробити навчально-методичне забезпечення процесу виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Досягненню мети й вирішенню поставлених завдань сприяло використання комплексу **методів дослідження: теоретичних** (теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення філософської, медико-валеологічної та психолого-педагогічної літератури, нормативних документів з теми дослідження, навчальних програм, інформаційних ресурсів мережі Інтернет) для з'ясування понятійного апарату дослідження та сучасного стану виховання здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій; **емпіричних** (анкетування, педагогічне спостереження, бесіда, діалог, методи експертних оцінок, самооцінки, вивчення продуктів навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів, тестування, педагогічний експеримент) з метою перевірки ефективності технології виховання здоров'язбережувальної поведінки учнів початкових класів засобами українських народних традицій; **інтерпретаційних** (порівняння, ранжування, узагальнення теоретичних досліджень,

практичного досвіду) для розробки інноваційних методик; *математично-статистичних* (кількісний та якісний аналіз даних експерименту).

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що:

– *вперше*: теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено технологію, яка містить такі етапи: підготовчий (проектування й розробку навчально-методичного супроводу процесу формування здоров'язберезувальної поведінки в молодших школярів); пізнавальний (розвиток і поглиблення інтересу, ціннісного ставлення до здоров'язберезувальної поведінки, розвиток мотивації формування здоров'язберезувальної поведінки в молодших школярів на основі українських народних традицій, посилення інтересу та ціннісного ставлення до здоров'я в цілому як показника гармонійного розвитку й взаємодії людини з навколишнім середовищем); практичний (оволодіння молодшими школярами ґрунтовними теоретичними знаннями й практичними вміннями (загальнодидактичними, валеологічними та народознавчими) та аналітичний (рефлексія й корекція результативності процесу формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій).

– *уточнено*: сутність здоров'язберезувальної поведінки як інтегрованого особистісного надбання молодшого школяра, яке передбачає оволодіння ним усталеними способами діяльності, вміннями та навичками здоров'язбереження (дотримання особистої гігієни, режиму дня та правильного харчування, рухової активності, загартування, психорелаксації, профілактики шкідливих звичок) у конкретних життєвих або навчальних умовах та її структурні компоненти (формування зацікавленості та позитивних емоцій, вироблення стійкої мотивації у молодших школярів до здоров'язберезувальної поведінки; оволодіння сукупністю знань, умінь та навичок зі здоров'язберезувальної поведінки на основі українських народних традицій у процесі виховної діяльності; аналіз та самовдосконалення школярем власної здоров'язберезувальної поведінки;

критерії із показниками (мотиваційний, практичний, оцінний) для визначення рівнів сформованості здоров'язбережувальної поведінки.

*Подальшого розвитку й конкретизації набули форми та методи виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.*

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в тому, що розроблено і впроваджено в практику закладів освіти: технологію формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій; методичні рекомендації для вчителів-практиків, вихователів та студентів вищих педагогічних навчальних закладів «Роль українських народних традицій у формуванні культури здоров'я сучасної людини».

Основні положення і результати дослідження *впроваджено* в навчально-виховний процес Гутянської загальноосвітньої школи I – III ступенів Богодухівської районної ради Харківської області (довідка про впровадження № 29 від 18.02.2016 р.), Брецького НВК Первомайської районної державної адміністрації Харківської області (довідка про впровадження № 35 від 10.03.2017 р.), Будянського ліцею Харківської районної ради Харківської області (довідка про впровадження № 01-28/240 від 13.04.2017 р.) та в практику підготовки майбутніх учителів початкових класів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (довідка про впровадження № 01/10-518 від 02.06.2017 р.).

Теоретичні положення, практичні напрацювання, викладені в дисертації, *доцільно використовувати* в навчально-виховному процесі закладів середньої й вищої освіти; у системі підвищення кваліфікації вчителів; написанні підручників, посібників, підготовці студентами кваліфікаційних робіт.

**Особистий внесок здобувача** в опублікованих у співавторстві працях полягає в тому, що: у статті [4] дисертантом визначено зміст та структурні компоненти здоров'язбережувальної поведінки; у статті [5] – теоретично

обґрунтовано ефективність виховання здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій; у статті [18] – визначено основні компоненти технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалася через публікації матеріалів дисертації. Основні теоретичні положення, висновки і результати дослідження обговорювались й дістали позитивну оцінку на засіданні кафедри здоров'я людини і корекційної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (протокол № 8 від 24.04.2017 р.), а також у виступах на науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: *міжнародних* – «Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка» (Суми, 2016), «Здоров'я людини: теорія і практика» (Суми, 2017); *всеукраїнських* – «V Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених, аспірантів і студентів» (Одеса, 2012), «Педагогіка здоров'я» (Харків, 2012 – 2016; Чернігів, 2017), «Українська освіта і наука в ХХІ ст.: погляд молоді» (Харків, 2014), «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» (Одеса, 2015); *регіональних* – «Методологія сучасних наукових досліджень» (Харків, 2012, 2013, 2015).

**Публікації.** Основні результати дослідження викладені у 22 наукових працях (із них 18 одноосібних), зокрема: 6 статей у наукових фахових виданнях (з них 3 – у виданнях, що належать до міжнародних наукометричних баз даних: 2 – *Index Copernicus*, 1 – *РІНЦ*), 14 статей у збірниках матеріалів конференцій, 1 методичні рекомендації, 1 стаття у колективній монографії.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, списку використаних джерел (усього 310 найменувань, із них 9 іноземною мовою), загальних висновків і 17 додатків (на 102 сторінках). Загальний обсяг дисертації становить – 313 сторінок друкованого тексту, основний зміст викладено на 177 сторінках. Робота містить 19 таблиць на 6 сторінках та 5 рисунків на 3 сторінках.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

## 1.1. Стан дослідженості проблеми виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів

Упродовж багатовікової історії людства за всіх суспільно-економічних формацій проблеми здоров'я посідали важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті людства і були тісно пов'язані з розвитком суспільного виробництва й формуванням суспільного буття.

З давніх-давен найвеличніші з умів людства стверджували про необхідність збереження здоров'я людини, про це свідчить аналіз історико-педагогічних джерел [9, 40, 51, 59, 136].

Значну увагу для здорового виховання зростаючого покоління в Україні мав навчально-виховний досвід козацької доби (XV – XVIII ст.). Його характерними рисами було: єдність освітнього та виховного процесу, що забезпечувала взаємозв'язок духовного, фізичного, естетичного розвитку особистості, особливу увагу приділяли родинному, шкільному та соціальному вихованню; формування громадської активності та національної свідомості в молоді; шанування батька й матері; сприяння розвитку школи як запоруки освіченості та мудрості [89, с. 6].

Розвиток ідеї здоров'язбереження людини продовжував існувати за часів бароко, передусім завдяки діяльності першого в Україні вищого навчального закладу – Києво-Могилянської академії та її викладачів, які виявляли турботу про здоров'я молодого покоління.

Виховний ідеал Г. Сковороди полягав у вихованні вільної, добродісної, щасливої людини, здорової тілом і душею, що забезпечується на шляху розвитку єдності розуму та волі, ідей і думок, рук і серця. За Г. Сковородою, насамперед треба піклуватись про виховання доброго серця дитини, але шлях

до цього лежить через виховання ясного розуму, без якого людина не може пізнати, де її щастя, де добро й де зло. Приділяючи значну увагу розвитку фізичних якостей людини, її спритності, Г. Сковорода ставив в центр істинну людяність, духовність особистості. Істинна людина – це та, якій притаманна гармонія тіла, душі й духу, благородне серце, душа високого злету – “торжествуюча душа” [232].

В теорії та практиці педагогіки XIX – XX століть ідеї збереження здоров’я пов’язані з іменами таких видатних педагогів, як В. Бехтерев, М. Бунаков, В. Вахтерев, К. Вентцель, П. Каптерев, М. Корф, П. Лесгафт, Т. Лубенець, А. Макаренко, М. Пирогов, С. Русова, В. Стоюнін, В. Сухомлинський, Л. Толстой, К. Ушинський, С. Шацький Р. Штайнер та ін.

З початку XX століття вже існувала науково обґрунтована точка зору провідних вчених і педагогів В. Бехтерева, П. Каптерева, К. Ушинського та інших щодо збереження здоров’я людини [111; 272]. Однак згадка про неї здійснювалося з позиції збереження життя і зміцнення здоров’я дітей, їх фізичного розвитку, особливостей фізичного виховання і створення, здоров’язбережувальних умов для навчання в школі.

М. Пирогов убачав мету виховання у підготовці до життя високоморальної людини з широким кругозором.

К. Ушинський вважав, що під час навчання та виховання потрібно приділяти увагу до медичного аспекту та ставитися відповідально до цього, бо лікарю довіряють лише фізичне здоров’я, а вчителів – душу, розум та моральність дитини [272].

Положення вчення І. Сікорського засноване на врахуванні психологічного стану й особливостей людини та спрямоване на запобігання втоми.

У педагогічній теорії П. Каптерева значна роль відводиться трудовому вихованню як чиннику всебічного розвитку учнів [111].

Особливий інтерес викликають ідеї С. Русової, яка обґрунтувала та втілила у практику положення про створення національної школи, в котрій

навчально-виховний процес базується на специфіці ментальності українського характеру (прагнення до емоційно-естетичного спілкування з природою) [220].

В. Бехтерев актуалізував одним із перших питання статевого виховання підлітків через систему медико-педагогічних впливів, що забезпечують здорову статеву поведінку людини. Важливу роль у вихованні дітей вчений відводив естетичному складнику: малюванню, музиці, підбору дитячої літератури (казок, віршів тощо) [42].

П. Блонський зазначав, що “розкривати нові і специфічні особливості дитини можливо тільки при з’єднанні окремих сторін її розвитку (соціальної, психологічної, фізіологічної) у цілісний процес”. Спираючись на вчення І. Павлова про вищу нервову діяльність, вчений надавав особливого значення виробленню в дітей корисних навичок, звичок і закріпленню їх в інтересах майбутньої діяльності.

Приблизно в середині ХХ століття завдяки працям видатних діячів гуманістичної психології, психотерапії та психосоматики (А. Антоновський, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та ін.) почали актуалізуватися такі важливі питання: як віднайти підходи до здорових сил душі, як їх зміцнити й на цьому шляху усунути душевні та тілесні хвороби [158; 216; 276; 277].

Американський психолог А. Маслоу звернув увагу на те, що здорові люди відрізняються певними особливостями, до яких він відніс такі основні риси: здатність краще сприймати дійсність; добре ставлення до себе, інших людей, до природи; простота, природність, щирість; активність, автономність, поважне, радісне ставлення й визначення фундаментальних життєвих благ; демократичний склад характеру; почуття солідарності; гумор філософського характеру; схильність до творчості; наявність етичних задатків.

А. Антоновський, послідовник А. Маслоу, визначив три види причин виникнення і збереження здоров’я, що в сукупності сприяють успішному



подоланню труднощів на тілесному, психологічному та духовному рівнях, а саме: 1) подолання “гетеростазу”, тобто нерівноваги в обміні речовин, що виникає внаслідок харчування, руху, покою, зміни клімату та інших порушень гомеостазу; 2) вироблення “почуття співпричетності” протягом дитячого і підліткового віку (все, що зустрічається на життєвому шляху людини, має сенс і може бути включено у відчуття життя й розуміння навколишнього світу); 3) здібність успішно справлятися зі стресами та життєвими труднощами завдяки так званим ресурсам опірності [71, с. 208 – 209].

Проблема психологічного здоров'я є актуальною серед багатьох дослідників (В. Ананьєв, І. Дубровіна, К. Крутій, О. Леонтєв, О. Хухлаєва та ін.) [125; 140]. Поява терміну «психологічне здоров'я» пов'язана з розвитком гуманітарної методології пізнання людини. Цей термін фіксує два понятійних словосполучення: психологія людини і психологія здоров'я; це фундаментальні категорії для перспектив розвитку педагогічної психології як науково-практичної дисципліни. Психічне здоров'я – це нормальна робота окремих психічних процесів і механізмів, а термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, до проявів людського духу, що дозволяє відокремити психологічний аспект від медичного, соціологічного, філософського. Саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою.

На думку О. Хухлаєвої, розуміючи психологічне здоров'я як наявність динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, слід вважати його критерієм гармонії між дитиною та соціумом. Науковцем виокремлюються такі рівні психологічного здоров'я: вищий – креативний, з наявністю стійкої адаптації та активним творчим ставленням до довкілля; дезадаптивний – діти з порушенням регулятивних процесів, з порушенням балансу «дитина-суспільство»; середній – адаптивний, на якому діти в цілому адаптовані до соціуму, але можуть проявляти ознаки дезадаптації в окремих сферах, підвищену тривожність [20].

Найважливішим завданням здорового розвитку дитини В. Сухомлинський уважав запобігання перенавантаженню учнів, що досягається доцільним чергуванням праці та відпочинку та втіленням різних видів діяльності у навчальний процес [269].

Найкраще почуваються ті, хто рано лягає спати, спить достатньо часу, рано прокидається і займається інтенсивною розумовою працею в перші 5 – 10 годин після пробудження (в залежності від віку). У наступні години неспання інтенсивність праці повинна слабшати. Абсолютно неприпустимо напруження на розумову працю, особливо заучування, в останні 5 – 7 годин перед сном. На багатьох фактах ми переконалися, що, якщо дитина протягом кількох годин перед сном сидить за уроками, вона стає невстигаючою [262].

“Батько” сучасної науки про здоров’я – валеології, учений І. Брехман підкреслює, що здоров’я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою й самим собою [44].

Ідеї І. Брехмана про здоров’я людини [44] знайшли своє продовження в книзі Л. Татарникової, Н. Захаревич, Т. Калініної “Валеологія – основи безпеки життя дитини”, в якій йдеться про те, що дитина сама повинна вміти бути не тільки здоровою, але і виховувати в майбутньому здорових дітей. Вчені підкреслюють, що залучення школяра до проблеми збереження свого здоров’я, до проблем здоров’язбережувальної поведінки в житті – це, насамперед, процес соціалізації – виховання, яке закладається з дитинства на все життя [265].

У 30-ті роки ХХ століття продовжували з’являтися роботи, що стосуються впливу педагога на здоров’я дітей і згадки про розвиток ставлення педагога до безпеки дітей. І. Назаров у праці “Культура волі, система виховання здорової особистості” величезну роль відводив учителеві, відповідального за виховання волі. На думку вченого, “є умова формування позитивних цільових установок особистості в області здорового способу

життя для вдосконалення адаптаційних можливостей організму, що допомагають зберегти здоров'я в екстремальних ситуаціях” [185, с. 17].

У 90-х роках ХХ століття змінюється підхід до проблеми збереження здоров'я людини. Вона широко розглядається в державному масштабі та стає предметом цілого ряду наукових досліджень. В практику загальноосвітніх закладів вводяться нові курси “Основи безпеки життєдіяльності” (ОБЖ) (1991), а згодом “Основи здоров'я”, починають формуватися нові міждисциплінарні галузі наукових знань, що охоплюють теорію і практику захисту людини від небезпечних і шкідливих чинників (небезпек) середовища існування у всіх сферах людської діяльності, збереження і зміцнення здоров'я.

Турбота про збереження життя та зміцнення здоров'я своїх громадян входить у сферу пріоритетних завдань держави. Так, спираючись на міжнародні правові традиції, Конституція України (стаття 3) гарантує своїм громадянам: “Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю” [123; с. 4].

Європейська Комісія, Рада Європи та Всесвітня організація охорони здоров'я у 1991 році прийняли рішення про реалізацію проекту зі створення “Шкіл здоров'я” (або “Шкіл сприяння здоров'ю”). Цей проект є складовою частиною програми Європейського регіонального бюро ВООЗ “Здоров'я для всіх” щодо реалізації міжнародних стандартів з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я зростаючого покоління безпосередньо в місцях їх навчання та організованого дозвілля (дошкільні, позашкільні, загальноосвітні, інтернатні, санаторні, професійні та вищі навчальні заклади всіх рівнів акредитації та форм власності). Україна приєдналася до проекту в 1995 році [103].

Сучасною наукою пропонується безліч формулювань (більше 500), що визначають поняття *здоров'я* та поза сумнівом дозволяє представити його як комплексне, багатоаспектне і різнорівневе поняття, що є одночасно категорією декількох наук (дод. А).

“Великий тлумачний словник сучасної української мови” розглядає здоров’я як стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи [55, с. 362]. У преамбулі Статуту ВООЗ здоров’я розглядається як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних вад [310, с. 459]. Б. Петровський розцінює здоров’я не лише як відсутність інвалідності, але й як наявність повноцінного, гармонійного розвитку фізичного, психічного та морального стану людини. Ю. Лісіцин вважає, що “здоров’я людини – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, зумовлених природженими та набутими біологічними і соціальними явищами” [189, с. 3].

Г. Апанасенко припускає, що здоров’я – оптимальна стійкість до дії патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності [10].

В. Шахненко пропонує наступне визначення здоров’я: “здоров’я людини – це оптимальний рівень таких біологічних передумов, як відсутність хвороб та фізичних вад і гармонійна єдність духовних, психічних та фізичних якостей, які дозволяють успішно, без обмежень здійснювати громадську діяльність” [290, с. 12].

Аналізуючи наукову літературу визначено, що здоров’я людини залежить від комплексу впливів, а саме: 10% – від рівня розвитку медицини, 20% – впливу екологічних факторів навколишнього середовища, 20% – спадковості і 50% – способу життя. Тобто, суто медичний аспект не є головним серед детермінант здоров’я людини. Більш важливе значення має спосіб життя особистості, який визначається характером її здоров’язберезувальної поведінки [78; 16; 10; 290; 51].

Отже, на основі проведеного аналізу історико-філософської та психолого-педагогічної літератури визначено, що *здоров’я* – це комплексний, цілісний, багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й

екологічного середовища і дає змогу людині на різних рівнях здійснювати її біологічні та соціальні функції.

Сучасні підходи до поняття “здоров’я” висвітлюють чотири інтегровані складові здоров’я: фізичне, психічне, соціальне та духовне, що визначають цілісне благополуччя людини (рис. 1.1.).

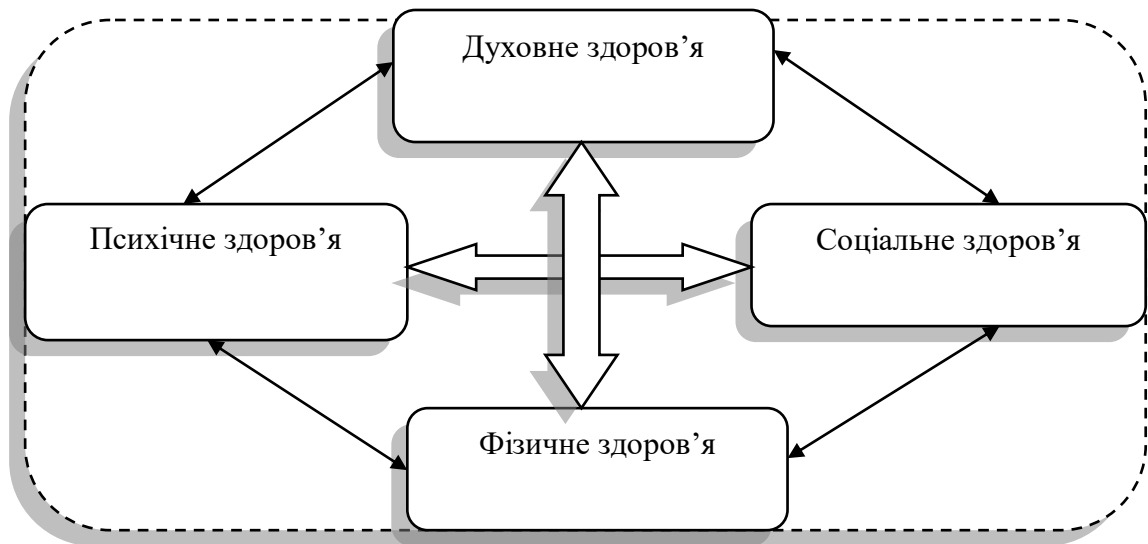


Рис. 1.1. Схема взаємозалежності складових здоров’я

Сучасний стан здоров’я українців характеризується низкою показників, а саме: 1) демографічні – народжуваність, смертність, середня тривалість життя, міграція та урбанізація; 2) захворюваність – загальна, окремих вікових груп, інфекційна, неінфекційна; 3) фізичний розвиток; 4) інвалідізація.

Аналіз здоров’я населення України свідчить про низьку народжуваність, зростання смертності, від’ємний природний приріст населення, скорочення середньої очікуваної тривалості життя, а також зростання і поширеність хвороб.

У 1991–2005 роках чисельність населення скоротилася на 2 млн., внаслідок перевищення смертності над народжуваністю. Позитивним зрушенням у цій ситуації є збільшення кількості народжених у 2006 – 2008 роках у місті Києві та у Харківській, Запорізькій, Дніпропетровській, Житомирській та інших областях [35, с. 10].

Дослідження проведені Українським інститутом охорони дітей та підлітків Міністерства охорони здоров’я України, та дані медичної

статистики свідчать, що здоровими можна назвати лише 27% дітей дошкільного віку, 90% випускників мають відхилення в стані здоров'я; у 41% дітей шкільного віку – хронічні захворювання; більша частина школярів має функціональні відхилення в діяльності систем організму. Зберігається стійка тенденція зростання захворювань ендокринної системи, органів травлення, дихання, серцево-судинної патології, нервово-психічних розладів [286, с. 5].

За період навчання з 1-го по 9-ий класи кількість здорових дітей зменшується в 4 рази, а дітей із вадами зору збільшується з 3 до 50%, кількість нервово-психічних порушень збільшується з 15 до 40%, а з порушеннями статури збільшується до 65% [111, с. 75].

В Україні, за даними досліджень, “здоров'я цієї вікової групи особливо важливе, тому що, за оцінкою фахівців, близько 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї, а більше 50% – незадовільну фізичну підготовку” [78].

Стан здоров'я дітей та підлітків відноситься до важливих медико-соціальних проблем, тому що від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Не більше 3 – 10% дітей (в залежності від віку) можна визнати здоровими. Майже 50% дітей 6-7 років мають порушення мови і потребують допомоги логопедів. По закінченні початкової школи не більше 10% учнів у повному обсязі справляються зі шкільними вимогами.

Важливими є також фізичні показники. Частка дітей, які мають нормальну вагу знизилася серед хлопців на 16,9%, серед дівчат – на 13,9%. Знизились функціональні можливості – на 18-20% м'язова сила, на 15% – життєвий об'єм легень.

За період навчання у школі збільшується кількість учнів, що мають декілька діагнозів: школярі 7-8 років мають у середньому два діагнози хвороб, 10-11 років – три діагнози, 16-17 – 3-4 діагнози, а 20%

старшокласників мають п'ять і більше функціональних порушень і хронічних захворювань [16].

За даними ВООЗ, значна частина захворювань дітей і молоді в економічно розвинених країнах має так звану дидактогенну природу, тобто напряду викликана або спровокована школою [238].

Зростає поширення окремих соціально значущих хвороб. За останні 10 років кількість офіційно зареєстрованих токсикоманів та наркоманів серед дітей у віці 14 – 17 років збільшилась. Медичне обстеження сексуально активних підлітків в деяких регіонах підтверджує наявність ознак хвороб, що передаються статевим шляхом у 24% обстежених. У віці 15–18 років 90% всіх вагітностей закінчилися абортom. Це набагато перевищує показник західноєвропейських країн. Кожна третя дитина 12 – 14 років і кожна друга після 15 років – палять та вживають алкоголь.

У країні відсутня мода на здоров'я. Засоби масової інформації тиражують шкідливі звички, неконтрольований і небезпечний секс, насильство, звертаючи мало уваги на формування гармонійно, фізично і духовно розвиненої людини. Наприклад, фізичний імідж людини серед найважливіших особистих показників назвали 85% респондентів у США і лише 25% чоловіків і 40% жінок у нашій державі [111, с. 19].

Порушення здоров'я, які простежуються в дошкільному віці, пов'язані з нездоровим способом життя батьків і призводять до того, що в 60% дітей, які приходять у перший клас, помітні функціональні порушення, 21% мають відставання біологічного віку від паспортного на 2 роки, а 45% нейропсихологічно і фізично не готові до навчання і освоєння програми. Необхідно відзначити, що діти з так званих благополучних сімей мають вищий рівень фізичної і розумової підготовки, ніж їхні однолітки з неблагополучних сімей [191, с. 13].

На думку В. Оржеховської, проблемами сьогодення є: корозія ціннісних орієнтирів, несформованість життєвих навичок, погіршення стану здоров'я учнів, соціальна апатія, агресія й насильство, збільшення проявів

девіантної поведінки. Дослідження також свідчать, що половина дітей, які мають проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, схильна до негативних виявів поведінки. У дітей розвивається агресивність, невдоволеність, почуття заниженої самооцінки. Усе це призводить до конфліктів з однолітками, учителями, батьками і навіть із законом. Як результат, кожний п'ятий учень важко засвоює навчальний матеріал. Такі діти втричі частіше, порівняно з іншими, піддаються впливу наркотиків, схильні до вживання алкоголю, пропусків занять, бродяжництва [286, с. 6].

Саме школа, за статистичними даними, сприяє появі хронічних захворювань у кожної другої дитини, що призводить до істотної втрати резерву здоров'я. Стає очевидною потреба зміни ставлення в системі освіти до здоров'я дитини, зміни в освітніх технологіях елементів навчального процесу, спрямованих перш за все на збереження такого стану здоров'я дитини, з яким вона прийшла до школи [191, с. 12 – 13].

В. Шахненко зазначає, що більшість першокласників психологічно готові до навчання в школі. Разом з цим майже всі діти шестирічного віку відчують труднощі в адаптації до школи, класу, вчителя, уроків. Має місце психологічна напруженість – ефект невизначеності, пов'язаний із зовсім новим періодом життя, тривога, відчуття дискомфорту. Крім цього, діти відчують фізичне напруження. Новий шкільний режим ламає стереотипи дошкільного життя. Деякі діти реагують на це дуже гостро, що призводить до підвищення збудливості, роздратованості, погіршення апетиту, сну і в цілому стану здоров'я. Ці зміни фізіологи та психологи в останні роки характеризують як шкільний стрес, який може тривати півтора місяці, а інколи і більше. Щоб зменшити напруженість шкільного стресу потрібно ставитись до дітей тактовно (не допускати напруження в системі стосунків учитель – учень), поступово привчати дитину до шкільного режиму, формувати пізнавальні мотиви до навчання. Якщо ж шкільний стрес все-таки має місце, батькам та працівникам закладу потрібно своєчасно розпізнати



перші ознаки перенапруження, пов'язані з соціальною адаптацією і створити для дітей умови, які сприяють збереженню здоров'я [290, с. 17].

Навчальні заклади, а особливо школи – це життєвий простір дітей, у якому вони перебувають близько 60% свого часу, тому саме школа повинна давати знання і вміння організовувати життя, берегти та поліпшувати своє здоров'я. Зрозуміло, що здоров'язбережувальна поведінка перш за все закладається у родині. Особливості способу та стилю життя сімей, існуючі в сім'ях традиції про дотримання принципів здорового способу життя, погляди батьків на виховання дітей, ставлення до їх здоров'я належать до дієвих чинників мікросоціуму сім'ї, що значною мірою впливають на формування дитячого здоров'я. Але щоденні життєві ситуації потребують оригінального погляду, самостійності та творчого підходу до їх розв'язання з боку молодшого школяра. Наскільки діти будуть пристосовані до середовища, вмітимуть аналізувати і контролювати власну поведінку та діяльність, матимуть здатність оперативно приймати рішення у нестандартних ситуаціях, залежить від спільних зусиль батьків, вчителів шкіл та вихователів.

Школа, яка є мікромоделлю зовнішнього соціуму, фактично виконує роль своєрідного фільтру. Оскільки на 40 – 70% властивості темпераменту, інтелекту визначаються генетично, то в ідеалі завдання школи полягає в тому, щоб не відбракувати дітей з непотрібними задатками, а надавати кожній дитині допомогу щодо пошуку власного життєвого шляху в суспільстві, зберігаючи при цьому її здоров'я. Лише увага до кожної дитини, вдумливе ставлення до неї, можуть забезпечити успіх у навчанні й вихованні [286, с. 6].

Аналізуючи наукову літературу визначено, що на особливу увагу заслуговує збереження та розвиток здоров'я молодших школярів, оскільки саме в цьому віці закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини, розвиваються функціональні системи дитячого організму, відбувається засвоєння моральних норм, формується соціальна спрямованість особистості,

крім вищезазначеного, вступ до школи вимагає від дитини усвідомлення своєї діяльності та поведінки у зв'язку з необхідністю адаптації до шкільних вимог та навчально-виховного процесу.

Отже, важливим завданням сучасної освіти є те, щоб учні мали хоча б початкові уявлення про біологію власного тіла, фізіологічні процеси, які в ньому відбуваються, способи профілактики недуг, збереження свого фізичного та психічного стану в нормі; могли б вміло застосовувати народні методи оздоровлення; знали й раціонально використовували потенційні можливості свого організму; мали уявлення про свій внутрішній світ, про соціальне та духовне благополуччя, вміли регулювати свої емоції; були екологічно грамотним та мали бажання до набуття знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я.

На початку ХХІ століття склалися інноваційні психолого-педагогічні та валеологічні підходи до розуміння проблем збереження здоров'я людини, вони розглядаються з позиції організації здоров'язбережувальної діяльності освітніх установ і виховання здорового способу життя молоді України.

В. Сухомлинський зазначав, що *виховання* слід розуміти не тільки як вплив на особистість, яка формується, бо виховання закономірно включає в себе різноманітні явища життя, все те, що дитина робить, бачить і відчуває: весь уклад життя, духовні та моральні цінності, стосунки між людьми, які її оточують, їх культуру. Педагог визначає два джерела виховання: завчасно продуману виховну роботу з дітьми; складні явища життя, що включають стосунки між людьми, людські вчинки [195, с. 74].

Найважливіше твердження В. Сухомлинського таке: “виховання – це не викорінення недоліків, а зміцнення в дитини всього найкращого, воно здійснюється через стосунки, в основі яких повинні лежати не влада та підкорення, а повага та любов” [258].

На думку, Т. Ільїної виховання – це цілеспрямований процес, який має на меті в наших умовах формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості. Мета у вихованні повинна так реалізовуватися, щоб з мети, що

ставить перед собою вихователь, вона перетворилась у ціль, близьку і зрозумілу самому вихованцю [107, с. 369].

У соціолого-педагогічному словнику зазначено, що виховання – це об'єктивне явище суспільного буття. У найбільш широкому значенні – передавання і засвоєння соціального досвіду, забезпечення життєвої наступності між поколіннями... У педагогіці виховання найчастіше розглядається як цілеспрямований вплив психолого-педагогічними засобами на формування особистості, як педагогічний процес [246, с. 34].

Л. Сливка визначає категорію “виховання здорового способу життя” як складний інтегративний процес, що включає комплекс виховних впливів на людину, інших людей та усіх оточуючих її умов, які сприяють формуванню знань, поглядів, переконань; охоплюють емоційно-вольову сферу особистості; сприяють усвідомленню нею відповідних цінностей особистості і суспільства; вдосконалюють поведінку; які в єдності створюють передумови для формування такого способу життя, який зберігає, зміцнює і формує здоров'я особистості. Тобто, виховання здорового способу життя розглядається як процес подання цінностей (норм, ідеалів) та створення таких умов, за яких ці цінності стають спонукальною функцією для ведення способу життя, що сприяє формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я [237, с. 21].

Отже, на основі аналізу наукової літератури, зробимо висновок, що *виховання* – це конкретно-історичне явище, яке тісно пов'язане з соціально-економічним, політичним і культурним розвитком суспільства, з етно-соціальними і соціально-психологічними особливостями народу; організований процес формування у молодшого школяра сукупності загальнопедагогічних та спеціальних знань, вмінь, навичок, особистісних якостей, необхідних для здійснення цілеспрямованого засвоєння ним світу, людських цінностей і норм взаємостосунків між людьми. Поняття “*виховання*” тісно пов'язане з поняттям “*вихованість*”. Якщо виховання

розглядається як динамічний процес, то вихованість є кінцевим чи проміжним результатом процесу виховання.

Виховання українських дітей тісно пов'язане з традиціями. Традиції, ритуали та обряди наших предків – це частина культури суспільства, яка разом утворює нормативну систему поведінки, прийняту в цій спільноті.

На думку І. Мартинюка, національне виховання – цілеспрямований, систематичний, регульований виховний процес, що має на меті утвердження у свідомості нації, народу, етнічної, культурної, мовної єдності, перетворення національної цінності з ідеалу мислителів і поглядів української інтелігенції в ідейні норми моральної поведінки всіх членів суспільства [157].

О. Скрипченко розглядає виховання як цілеспрямоване формування у підростаючих особистостей загальнонаціональних, моральних та інших вартостей, особистих якостей, звичок, поведінки і дій у відповідності з вимогами, які ставить суспільство, родина, школа тощо [234, с.16].

Традиція (від лат. *traditio* – передача) – досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки тощо, що передаються з покоління в покоління; звичайна прийнята норма, манера поведінки, усталені погляди, переконання, узвичаєння, узвичаєність, неписаний закон.

На думку вчених, народні традиції є механізмом акумуляції, передачі та реалізації національного досвіду, а в широкому розумінні – це є культура [287]. Традиції тлумачать як «зорієнтовані на певний ідеал вірування, спосіб мислення, норми поведінки, а також прагнення, що в різних формах на ірраціональному та раціональному рівнях передаються з покоління в покоління» [225, с. 352].

У «Філософському енциклопедичному словнику» за редакцією В. Шинкарука (2002) дефініцію «традиція» окреслено як категорію, що «визначає різноманітні форми впливу минулого на сучасне й майбутнє» і подано кілька підходів її розгляду: 1) соціокультурними формами традицій є звичай, стереотип, ритуал, обряд, «які притаманні суспільним стосункам від часів виникнення суспільства»; 2) філософсько-методологічний підхід

передбачає розгляд аналізованого поняття як проблеми «доцільності використання досвіду минулого в інноваційних процесах сучасного та як проблема впливу соціокультурних та індивідуальних форм минулого на формування людського досвіду»; 3) онтологічний підхід до традицій визначає їх як «буттєву єдність часу та здійснення майбутнього на основі постійного осучаснення минулого» [275, с. 646].

За часів дохристиянського та християнського періодів розвитку суспільства сформувався потужний базис для розвитку оригінальної системи оздоровлення населення. Науково доказаним є факт, що «фактори довкілля, які оточують людину і до яких вона адаптована, мають більше оздоровчих властивостей, ніж імпорتنі». Тому використання етнічних традицій, їх вивчення і систематизація дадуть можливість значно підвищити ефективність оздоровлення громадян України [243, с. 3].

Життя сучасної людини сповнене стресових ситуацій, у дітей часто виявляється хвилювання, тривожність, швидка втомлюваність, недосипання, все це вимотує і відбиваються на душевному спокої і фізичному здоров'ї. До того ж екологічна ситуація більшості міст залишає бажати кращого і неминуче впливає на погіршення самопочуття, підвищену стомлюваність і нервові перенапруження. З кожним роком питання здоров'я і досягнення гармонії з навколишнім світом турбує людину все більше. Сучасне загальноприйняте лікування часто лише згладжує наслідки того чи іншого захворювання і бореться з його симптомами, а не причинами.

Основними принципами української системи оздоровлення є комплексність, багатofакторність та індивідуалізація. Комплекс основних українських народних традицій оздоровлення, що зберіглися до наших днів і користуються широкою популярністю сьогодні (додаток Р).

Оздоровлювальні традиції українського народу дозволяють практично розглянути та комплексно формувати здоров'язбережувальну поведінку, що включає усі складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну та духовну).

Свята, які збереглися до наших днів та найчастіше святкуються українцями зазначені у додатку (С).

Відзначають ще й інші народні свята: Благовіщення, Преображення або Другий (Яблучний) Спас, Здвиження, Покрова тощо. Крім традиційних календарних народних свят в Україні існують державні свята й професійні та неофіційні свята. Скільки б не було свят, але всі вони покликані об'єднувати людей та сім'ї (не забувати про близьких, родичів), відчутти атмосферу радості, побажати щастя та здоров'я, не забувати про життєво важливі справи, піклуватися про раціон харчування, чергування праці та відпочинку, бути в гармонії з природою та оздоровлюватися за допомогою обрядових дій.

Виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій орієнтоване на всі складові здоров'я (фізичне, психічне, духовне, соціальне) (табл. 1.1.)

Отже, здоров'язбережувальна традиція – це національна система ідеалів, досвіду, знань, установок, принципів, проявів поведінки, сукупність поглядів, звичок, способів діяльності, які направлені на збереження та зміцнення здоров'я кожної людини та суспільства в цілому.

Таблиця 1.1.

**Зміст проявів складових здоров'я та їх роль у вихованні  
здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами  
українських народних традицій**

Складова здоров'я	Зміст прояву
1	2
Фізичне	Чергування праці та відпочинку; українські народні ігри; помірну рухову активність та загартування; харчування (українські страви); особиста гігієна; українські народні танці; прогулянки на свіжому повітрі та інше
Психічне	Адекватна поведінка – емоції (перегляд корисних телепередач, кіно, концерти, виставки, музеї, читання книжок), інтелект. Стресостійкість, самоорганізація

	(вміння з користю провести вільний час)
Психологічне	Наявність динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, гармонія між дитиною та оточуючим середовищем
Соціальне	Дружба, спілкування, самоактуалізація, життєва стійкість (здатність подолання життєвих труднощів без збитку для загального здоров'я), одяг. Соціальна адаптація, соціальна активність й ефективність виконання різних соціальних ролей
Духовне	Мова, український фольклор, українська народна творчість, здатність допомагати іншим

Виховання здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій повинно бути орієнтовано на врахування *вікових особливостей* та індивідуальний темп розвитку кожного з учнів, їх адаптаційний ресурс. Виходячи з цього, нами було проведено аналіз наукової літератури, що стосується вікових особливостей розвитку молодших школярів, так як дані особливості певним чином впливають на процес виховання здоров'язбережувальної поведінки.

Дослідження П. Блонського, Л. Виготського, В. Сухомлинського, К. Ушинського, С. Шацького, Д. Ельконіна та інших свідчать про те, що найбільш сприятливі можливості для розвитку особистості є в дитячому віці. Зміни, які відбуваються в цей період в організмі дітей, стають основою для формування центрального новоутворення в особистості дитини, яке виражає об'єктивну і суб'єктивну готовність до повноцінного життя в суспільстві. Саме в цей час закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини [27; 68; 259; 273; 291 та інші].

На думку Л. Виготського молодший шкільний вік є “відносно стійким, спокійним і повільним періодом росту і розвитку. У цей період ніякі різкі органічні зміни, не відбуваються в організмі. Це пора уповільненого росту, швидше внутрішнього формування і розвитку, ніж швидкого зовнішнього підйому вгору” [67, с. 61]. Всі особливості цього віку, на думку Л. Виготського, збігаються в тому, що в цей період посилюються процеси внутрішнього розвитку, функціонального вдосконалення та формування

особистості дитини. Ця стійкість молодшого шкільного віку позначається, насамперед, на фізичному розвитку дитини [67].

М'язи в молодшому шкільному віці стають більш сильними і міцними, але все ж таки в дитини вони функціонують не так, як у дорослого. Незручність, не координованість рухів, нездатність довго сидіти спокійно і швидко стомлюваність характерні для дітей з незрілою, недостатньо розвинутою м'язовою тканиною. У міру того, як м'язи наливаються силою, діти відчують велику потребу в русі, фізичній активності.

Фізіологічні процеси в цьому віці відрізняються більшою стійкістю і рівністю у порівнянні з більш раннім і більш пізнім віком. Число серцевих скорочень у школяра менше, ніж у дошкільника. Число при диханні також значно менше. Пульс дошкільника в 5 – 6 років – близько 100, пульс школяра – близько 75; число дихальних рухів у хвилину у дошкільника – 25, у школяра – 15 – 18. Всі ці дані, узгоджуючи між собою, змальовують загальну картину “уповільненого й ослабленого зростання” [161].

Починаючи з семи років і далі продуктивна енергія дитини наростає і перевищує ту кількість енергії, яку витрачає доросла людина в своєму побутовому житті. Внаслідок цього, за твердженням П. Блонського, дитина виявляється “надмірно діяльною в навколишньому її оточенні” [26]. Дитина надмірно активна, вона багато рухається, бігає, їй важко сидіти на одному місці. Ця активність дитини часто є причиною виникнення небезпечних ситуацій, які шкодять її здоров'ю, а іноді і загрожують життю. У зв'язку з цим особливої важливості набуває проблема виховання у дітей здоров'язберезувальної поведінки. П. Блонський стверджував, що надмірна активність – це ще не психічний розлад. Однак іноді вона супроводжується серйозними затримками емоційного, розумового, інтелектуального розвитку. Нерідко таке поведіння може привести до стресів та перезбудження. Надмірна активність спостерігається в 5 – 8% хлопчиків і близько 1% у дівчат – учнів початкових класів. У дітей з підвищеною активністю нерідко



виникають труднощі при виконанні шкільних завдань, тому що їм нелегко концентрувати увагу й сидіти спокійно [26].

Особливості розвитку мислення молодших школярів вивчали П. Блонський, Л. Виготський, А. Зак, Д. Ельконін [27; 67; 68; 101; 298 та ін.]. Л. Виготський стверджував, що розумовий розвиток детермінується не тільки ззовні, але і зсередини, тобто він залежить від уже досягнутого рівня розвитку, від вікових та індивідуально-психологічних особливостей дитини [67, с. 182].

Л. Виготський вважав, що саме молодший шкільний вік є періодом активного розвитку мислення. Цей розвиток полягає в тому, що виникає незалежна від зовнішньої діяльності внутрішня інтелектуальна діяльність, система власне розумових дій. Такого роду “власні розумові дії” дуже важливі для виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів, так як багато в чому визначають самостійність учнів у виконанні дій по збереженню здоров’я, усуненню та запобіганню небезпечних ситуацій [68].

У книзі А. Зака “Розвиток розумових здібностей молодших школярів” констатується, що в молодшому шкільному віці починає інтенсивно розвиватися словесно-логічне, абстрактне мислення. Вчений стверджує: “По мірі навчання у школі мислення дітей стає більш довільним, більш програмованим, більш свідомим, більш планованим, тобто воно стає словесно-логічним. Звичайно, і інші види мислення розвиваються далі в цьому віці, але основне навантаження падає на формування прийомів міркування і висновки” [101, с. 7].

Пізнавальна активність дитини, спрямована на дослідження навколишнього світу, організує її увагу на досліджуваних об’єктах досить довго, поки не вичерпається інтерес. Якщо 6 – 7-річна дитина зайнята важливою для неї грою, то вона, не відволікаючись, може грати дві, а то і три години. Так само довго вона може бути зосередженою і на продуктивній діяльності (малюванні, конструюванні, виготовленні значимих для неї

виробів). Однак такі результати зосередження уваги – наслідок інтересу до того, чим зайнята дитина. Вона буде нудитися, відволікатися і почувати себе зовсім нещасливою, якщо треба бути уважною у тій діяльності, що їй байдужа або зовсім не подобається.

С. Рубінштейн, досліджуючи проблему розвитку уваги молодших школярів, приходять до висновку, що у цьому віці, по мірі того як розширюється коло інтересів дитини, і вона привчається до систематичної навчальної праці, її увага – як мимовільна, так і довільна – продовжує розвиватися. Вчений писав: “Більш значні зрушення наступають тоді, коли встигнуть позначитися результати навчання. До 10 – 12 років здебільшого спостерігається помітне, часто стрибкоподібне зростання в розумовому розвитку дітей, розвиток абстрактного мислення, логічної пам’яті і т. п., звичайно спостерігається також помітне зростання обсягу уваги, її концентрації і стійкості” [219, с. 240].

Молодший школяр певною мірою може і сам планувати свою діяльність. При цьому він словесно проговорює те, що він повинен зробити і в якій послідовності буде виконувати ту або іншу роботу. Планування, безумовно, організує увагу дитини. І все-таки, хоча діти в початкових класах можуть довільно регулювати своє поведження, мимовільна увага переважає. Дітям важко зосередитися на одноманітній і малопривабливій для них діяльності або на діяльності цікавої, але потребуючої розумової напруги. Відключення уваги рятує від перевтоми. Ця особливість уваги є одним з основ для включення в заняття елементів гри і досить частой зміни форм діяльності. Діти молодшого шкільного віку, безумовно, здатні утримувати увагу на інтелектуальних задачах, але це вимагає колосальних зусиль волі й організації високої мотивації.

Для ефективного формування навичок здоров’язберезувальної поведінки будь-якій людині необхідно тренувати пам’ять. Вона повинна запам’ятати інформацію, послідовність дій і операцій, що входять до складу навички здоров’язберезувальної поведінки. Пам’ять дітей молодшого

шкільного віку володіє деякими особливостями, наприклад: обсяг пам'яті молодшого школяра коливається близько 5 одиниць. Молодші школярі здатні класифікувати, групувати матеріали, шукати асоціації, опорні пункти, складати простий план та інше. У книзі Л. Черемошкіної “Розвиток пам'яті дітей” розкриваються особливості пам'яті дітей молодшого шкільного віку. Автор зазначає, що саме в цей період дитина починає осмислювати себе, свої здібності і свою індивідуальність. Пам'ять молодшого школяра така, що він може запам'ятовувати довільно і мимоволі, може заучувати матеріал, але може і застосувати який-небудь спосіб для запам'ятовування інформації. Л. Черемошкіна говорить: “Для дитини 7 – 8 років набагато легше завчити, визуалізувати, ніж осмислити матеріал. Виникає ситуація, коли застосування самого способу запам'ятовування вимагає більше енергії, ніж запам'ятовування без нього” [284, с. 51 – 53]. Цікавий факт, що існують гендерні відмінності в запам'ятовуванні. “Дівчатка охоче запам'ятовують будь-який матеріал, вміють змушувати себе, налаштувати на запам'ятовування, тому у них результати довільної механічної пам'яті вище, ніж у хлопчиків. Хлопчики виявляються успішнішими в оволодінні або вигадуванні способів запам'ятовування, тому у низці випадків їх опосередкована пам'ять виявляється ефективнішою, ніж у дівчат” [284, с. 52].

Молодший шкільний вік характеризується активізацією функції уяви. Молодші школярі велику частину своєї активної діяльності здійснюють за допомогою уяви. Вони із захопленням займаються творчою діяльністю, в іграх виявляють фантазію. Коли в процесі навчання діти стикаються з необхідністю усвідомити абстрактний матеріал і їм потрібні аналогії, опори при загальному недоліку життєвого досвіду, на допомогу дитині теж приходить уява. Л. Суботіна зазначає, що за допомогою уяви здійснюється уявний відхід за межі безпосередньо сприйманого. “Основне його завдання – подання очікуваного результату до його здійснення. З допомогою уяви у нас формується образ ніколи не існуючого або не існуючих в цей момент

об'єкта, ситуації, умов" [256, с. 7]. Урахування особливостей розвитку уяви молодших школярів необхідний у ситуації формування здоров'язбережувальної поведінки, так як в процесі формування такої поведінки дуже часто дітям доводиться уявляти небезпечні ситуації, щоб потренуватися в організації виходу з них. І чим яскравіше дитина уявить небезпечну ситуацію, тим краще усвідомлює її, а значить, ясніше визначить вихід з цієї ситуації. Крім того, яскрава уява забезпечить розвиток навичку передбачення безпеки.

До уяви дитини пред'являються спеціальні вимоги, які спонукають її до довільних дій уяви. Учитель пропонує дітям уявити собі ситуацію, в якій відбуваються якісь перетворення предметів, образів, знаків, подій. Ці вимоги спонукають розвиток уяви, але вони мають потребу в підкріпленні спеціальними знаряддями – інакше дитина утрудняється просунути в довільних діях уяви. Це можуть бути реальні предмети, схеми, макети, знаки, графічні образи й інше. Складаючи всілякі історії, римуючи вірші, придумуючи казки, зображуючи різних персонажів, діти можуть запозичати відомі їм сюжети, строфи віршів, графічні образи, часом, зовсім не помічаючи цього. Скориставшись цією особливістю дітей молодшого шкільного віку, можна запропонувати їм наступні завдання: придумайте казку про те, як ви загубилися в лісі, або покажіть графічно ваш шлях зі школи додому й інше.

Дослідження Л. Виготського вказують, що затримані в мовному розвитку діти виявляються надзвичайно відсталими і в розвитку своєї уяви [66]. Нерідко дитина спеціально комбінує відомі сюжети, створює нові образи, гіперболізуючи окремі сторони й якості своїх героїв. Дитина, якщо у неї достатньо розвинені мова й уява, якщо вона одержує задоволення від рефлексії з приводу значення і змісту слів, словесних комплексів і образів уяви, може придумати і розповісти цікавий сюжет, може імпровізувати, насолоджуючись своєю імпровізацією сама та включаючи в неї інших людей. В уяві дитина створює небезпечні, страшні ситуації. Головне, допомогти їй

знайти правильний вихід з таких ситуацій: подолання, знаходження друга, вихід до світла й інше. Переживання негативної напруги в процесі створення та розгортання уявлених ситуацій, керування сюжетом, переривання образів і повернення до них тренують уяву дитини як довільну творчу діяльність. На думку Л. Виготського уяву, якою б фантастичною вона ні була у своїй сюжетній лінії, спирається на нормативи реального соціального простору. Уява в житті дитини відіграє велику роль, ніж у житті дорослого, проявляється набагато частіше та частіше допускає порушення життєвої реальності. Невтомна праця уяви – найважливіший шлях пізнання й освоєння дитиною навколишнього світу, спосіб вийти за межі особистого практичного досвіду, найважливіша психологічна передумова розвитку здатності до творчості і спосіб освоєння нормативності соціального простору, останнє примушує працювати уяву безпосередньо на резерв особистісних якостей [65].

Дитина в молодшому шкільному віці крок за кроком опановує вміння повно і адекватно сприймати мовлення дорослих, читати, слухати радіо. Без особливих зусиль вона навчається входити в мовні ситуації й орієнтуватися в їх контексті: вловлювати, про що йде мова, стежити за розгортанням контексту мови, задавати адекватні питання і будувати діалог. Вона починає сама з інтересом розширювати свій лексичний запас, активізувати вживання слів і словосполучень, засвоювати типові граматичні форми і конструкції. Все це – бажані і можливі досягнення в мовному і розумовому розвитку дитини. На базі оволодіння мовленням з'являються нові соціальні відносини, які не тільки збагачують і змінюють мислення дитини, але і формують її особистість. У дослідженнях Л. Виготського, присвячених питанням розвитку мовлення дітей молодшого шкільного віку, відзначено, що “спілкування необхідно передбачає узагальнення і розвиток словесного значення, тобто узагальнення стає можливим при розвитку спілкування. Отже, вищі, властиві людині форми психічного спілкування можливі лише

завдяки тому, що людина за допомогою мислення узагальнено відображає дійсність” [66, с. 19].

З моменту, коли дитина пішла в школу, змінюється її емоційний розвиток. Л. Виготський зазначає, що емоції школяра характеризуються наростанням об’єктивного і соціального моменту, вони стають тривалішими, стійкішими. У школяра з’являється те, що називається постійними інтересами. Він підкреслює: “Емоції, пов’язані з пізнанням спрямовані на спостереження навколишнього світу і на ту чи іншу діяльність. Вони викликають цікавість, допитливість, інтерес до всього нового. Емоції, пов’язані з дією, як емоції подолання зусилля, успіху, творчості, висуваються на перше місце” [64, с. 84].

Г. Бреслав, вивчаючи емоційні особливості формування особистості в дитинстві, докладно зупинявся на питаннях норми і відхилення в емоційному розвитку особистості молодшого школяра. Автор підкреслював, що емоційний стан дитини в більшій мірі визначає його поведінку [43].

Виховуючи здоров’язбережувальну поведінку в учнів початкових класів вчителю слід враховувати, що вольові якості дитини мають велике значення. Воля проявляється в таких властивостях або якостях особистості, в таких характеристиках діяльності людини, як сила волі, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність, рішучість, витримка, сміливість, мужність, підпорядкування своїх бажань вимогам суспільства.

Разом з тим, як зазначає В. Котирло, у молодших школярів відзначається недолік вольової регуляції поведінки, невміння змусити себе виконати завдання, якщо воно не цікаво; довести розпочату справу до кінця, якщо це нелегко. Більш того, автор підкреслює, що “відхилення в емоційно-вольовому розвитку є однією з причин недостатньої пізнавальної активності, а звідси і низької продуктивності мислення і пам’яті (як довільної, так і мимовільної) у не встигаючих школярів” [128, с. 9]. У свою чергу Г. Костюк характеризує волю як прагнення, бажання, цілі, рішення людини, її свідомі цілеспрямовані дії, вчинки, її наполегливість, рішучість, витримку та інші

якості. Вчений підкреслює, що воля – це один із способів свідомої регуляції діяльності, поведінки, набута людиною здатність свідомо ставити перед собою цілі, приймати рішення і підпорядковувати їм свої дії і вчинки [127].

З приходом дитини в школу змінюється соціальна ситуація, але внутрішньо, психологічно дитина залишається ще в дошкільному дитинстві. Основними видами діяльності для дитини продовжують залишатися гра, малювання, конструювання. Навчальна діяльність ще має розвинутися. Н. Анікєєва у книзі “Виховання грою” зазначає: “Для дітей віком 6 – 10 років характерна яскравість і безпосередність сприйняття, легкість входження в образи. Безпосередність молодших школярів та швидкість реакції саме в ігрових ситуаціях проявляється найбільш яскраво” [6, с. 40]. Автор стверджує, що в умовах навчальної діяльності дитину варто підводити до розуміння того, що це зовсім інша діяльність, ніж гра, і вона пред’являє до неї дійсні, серйозні вимоги, що вона повинна навчитися реально змінювати саму себе, а не символічно. Діти вчаться розрізняти ігрові і навчальні завдання, розуміти, що навчальне завдання на відміну від гри обов’язково, його необхідно виконувати незалежно від того, хоче дитина це зробити або не хоче. Гра сама по собі не повинна усуватися зі сфери активного життя дитини. Неправильно вказувати дитині на те, що вона вже стала дорослою та займатися іграшками “як маленькій” тепер уже повинно бути соромно [6].

Отже, аналіз наукових досліджень і робіт з проблем вікових особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку дозволяє стверджувати, що: 1) у психології і педагогіці проявляється постійний інтерес до вивчення вікових особливостей дітей, є дослідження, що розглядають всі сторони розвитку молодшого школяра; 2) молодші школярі знаходяться в стадії активного розумового розвитку і здатні засвоювати куди більше складної інформації, ніж дошкільники, але все ж у них лише починає розвиватися здатність вирішувати проблеми самостійно, тому виховання здоров’язберезувальної поведінки протікає досить повільно; 3) у молодших школярів ще переважає конкретний шлях пізнання світу і прагнення розуміти

всі наші слова буквально, тому дорослі повинні докладати всі зусилля, щоб викладати свої думки конкретно, при вихованні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів необхідно вживати прості фрази, а слова використовувати тільки в їх істинному, словниковому значенні;

4) враховуючи, що довільність всіх психічних процесів у молодших школярів недостатньо розвинена, доцільно при вихованні здоров'язбережувальної поведінки як можна частіше перевіряти, чи правильно діти зрозуміли вас;

5) до кінця молодшого шкільного віку різниця у фізичному розвитку дітей стає все більш яскраво вираженою. Дівчата розвиваються швидше ніж хлопчики; у дітей з'являється прагнення вести все більш відокремлений від батьків спосіб життя. Багато часу діти проводять поза домом, тому важливо закріплювати здоров'язбережувальну поведінку шляхом багаторазового повторення.

## **1.2. Сутність та структура здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів**

Установлено, що необхідною умовою підвищення ефективності виховання молодших школярів є формування в учнів здоров'язбережувальної поведінки.

Для більш глибокого і чіткого розкриття питання про *“сутність здоров'язбережувальної поведінки”* звернемося до поняття *“поведінка”*. Так, термін *“поведінка”* визначено у словнику С. Ожегова як спосіб життя і дії [190]. У психологічному словнику ми знаходимо таке визначення: *“Поведінка – ззовні спостережувана активність живих істот, що включає елементи нерухомості, виконавча ланка вищого рівня взаємодії цілісного організму з навколишньою природою”* [212, с. 264]. Таке широке визначення справедливо і для поведінки тварин, але далі слідує: *“Поведінка людини завжди суспільно зумовлена і знаходить характеристики соціальної, колективної, целеспрямованої, довільної та творчої діяльності. На рівні*



суспільно детермінованої діяльності людини термін “поведінка” означає також дію людини по відношенню до суспільства, інших людей і предметного світу, що розглядаються з боку їх регулювання суспільними нормами моралі та права” [212, с. 264].

Вивчаючи поведінку і реакції, Л. Виготський зазначав: “Якщо придивитися до поведінки людини, то легко помітити, що зазвичай всі рухи і вчинки виникають у відповідь на якісь імпульси, поштовхи або подразнення, які ми називаємо причиною того чи іншого вчинку” [68, с. 19]. Вчений говорив, що реакція являє собою “початкову і основну форму всілякої поведінки” [68, с. 20]. Найбільш простими формами реакції він називав рух від чого-небудь і рух до чого-небудь, які виражають прагнення тварини уникнути несприятливих подразників, стиснути своє тіло, повернути від небезпеки і, навпаки, наблизитися до сприятливого, розтягнути своє тіло, захопити. З цих найпростіших форм поведінки, на думку Л. Виготського, в процесі тривалої еволюції і розвинулося безліч найрізноманітніших форм поведінки людини [68, с. 21]. Така характеристика поведінки людини багато в чому визначає основи виникнення здоров’язберезувальної поведінки.

Подібної точки зору дотримується С. Головін, який стверджує: “Поведінка – притаманна живим істотам, взаємодія з середовищем, опосередкована їх зовнішньою (руховою) і внутрішньою (психічною) активністю. Термін застосовується як до окремих особин, індивідів, так і до їх сукупностей (поведінка біологічного виду, соціальної групи)” [74, с. 403]. Далі автор характеризує факти поведінки, до яких відносить всі зовнішні прояви фізіологічних процесів, пов’язаних зі станом, діяльністю і спілкуванням людей. Це – поза, міміка, інтонації тощо; окремі рухи і жести; дії як більш великі акти поведінки, що мають певний зміст; вчинки – ще більші акти, як правило, мають суспільне, соціальне значення і пов’язані з нормами поведінки, відносинами, самооцінкою. С. Головін стверджує, що своєрідність поведінки людини залежить від характеру її взаємовідносин з групами людей; від групових норм, ціннісних орієнтацій, рольових приписів.

Неадекватність поведінки негативно позначається на міжособистісних стосунках; вона виражається, зокрема, у переоцінці особистістю своїх можливостей, послаблення критичності при контролі реалізації поведінки. Головне у поведінці – ставлення до моральних норм. Одиниця аналізу поведінки – вчинок [74].

Відповідно до С. Рубінштейну, поведінка – особлива форма діяльності, яка стає саме поведінкою тоді, коли мотивація дій з предметного плану переходить в план особистісно-суспільних відносин (обидва ці плани нерозривні: особистісно-суспільні відносини реалізуються за допомогою предметних). Вчений стверджував, що поведінка людини має природні передумови, але в основі це – соціально обумовлена, опосередкована мовою та іншими знаково-смысловими системами діяльність, типова форма якої – праця, а атрибут – спілкування [218]. С. Рубінштейн писав: “Під поведінкою розуміють певним чином організовану діяльність, здійснюваний зв’язок організму з навколишнім середовищем. Зазвичай розрізняють три основних, різних за своєю психологічною природою, типи поведінки: інстинктивна поведінка, навички і розумна поведінка” [218, с. 8]. Саме тоді, коли мотивація діяльності переміщується зі сфери предметної, в сферу особистісно-суспільних відносин і отримує в діях людини провідне значення, “діяльність людини набуває новий специфічний аспект. Вона стає поведінкою в цьому особливому значенні, яке це слово має, коли говорять про поведінку людини. Поведінка людини містить у собі в якості визначального моменту ставлення до моральних норм” [218, с. 537]. За твердженням С. Рубінштейна, “одиницею” поведінки є вчинок, як “одиницею” діяльності взагалі – дія. При цьому вчинок – лише така дія людини, “в якій провідне значення має свідоме ставлення людини до інших людей, до норм суспільної моралі” [218, с. 9]. Дія за визначенням С. Рубінштейна, і становить основу вчинків (а, отже, і поведінки), бо вчинок – це дія, яка сприймається і усвідомлюється самим діючим суб’єктом як суспільний акт, як прояв суб’єкта, що виражає ставлення людини до інших

людей. В основі поведінки, як і в основі діяльності лежить психологічний феномен, названий мотивом.

О. Леонтьєв зазначав, що “здійснення будь-якої діяльності вимагає виконання низки дій, дії – відносно самостійні процеси... (зовнішні, практичні, або внутрішні, розумові)... ознакою яких є їх спрямованість на досягнення поставленої мети. На відміну від власне дії діяльність не має самостійного мотиву, а підпорядковуються мотиву тієї діяльності, зміст якої вони утворюють. Відносна самостійність дій виражається у тому, що одна і та ж дія може входити до складу різних діяльностей. Зберігаючи при цьому свою пряму мету, вона змінюється лише за своєю мотивацією і, власне, за своїм змістом для суб'єкта, а значить і по своїй напруженості, емоційності забарвлення тощо” [140, с. 127].

Ефективність виховання здоров'язбережувальної поведінки людини багато в чому визначається особистісними чинниками. Невміння діяти у складній ситуації і виникнення страху змушує людину вести себе неправильно, опиняючись в положенні жертви надзвичайних обставин. Людина, яка вміє правильно діяти в складних ситуаціях під впливом страху, може адаптуватися до нього і психологічно частіше виходить переможцем з екстремальної ситуації, при цьому вона надає допомогу іншим людям.

Л. Михайлов вважає, що, впливаючи на волю і розум людини, можна навчити її на свідомому рівні розуміти і контролювати таку емоцію, як страх. У зв'язку з цим важливо визначити характеристику особистості типу жертви і особистості безпечного типу [14]. Л. Михайлов виділяє наступні умови, які зробили особистість вразливою і поставили її в позицію жертви: “1) соціально-демографічні характеристики, що включають стать, вік, національність, місце події (особливе значення мають стать і вік); 2) специфіка поведінки до надзвичайної події; 3) особливості сприйняття ситуації, в якій сталася пригода; 4) відносини, що зв'язують об'єкт (суб'єкт) і потерпілого” [14, с. 282].

Одним з основних чинників, що впливають на формування поведінки жертви, як вважає Л. Михайлов, є особливість соціалізації особистості, в тому числі тип виховання: або жорстке, директивне сімейне виховання (гіперпротекція, підвищена моральна відповідальність, жорстоке поводження), або протилежне, при якому дитина надана самій собі (гіпопротекція). Поведінка типу жертви проявляється в надзвичайній ситуації як неадекватне ставлення до небезпеки [14].

Особистість здоров'язбережувального та безпечного типу поведінки повинна відрізнятися певним рівнем психологічної стійкості та психологічної готовності до дій у різних життєвих ситуаціях. Психологічну стійкість особистості безпечного типу обумовлюють: стійкі суспільно-колективістські мотиви в поведінці; знання навколишнього світу; усвідомлення важливості загроз і небезпек по відношенню до себе. Психологічна готовність особистості безпечного типу пояснюється передбаченням небезпек, усвідомленням можливості ухилитися від небезпек; наявністю навички збереження здоров'я та подолання небезпеки. Соціальна характеристика особистості здоров'язбережувального та безпечного типу виражається в активності людини в суспільстві, застосування безпечних способів самореалізації в умовах взаємодії з природою, інфраструктурою міста, суспільно-правових відносин у суспільстві, спілкування з іншими людьми, свого особистого фізичного розвитку та виконання інших дій спрямованих на формування, зміцнення і збереження здоров'я [14, с. 283 – 284].

На основі аналізу робіт видатних учених (О. Леонтєва, Л. Виготського, Д. Ельконіна, О. Кононенко, В. Семиченко, С. Рубінштейна та ін.) можна зробити висновок, що *поведінка* – форма адаптації, яка здійснюється за рахунок зміни взаємодії організму з факторами довкілля. У процесі індивідуального розвитку людина набуває умінь та навичок, за рахунок утворення складних комплексів умовних рефлексів. У людини виникає новий тип набутої поведінки – розсудлива (розумова, інтелектуальна) діяльність, що ґрунтується на здатності нервової системи до аналізу і синтезу

інформації. Розсудлива діяльність є результатом процесу мислення, що базується на відчуттях, увазі, пам'яті, мові, бажаннях та інших психічних процесах. Продуктом мислення є свідомість, що забезпечує усвідомлення людиною навколишнього світу, себе та інших людей у ньому. Завдяки свідомості здійснюється адаптація людини до умов існування в суспільстві [140; 218; 68].

Отже, для формування здоров'я необхідно оволодіти здоров'язбережувальною поведінкою. Здоров'язбережувальна поведінка, як і будь-яке інше поняття, поліаспектне у своїй змістовій характеристиці. Розуміння сутності здоров'язбережувальної поведінки дозволяє забезпечити адекватне розуміння “цілісності” як фундаментального поняття особистості та її здоров'ятвірного світу й є інтегрованою характеристикою як суб'єкта освітньої діяльності, уміщуючи в собі фізичну, психічну, духовну та соціальну складові здоров'я. Гармонійна єдність цих аспектів характеризує емоційно-чуттєве, позитивне ставлення суб'єкта до мистецтва, природи, світу, оточуючих людей, самого себе. Здоров'язбережувальна поведінка є інтегральним утворенням і синтезує не лише психічні чи душевні якості, а всі особистісні характеристики, оскільки її носієм є особистість, а не психіка, інтелект чи свідомість. Здоров'язбережувальна поведінка індивіда залежить від культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі та традицій українського народу. Тому її рівень визначатиметься особистісною потребою у засвоєнні системи цінностей та якістю мотиваційного ставлення до складників здоров'язбережувальної спадщини українського народу. У зв'язку з цим здоров'язбережувальна поведінка не може бути однозначно інтерпретована через певні ознаки та характеристики, а являє собою постійно змінну та багатовимірну реальність буття людини з урахуванням як внутрішніх чинників її діяльності, так і соціокультурного контексту життєдіяльності.

Традиції українського народу забезпечують реалізацію в особистісному бутті здоров'язбережувальну поведінку людини і не дають можливості

виявити її деструктивних якостей. Народні традиції є механізмом акумуляції, передачі та реалізації національного здоров'язбережувального досвіду. Традиції українського народу охоплюють всі сфери буття суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку, людей та їхні духовні цінності. Українські народні традиції мають важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я сучасної людини, обумовлюють всі складові здоров'я і підкреслюють їх взаємозв'язок.

Аналіз широкого спектра дефініцій (Л. Виготського, С. Головіна, О. Леонтьєва, Л. Михайлова, С. Ожегова, С. Рубінштейна та ін.) дозволив нам уточнити **сутність здоров'язбережувальної поведінки** як інтегрованого особистісного надбання молодшого школяра, яке передбачає оволодіння ним ustalеними способами діяльності, вміннями та навичками здоров'язбереження (дотримання особистої гігієни, режиму дня та правильного харчування, рухової активності, загартування, психорелаксації, профілактики шкідливих звичок) в конкретних життєвих або навчальних умовах.

У контексті психолого-педагогічного проектування провідна роль належить саме взаємозв'язкам, які дозволили вибудувати логіку та перспективу нашого дослідження (рис. 1. 2.). Формування здоров'язбережувальної поведінки вимагає чіткої мотивації зовнішньої (від учителя до учня) та внутрішньої (від учня до самого себе), засвоюючи знання зі здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій молодші школярі отримують вміння та навички, які у подальшому переходять у саму поведінку. Надалі, у процесі розвитку особистості, людина дотримується здорового способу життя, який переходить до найвищого рівня – культури здоров'я. Цей шлях тривалий і потребує певного досвіду зі збереження та зміцнення здоров'я.

Згідно з уявленнями О. Леонтьєва, до структури поведінки входять такі *компоненти*: потреби, мотиви, завдання, дії та операції [140].

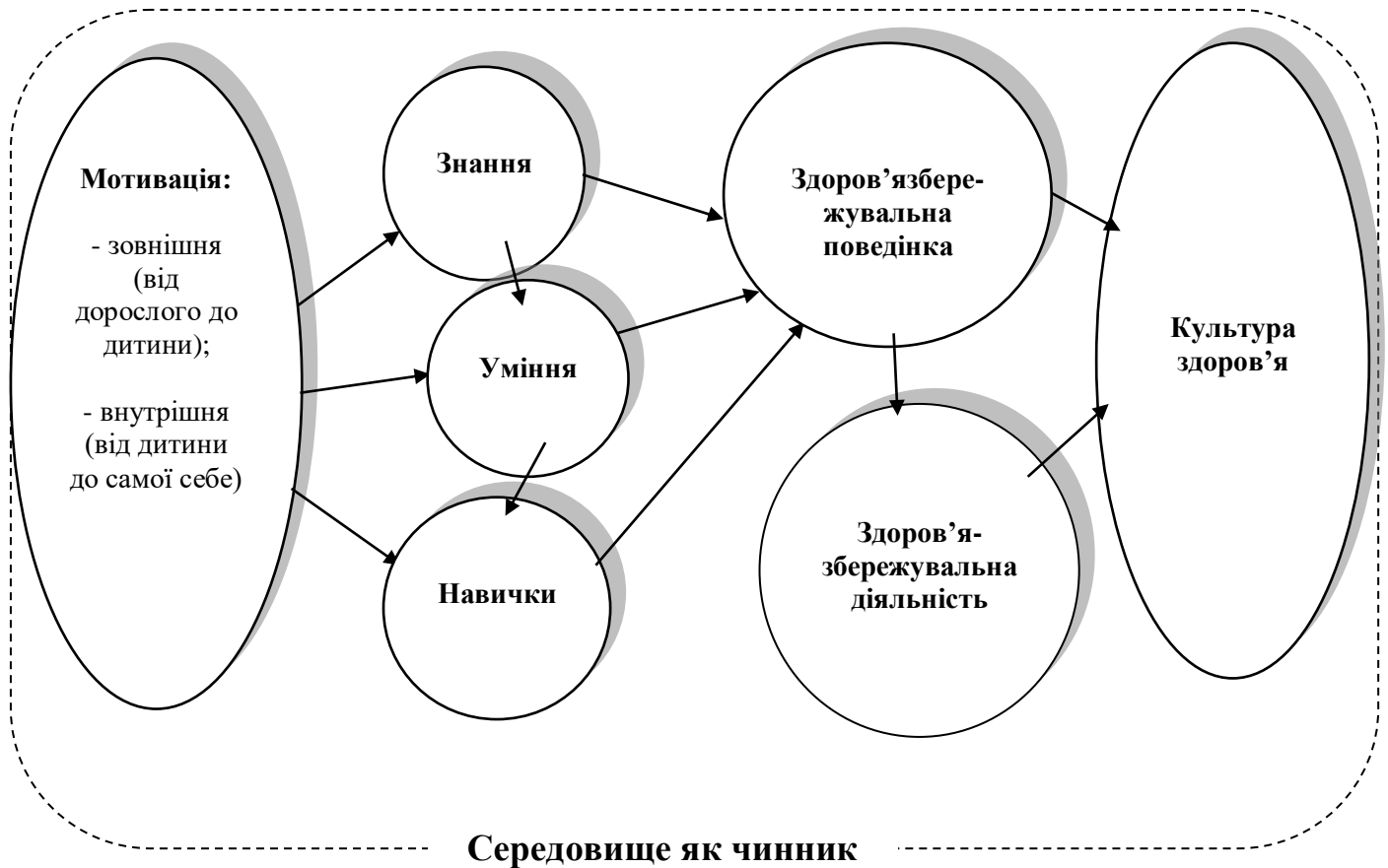


Рис. 1. 2. Схематичне зображення перспективи виховання здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій

Структура поведінкової діяльності суб'єкта за С. Рубінштейном становить складне співвідношення її різнопланових *компонентів* (рух – дія – операція – вчинок) у їх взаємозв'язку з метою, мотивами та умовами діяльності [218].

Розкриваючи різні аспекти принципу активності, С. Рубінштейн сформулював розуміння активності, згідно з яким зовнішні принципи діють через внутрішні умови. Розроблений ученим *принцип детермінізму* (зовнішнє через внутрішнє) полягає в тому, що дія зовнішнього через внутрішнє є необхідною, дуже суттєвою позитивною умовою адекватного пізнання об'єкта. Така дія опосередковано характеризує активну роль суб'єкта, який пізнає світ, а також його як людину, що певним чином діє, спілкується [218].

І. Щеголев, виділяє три *компонента* безпечної поведінки: передбачення небезпеки, ухилення від небезпеки і подолання небезпеки. Передбачення

небезпеки передбачає знання людиною різноманіття джерел небезпеки. І. Щеголев зазначає, що загроза може виходити від власного Я (собі, середовищу, іншим людям), від середовища існування (природного, техногенного, соціального, у військовій обстановці). Ухилення від небезпеки передбачає: уявлення про можливий характер розвитку небезпечної ситуації, знання заходів безпеки і своїх можливостей з подолання небезпеки, правильну оцінку ситуації. Подолання небезпеки передбачає: вмілу поведінку в небезпечних ситуаціях, знання способів захисту і володіння навичками щодо їх застосування (укриття від небезпеки, застосування способів боротьби з її наслідками), володіння навичками самопомоги та взаємодопомоги [294].

Отже, враховуючи вище проведений аналіз, виховання здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів включає в себе такі складові: потреба, мотив, мета або мотиваційно-ціннісний компонент; знання, уміння та навички або когнітивно-процесуальний компонент; контроль, аналіз, оцінювання або рефлексивно-аналітичний компонент.

Зміст кожного з компонентів виховання здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів визначається тими завданнями, які ставляться перед виконанням певного виду діяльності.

Результатом вихованості кожного з компонентів є стійка мотивація до здоров'язберезувальної поведінки та поглиблення знань, розвиток умінь та навичок у молодшого школяра, а результатом вихованості всіх компонентів є здоров'язберезувальна поведінка заснована на народних традиціях.

Розглянемо більш детально компоненти сформованості здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів.

### **Мотиваційно-ціннісний компонент**

У структурі мотиваційно-ціннісного компонента важливого значення набувають цінності, які спонукають молодшого школяра до здоров'язберезувальної поведінки. Цінностями виступають традиції українського народу.



Проблема цінностей досліджувалася С. Анісімовим, М. Бауером, М. Каган, О. Соколенко, А. Степанюк, Н. Ткачовою та іншими [7; 110; 242; 250]. Науковці вважають цінності мотивами діяльності та поведінки особистості, що виступають як способи досягнення кінцевої мети. Цінності визначають життєву позицію людини за умови, якщо вони сприйняті нею як ціннісні орієнтації. Стає очевидним, що ціннісна орієнтація входить до складу мотивів поведінки, визначає їх зміст і перетворює їх у переконання особистості [242, с. 8].

Світогляд є однією з форм спрямованості особистості – системи її поглядів на себе і своє місце у світі, які акумулюються в переконаннях, ідеалах, принципах, ціннісних орієнтаціях і життєвих позиціях людини [78]. Він забезпечує основний елемент ціннісних орієнтацій у здоров'язбережувальній поведінці особистості. Формування здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів повинно ґрунтуватися на такому світогляді, при якому учень усвідомить себе самостійним суб'єктом на космопланетарному, біосоціальному, національному та особистісному рівнях.

Необхідно формувати в школярів системне розуміння сутності людини, а для цього потрібне постійне осмислення цінності й змісту життя.

Вироблення стійкої мотивації зовнішньої (від учителя до учня) та внутрішньої (від учня до самого себе) щодо формування здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів, залежить від особистісної цілеспрямованості учня вдосконалювати себе (цей процес супроводжується активністю та підкріплюється волею, мисленням і наполегливістю).

Мотивація виконує декілька функцій: пробуджує поведінку, спрямовує та організує її, надає поведінці особистісний сенс та значущість. Фактично мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів та ціннісних орієнтацій, мотивів, цілей, інтересів тощо. Ці спонукання виконують різну роль в загальній картині мотивації, на різних етапах розвитку навчально-

виховної діяльності набувають то більшого, то меншого значення, тому необхідність процесу мотивації важливий у вихованні молодших школярів [156].

Саме активність забезпечує підтримку життєво важливих зв'язків усіх істот з навколишнім світом. Джерелом активності живих організмів є потреби, завдяки яким усе живе діє певним чином та в певному напрямі. Активність людини зумовлена потребами, які формуються в суспільстві в процесі виховання.

Активність людини є джерелом її розвитку, визначає поведінку та діяльність і є її рушійною силою. Принципова відмінність між цими дефініціями полягає в тому, що поведінка та діяльність виходять із потреби в предметі, а активність – із потреби в діяльності. До того ж, активність начебто передує поведінці та діяльності в часі: до початку діяльності та поведінки ми активно вибираємо, що саме бажано, вільно плануємо, думаємо, за допомогою яких засобів чогось досягти. Але активність не тільки передує поведінці, а й “супроводжує” її протягом усього процесу. Не можна уявити оптимальну поведінку чи діяльність, позбавлену активності [98; 229].

Отже, дитина активно орієнтується на свої потреби; проявляє стійкий інтерес та позитивні емоції (захоплення, задоволення, радість); планує; обирає засоби; думає; відчуває бажання у зміцненні й збереженні здоров'я.

Важливий бік сфери навчально-виховної діяльності це інтерес. Щоб збудити інтерес, за словами А. Леонтьєва, необхідно створити мотив, а потім відкрити школярам можливість знаходження цілі. “Цікавий навчальний предмет – це і є навчальний предмет, який став “сферою цілей” учнів у зв'язку з тим чи іншим мотивом, який його спонукає” [139].

Задоволення інтересу не зменшує його, а виявляє нові його форми, завдяки яким пізнання явищ досягає вищого рівня розуміння.

У психології під характеристиками особистості розуміють стійкі особливості її поведінки, які повторюються в різних ситуаціях [67]. Дані характеристики включають, у першу чергу, розвиток важливих

індивідуальних, особистісних і значущих якостей молодшого школяра, а саме: уважність, зосередженість, дисциплінованість, тактовність, гуманність, толерантність, емпатія, чуйність та справедливість.

### **Когнітивно-процесуальний компонент**

Когнітивно-процесуальний компонент визначається вичерпністю та характером спеціальних знань зі здоров'язберезувальної поведінки та традицій українського народу.

У педагогіці знання розглядається як особлива форма духовного засвоєння результатів пізнання, процесу відображення дійсності, яка характеризується усвідомленням їх істинності. Виражаються знання у поняттях, судженнях, умовиводах, концепціях, теоріях. Знання виконує важливі соціальні функції: а) матеріалізується в певні технічні пристрої, технологічні процеси і, таким чином, служить виробництву; б) перетворюється на переконання і є керівництвом до практичної дії [267, с. 28].

У філософському словнику дефініцію “знання” характеризують як продукт суспільної матеріальної і духовної діяльності людей; ідеальне вираження в знаковій формі об'єктивних властивостей і зв'язків світу, природного і людського. Знання можуть бути донауковими (життєвими) і науковими, а останні розділяються на емпіричні та теоретичні. Крім того в суспільстві існують міфологічні, художні, релігійні й інші знання. Суть знання не можна зрозуміти без розкриття суспільно-історичної обумовленості людської діяльності. У знанні здійснюється перехід розрізнених уявлень в теоретично систематизовану загальнозначущу форму, утримання того, що може бути збережене, передано, має наступність розвитку як стійка опора подальшої людської діяльності [274, с. 151].

Для успішного й адекватного вирішення різноманітних педагогічних ситуацій, що передбачають тренувальні вправи, дії та операції для виявлення здоров'язберезувальної поведінки дитини необхідне оволодіння вміннями та навичками.

На думку психологів (М. Гамезо, І. Домашенко), уміння – це здатність усвідомлено виконувати певну дію. Становить основу майстерності [70, с. 84].

У педагогіці вміння характеризують як засвоєний суб'єктом спосіб виконання дії, який забезпечується сукупністю набутих знань і навичок. Вміння формується шляхом вправ і створює можливість виконання дії не лише у звичних, а й у змінених умовах. У навчальній діяльності учні оволодівають навчальними вміннями. Розрізняють загальнонавчальні (які стосуються всіх навчальних предметів) і спеціальні (характерні для конкретного предмета) вміння. Володіння сукупністю основних загальнонавчальних вмінь і навичок називають вмінням учитися [267, с. 12].

Навички поведінки мають велике значення у формуванні властивостей особистості. Вони складаються на основі знань про норми поведінки та закріплюються вправами. Навички поведінки лежать в основі звичних форм поведінки. Шляхом багаторазового повторення у дитини можуть сформуватися навички здоров'язбережувальної поведінки. За твердженнями вчених (Є. Бойка, С. Головіна, О. Леонтєва, С. Рубінштейна та ін.) [29; 30; 74; 140; 219], навички як автоматизовані компоненти (складові частини) свідомої діяльності, вироблені в процесі її виконання, входять майже у всі види діяльності людини і становлять переважну частину рухів, які ми здійснюємо. Навички здоров'язбережувальної поведінки людини належать до групи змішаних навичок. Вони утворюються шляхом повторення вивчених дій у вигляді вправ з участю мислення і мови, коли відбувається осмислення досвіду. С. Рубінштейн зазначає, що “по суті навички є не стільки специфічною абсолютно самостійною формою поведінки, скільки її компонентом або механізмом, який будується у людини на основі вищих форм свідомої поведінки з їх історично обумовленою мотивацією” [219, с. 131].

Навички є необхідною складовою частиною будь-якої форми діяльності. Тільки завдяки тому, що деякі дії закріплюються в якості навичок

і як би спускаються на рівень автоматизованих актів, свідомо поведінка людини, розвантажуючи від регулювання щодо елементарних актів, може бути спрямована на вирішення більш складних завдань.

Психологи Ф. Гоноболін, М. Добринін та інші [75] припускають, що близько 90% всього, що людина робить, вона виконує завдяки виробленим навичкам. В залежності від виду діяльності людини розрізняються кілька груп навичок: рухові (ходьба, біг, численні спортивні навички), сенсорні (пов'язані зі сприйняттям предметів і явищ), інтелектуальні (в тому числі навчальні) і змішані (навички поведінки, побутові тощо).

Розглянемо трактування поняття “навичка”. У Педагогічному енциклопедичному словнику записано: “Навичка – дія, сформована шляхом повторення, що характеризується високим ступенем засвоєння та відсутністю почергової свідомої регуляції і контролю” [197, с. 156].

Більш детальна характеристика навички пропонується в Словнику практичного психолога С. Головіна, який пише: “Навичка (автоматизована дія, автоматизм вторинний) – дія, сформована шляхом повторення, що характеризується високим ступенем засвоєння та відсутністю почергової свідомої регуляції і контролю” [74, с. 321]. С. Головін розрізняє навички “перцептивні, інтелектуальні і рухові” [74, с. 321]. Автор стверджує, що завдяки формуванню навичок досягається двоякий ефект: дія здійснюється швидко і точно, і відбувається вивільнення свідомості, яке може бути направлено на освоєння більш складних дій. У сукупності зі знаннями та вміннями навички забезпечують правильне відображення в уявленні та мисленні: світу, законів природи і суспільства, взаємовідносин людей, місця людини в суспільстві й її поведінку [74].

Уважаємо, що звільнення дій від свідомого контролю, не є звільненням абсолютним, тобто людина зовсім не знає, що вона робить. Особливість навички – це свідомий контроль дій в цілому. Свідомість встановлює відповідність дій задачам діяльності. За кордоном свідомості виявляються найвідпрацьованіші компоненти дії.

М. Станкін в роботі “Навичка як цінність” пропонує інше визначення навички: “Навичка – це автоматизований компонент діяльності, що дозволяє виконувати дії з високим ступенем досконалості без особливих зусиль і без спеціально спрямованої на них уваги, але під контролем свідомості” [247, с. 30]. Він стверджує, що навички виникають і розвиваються в процесі життєвого досвіду, виховання і навчання. Найважливішими навичками він вважає: “розумові навички (мислення, пам’ять), рухові (психомоторика), сенсорні (сприйняття, емоції), вольові, культурні та гігієнічні навички управління колективною та індивідуальною діяльністю” [247, с. 30]. М. Станкін розкриває особливості формування навичок, стверджуючи, що вони формуються вправами. Успішність навчання навичкам йде стрибкоподібно, мають місце зайві рухи, помилки; нові навички формуються на базі старих, вироблених раніше. Без повторення навичка загасає. Причинами деавтоматизації дій можуть бути тривалі перерви, стомлення, напруженість, вимушена зміна швидкості або ритмічності дій. Ефективне оволодіння навиком залежить головним чином від якості та своєчасного одержання вказівок і зауважень [247].

Проблеми формування навичок були глибоко вивчені в психології. С. Рубінштейн уважав: “Усіляка навичка – це автоматизм; але існує два види автоматизму, які докорінно відрізняються: первинний автоматизм дії, який з самого початку протікає таким чином, і вторинний автоматизм дії, який спочатку здійснюється не автоматично і потім шляхом повторення або вправи закріплюється, фіксується, автоматизується. Відповідно до цього існують два докорінно різні види навичок: навичка як первинно автоматична дія, яка мимоволі складається на основі інстинктивної мотивації, в результаті випадкового збігу обставин, і навичка, яка свідомо виробляється в процесі навчання, за допомогою навмисного закріплення або автоматизації спочатку не автоматично здійснених дій” [219, с. 131].

Далі С. Рубінштейн характеризував суттєві відмінності навичок одна від одної як в процесі їх утворення, так і в кількісному і якісному відношенні.

Він підкреслював думку про те, що “навички другого виду є тільки у людини (хоча у людини не тільки такі свідомо вироблені навички, а й ті, які складаються мимоволі). Для розвитку навичок другого виду потрібні корінні загальні зрушення у розвитку: перехід від біологічного до історичного розвитку і пов’язану з ним появу інтелектуальних форм пізнання та свідомих форм поведінки, характерних для людини” [219, с. 131].

Вивчаючи проблеми розвитку психіки, О. Леонт'єв докладно розглядав особливості зв'язків, які виникають при формуванні навичок у тварин і людини, перехід операції в навик, будову і фізіологічні основи формування навичок. Він називав навичками лише “закріплені операції” [140, с. 235]. О. Леонт'єв експериментально показував, що навички формуються з елементів подолання перешкод, що зміст навичок визначається характером самої перешкоди, стимулом (тобто основна спонукаюча дія) впливає на навичку динамічно (на швидкість і міцність закріплення навички) і на її зміст [140]. Це доводить можливість ефективного формування навичок здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, коли підґрунтям виступає бажання формувати, зберігати та зміцнювати здоров'я або небезпека, нестандартна ситуація, а її подолання є стимулом швидкості та міцності закріплення навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Слід особливо підкреслити, що найчастіше навички формуються шляхом наслідування або вироблення умовних рефлексів, а також шляхом проб і помилок, причому зі збільшенням числа проб помилок стає все менше. В основі своїй це механізм, що включає в себе дослідницькі спроби і відбір. Людина пробує виконати певну дію, контролює її результат. Успішні дії, які виправдали себе орієнтири і способи регулювання поступово відбираються і закріплюються, невдалі і не виправдані – відсіюються. Отже, навик виникає як свідомо автоматизована дія і потім функціонує як автоматизований спосіб виконання дії. Закріплюючись в результаті численних свідомих вправ, які повторюються, він набуває характеру мимовільних реакцій за рахунок звільнення свідомості від контролю над виконанням прийомів дій і

перемикання його на цілі та умови дії. Це особливо важливо у процесі формування навичок здоров'язбережувальної поведінки. Навіть на початкових етапах формування навички здоров'язбережувальної поведінки здійснюється свідома дія: учень добре знає і розуміє, навіщо, чому і що йому потрібно зробити, і при цьому особлива турбота проявляється у виборі мети здійснюваних дій, свідомому відборі форм, способів і змісту самих дій.

Унаслідок постійного повторення дій утворюються системи умовно рефлекторних зв'язків, тобто створюється певний стереотип реакції кори головного мозку на систему подразників. Такий добре вироблений ланцюг умовних рефлексів називають динамічним стереотипом [289]. У природних умовах життя утворення динамічного стереотипу лежить в основі вироблення різних навичок, певної системи поведінки людини, в нашому випадку – здоров'язбережувальної поведінки.

Навички, які формуються як складова частина освіти, різні за змістом. Це: рухові навички, в яких відображена рухова культура суспільства; трудові рухові навички; навички письма, розумової діяльності; навички поведінки і спілкування; мовленнєві навички і т. д.

Отже, короткий аналіз досліджень поняття “навичка” дозволяє нам зробити висновки про те, що: 1) істотною ознакою навички виступає вчинене дія виконана швидко, легко, економно, впевнено, точно; 2) незважаючи на різноманітність визначень навички, викладених різними авторами, суть їх зводиться до одного: це компонент діяльності людини, доведений до автоматизму; 3) різноманітні класифікації навичок, що розглядаються в дослідженнях, дозволяють виявити якусь закономірність, повторювану в навичках, наприклад: необхідність знань в області формування навичку, його усвідомлення і мотивація відповідної поведінки, вправи в діях по закріпленню навички (саме в цій логіці вибудована формуюча частина нашого дослідження); 4) існують деякі особливості формування навичок та поведінки у людей різного віку, і їх доцільно враховувати для більшої ефективності процесу навчання навичкам та здоров'язбережувальної



поведінки; 5) для формування навичок потрібно багаторазове повторення у вигляді вправ, приклад діяльності та поведінки іншої людини, відсутність перерв у навчально-виховному процесі; 6) велика роль вихователів та педагогів, які повинні творчо підходити до методики навчання навичкам і, спираючись на теорію їх формування, удосконалювати методи роботи з школярами.

Отже, в освітньому процесі діяльність учнів здійснюється за рахунок засвоєння спеціальних та загальних знань, розвитку основних умінь та навичок, формується їхнє ціннісне ставлення до світу, інтегруються й виявляються різноманітні якості особистості. Здоров'язбережувальна поведінка набуває свого змісту відповідно до результатів практичної оздоровчої діяльності на основі українських народних традицій за складовими здоров'я (фізичному, психічному, соціальному та духовному).

Здоров'язбережувальна поведінка школяра виражається у розвиненості різних типів мислення, розумінні оздоровчих можливостей українських народних традицій, активності до здоров'язбережувальної діяльності, виявленні творчої ініціативи, в емоційно-ціннісному ставленні до навчання й майбутньої професії, здатності до спілкування зі здоров'язбережувальної тематики, умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему. Творча позиція індивіда є вищим щаблем у здоров'язбережувальній поведінці й виявляється в усвідомленні соціальної та особистісної значущості, умінні самостійно знаходити й визначати причинно-наслідкові зв'язки виникнення хвороб, аргументовано й діалектично підійти до вирішення цієї проблеми, мати уявлення про профілактику хвороб, гігієну тощо.

### **Рефлексивно-аналітичний компонент**

Рефлексивно-аналітичний компонент вихованості здоров'язбережувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій виявляється в здатності до: контролю (співставлення отриманих результатів з метою), контроль може бути поточний – під час розгортання поведінкових дій; оцінювання (виявлення

ступеня збігу результатів і мети); аналізу реальних ситуацій й самоаналізу власної здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій.

На думку А. Хуторського, рефлексія передбачає аналіз власної діяльності на основі визначення способів її здійснення, постановки проблеми та виокремлення шляхів її розв'язання, критичного погляду на отримані результати [279, с. 287].

С. Рубінштейн визначає рефлексію як своєрідний двоїстий процес дзеркального відображення індивідами один одного [219].

Відтак, рефлексія включає саморозуміння особистості, її розуміння інших людей та оцінку ними самої особистості. Усе це досягається на основі логічного мислення, пізнання та самопізнання, процесів усвідомлення власної діяльності та діяльності інших.

М. Савчин доповнює характеристику рефлексії певними уточненнями, а саме: для здійснення рефлексії необхідно не тільки визначити мету, але й оцінити її з позиції досягнення, проводячи аналіз засобів, за рахунок яких можна пройти цей процес, необхідно не тільки перевірити результат, але й здійснити корекцію його досягнення. Усе це означає, що рефлексія спрямовує людину на переоцінку власної життєвої позиції, яка включає мету, мотивацію, цінності, переконання, світогляд [224].

Застосовуючи рефлексію до проблеми дослідження, вважаємо, що для виховання здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій необхідно оцінити можливі шляхи досягнення мети у вигляді порівняння проєктованого й досягнутого результату, здійснити самооцінку набутих знань, сформованих умінь, навичок, здібностей і особистісних якостей з вищим проявом ініціативи та творчості [53, с. 65].

Буєва Л. пов'язує спроможність особистості до рефлексії з такими якостями, як самоспостереження, самопізнання, самоаналіз, самооцінка [49, с. 78].

У контексті нашого дослідження ключовою є педагогічна рефлексія, яка, на думку В. Петровського, включає здатність людини управляти своїм психічним станом, діями, самовдосконалюватися для здійснення професійної діяльності, порівнювати та узгоджувати отримані результати з відповідними нормами чи стандартами [199, с. 20].

А. Лозенко розглядає рефлексію і рефлексивні уміння як “метадіяльність”, “метауміння”, які пронизують всі структурні компоненти навчальної діяльності та інтегруються із загальнодидактичними уміннями вчителя початкової ланки освіти. З огляду на це, формування у студентів рефлексивних умінь у процесі планування, конструювання, реалізації процесу навчання в початковій школі, об’єктивного оцінювання його результатів на засадах загальної дидактики є ефективним засобом підвищення якості дидактичної підготовки в умовах вищого педагогічного навчального закладу і умовою дидактичної готовності [147, с. 19].

До рефлексивно-аналітичного компонента здоров’язберезувальної поведінки у молодших школярів відносяться вміння й навички самовдосконалення, до яких входить сформованість наукових знань і потреба в їх поповненні за допомогою певних засобів, вміння використовувати інформаційні технології, здійснювати самоосвіту, самоконтроль і самоаналіз результатів діяльності [57].

Отже, формування рефлексивних умінь пов’язане з оцінкою, самооцінкою та самовдосконаленням. Саме самооцінка є мірою уявлення особистості про власну відповідність необхідному рівню розвитку, що складає основу її самосвідомості [133, с. 56].

Інтерпретуючи рефлексивні уміння в площину здоров’язберезувальної поведінки молодшого школяра можна виявити характерне відображення особистістю власної здоров’язберезувальної позиції. Усе це формується на тлі єдності всіх видів знань за складовими здоров’я (фізичного, психічного, соціального та духовного); уявлень школярів про народні традиції; розвиток ідей, що направлені на зміцнення й збереження свого здоров’я та оточуючих

людей на основі традицій українського народу; гуманістичних ціннісних орієнтацій; виражається в змісті настанов на оздоровчу діяльність; адекватному сприйнятті навколишнього світу; умінь та практичних навичок у молодших школярів добору й застосування оздоровчих технологій; гармонізації себе з навколишнім світом; здатності до рефлексії та корекції своєї поведінки за необхідності.

Визначено й обґрунтовано компоненти здоров'язбережувальної поведінки молодшого школяра, які між собою взаємопов'язані, а їх сформованість можна вважати елементами сформованої особистості в здоров'язбережувальному аспекті.

Отже, аналіз дослідження дав можливість визначити структурні компоненти здоров'язбережувальної поведінки молодшого школяра, а саме: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, рефлексивно-аналітичний.

### **1.3. Критерії, показники та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій**

Необхідність зіставлення результату процесу формування вихованості та його мети, яка завжди є певною мірою ідеалізованою, ставить проблему визначення критеріїв і рівнів вихованості здоров'язбережувальної поведінки. Незважаючи на всі труднощі теоретичного та практичного визначення критеріїв і рівнів розвитку молодших школярів, ця робота є важливою складовою цілісного процесу виховання здоров'язбережувальної поведінки, оскільки дозволяє виявити, на якій стадії, на якому рівні розвитку знаходиться учень як індивідуальність, слугує підґрунтям для прогнозування та проектування виховного впливу різних засобів і методів на процес виховання здоров'язбережувальної поведінки, дозволяє також вихователю або вчителю давати оцінку власних можливостей в організації цього процесу.

Критерії та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій складають основу для реалізації національно-патріотичного виховання, самовдосконалення та самовиховання поведінки молодших школярів, що направлена на зміцнення та збереження власного здоров'я.

Поняття “педагогічна діагностика” було запропоноване К. Інгенкампом з аналогією з медичною та психологічною діагностикою в межах одного наукового проекту. Вчений визначив педагогічну діагностику як засіб, який сприяє виявленню передумов, умов та результатів педагогічного процесу з метою його оптимізації [108].

У наш час існують різні підходи до визначення педагогічної діагностики. М. Боритко під педагогічною діагностикою розуміє “діяльність по виявленню актуального стану та тенденцій індивідуально-особистісного розвитку суб'єктів педагогічної взаємодії, яка спрямована на керівництво якістю освітнього процесу” [41].

І. Подласий розглядає педагогічну діагностику як “дослідницьку процедуру”, яка спрямована на “прояснення” умов та обставин, в яких буде протікати педагогічний процес [202].

В. Максимов розглядає педагогічну діагностику як практику виявлення якості педагогічної діяльності, причин її успіхів або невдач [154].

В. Загвязинський пропонує наступне визначення педагогічної діагностики: “Процес та способи визначення ступеню розвитку особистісних якостей, важкість у навчанні, розвитку, спілкуванні, оволодінні професією, а також ефективності функціонування та розвитку психологічних систем, технологій, методик, педагогічних проектів” [99].

Для ефективною реалізації функцій педагогічної діагностики необхідно визначити оціночно-критеріальний інструментарій діагностики вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

У психолого-педагогічній літературі розглядаються різні підходи до визначення критеріїв та показників ефективності та якості результатів навчально-виховного процесу. У вітчизняній літературі запропоновані різні критерії та показники вихованості компонентів діяльності, які представлено в працях О. Абдуліної, В. Белікова, В. Беспалько, П. Гальперіна, В. Сластьоніна, Н. Тализіної та інших учених. Загальними вимогами до визначення та обґрунтування критеріїв є те, що вони, по-перше, повинні відображати основні закономірності формування особистості; по-друге, сприяти встановленню зв'язків між всіма компонентами проблеми, що досліджується; по-третє, якісні показники повинні виступати в єдності з кількісними [16].

*Критерій* (від грецького *kritērion* – засіб для думки), ознака, на підставі якої виробляється оцінка, визначення або класифікація чого-небудь; міряло думки, оцінки. Під критерієм розуміють ідеальний зразок, еталон, що виражає вищий, найдосконаліший рівень вихованості будь-яких якостей особистості, порівняно з яким можна встановити ступінь відповідності [190]. Проблема визначення критеріїв є дуже важливою для правильного, науково обґрунтованого підходу до такого складного явища, як виховання здоров'язберезувальної поведінки в цілому та цілеспрямований педагогічний вплив на молодшого школяра з метою формування певних визначених якостей.

Критерій – це ідеальний зразок, що виражає вищий, найдосконаліший рівень вихованості будь-яких якостей особистості, порівняно з яким можна встановити ступінь відповідності [32].

У сучасній педагогічній науці існують загальні вимоги до визначення й обґрунтування критеріїв, а саме: вони повинні бути простими і доступними для розуміння і використання; науково обґрунтовані і достатніми для того, щоб визначити якість і ступінь вихованості того чи іншого вміння; охоплювати специфіку і всі елементи структури явища, що вивчається; давати можливість якісно і кількісно оцінювати рівні розвитку процесу, що

вивчається; відображати основні закономірності і функціонування особистості; за допомогою критеріїв мають встановлюватися зв'язки між усіма компонентами досліджуваної системи; критерії повинні бути розкриті через низку специфічних ознак, які відбивають всі структурні компоненти духовного здоров'я; критерії мають відбивати динаміку вимірювання якості в часі [32].

Вивчення проблеми критеріїв у педагогічних дослідженнях показало наявність кількох основних підходів до їх розуміння. Так, наприклад, Ю. Бабанський рекомендує визначати ефективність навчально-виховного процесу одночасно за кількома критеріями, основними з яких пропонує вважати якість розв'язання навчально-виховних завдань, затрати часу в навчально-виховному процесі [12].

Л. Іванова розглядає критерії вихованості готовності майбутніх учителів до педагогічної діяльності як взаємопов'язані компоненти: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, організаційний, комунікаційний, діяльнісний, рефлексивний [106].

Є. Хриков вважає, що система критеріїв повинна відповідати структурі особистості, з якими можуть бути пов'язані ті чи інші критерії, формулювати які необхідно так, щоб було зрозуміло що саме буде підлягати оцінці, та які конкретні особливості досліджуваного явища описує критерій. Понятійно-термінологічний аналіз необхідно проводити не тільки за поняттям, яке характеризує досліджуване явище, а й охарактеризовувати поняття, які описують окремі критерії та навіть їх показники; кожний критерій повинен бути чітко диференційованим від інших критеріїв, а показники критерію від інших його показників. Важливою умовою науково обґрунтованого визначення та використання критеріїв у педагогічних дослідженнях є виокремлення їх функцій.

Так, якщо критерії – це найбільш суттєві особливості того явища, яке підлягає оцінці, то можна зробити висновок – критерії виконують функцію вимірювання. Але, у зв'язку з тим, що критерії характеризують найбільш

суттєві особливості явища, то вони можуть виконувати моделюючу функцію. Фактично критерії описують головні характеристики педагогічної або управлінської системи, яку пропонує дослідник, яку ще потрібно створити та перевірити в експерименті. У зв'язку з тим, що критерії характеризують найбільш суттєві особливості досліджуваного явища, їх доцільно використовувати в якості методологічного орієнтиру під час аналізу наукової літератури з проблеми. Вони надають такому аналізу цілеспрямованість та системність, концентрують увагу науковця на головне.

Функція понятійного визначення проблеми пов'язана з тим, що формулювання критеріїв описують досліджуване явище і зробити це можна тільки за допомогою науково обґрунтованих понять. Тому досліднику необхідно свідомо, цілеспрямовано та обґрунтовано визначати коло понять, здатних розкрити сутність досліджуваного явища.

Методологічна функція критерію дозволяє реалізувати функцію аналізу, вимірювання, понятійного опису, моделювання вони є головним методологічним орієнтиром всього дослідження. [278, с. 134 – 144].

Критерій, як правило, повинен бути розгорнутим, тобто поєднувати дрібні одиниці виміру, що дозволяють відрізнити один рівень вихованості якості від іншого. Такими одиницями є *показники* – це дані, за якими можна визначати розвиток в процесі будь-чого [190]. Якщо критерій, що характеризує отриманий результат у визначеному часовому відрізку, наділений сукупністю вимірювачів, то показник саме і є конкретним вимірювачем критерію. Один критерій може мати декілька показників. Отже, якщо критерій – це якості, властивості об'єкта, що вивчається, то показники – це міра вихованості того чи іншого критерію [114].

Визначення поняття “критерій” у науковій літературі напряду пов'язане з поняттям “показник”. При цьому розрізняють: якісні показники, які фіксують наявність чи відсутність будь-якої властивості, та кількісні показники, які фіксують міру вираженості, розвитку властивості. Іноді під



показниками розуміють якісні або кількісні характеристики вихованості того або іншого критерію [153].

Критерії повинні вимірюватись певними показниками, які підлягають формалізації [20].

Критерії та показники автори розглядають як інструмент, який забезпечує можливість перевірки теоретичних положень, але вважається, що критерії та якісні показники дають суб'єктивну характеристику досліджуваному явищу, а кількісні показники дають об'єктивну характеристику, даючи змогу виміряти його [149].

Аналізуючи наукову психолого-педагогічну літературу, беручи до уваги наші власні спостереження та дослідження дозволяють нам визначити важливість цілісного підходу до виявлення та оцінки вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Визначаючи критерії здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій ми брали до уваги системне розуміння феномену здоров'я, визначення його структурних компонентів, розуміння українських народних традицій здоров'язбережування як стану, процесу і результату засвоєння цінностей українського народу, технологій самовдосконалення поведінки молодших школярів.

Поділяючи думку багатьох педагогів щодо визначення критеріїв, ми звели їх до трьох основних, які обумовлюють мотиваційну, практичну й оцінну сферу.

Ураховуючи думку багатьох учених, ми вважаємо, що практична діяльність являє собою найвищий критерій вихованості здоров'язберезувальної поведінки, тому як сприяє найбільш повному розвитку внутрішнього світу людини. Тому, розробляючи критерії та показники здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів, ми виходили з того, що об'єктивна складова критеріїв – практичні справи та

вчинки учнів, а суб'єктивна – мотив цієї діяльності, в якому розкривається суть здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів на основі українських народних традицій.

Отже, можемо запропонувати систему критеріїв, завдяки яким можна здійснити оцінку рівня, за якими визначається вихованість здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, а саме: мотиваційний, практичний, оцінний.

*Мотиваційний критерій* характеризує мотиваційно-ціннісний компонент. Усвідомлення цінності здоров'язбережувальної поведінки, позитивні емоції, інтерес до здоров'язбережувальної діяльності в умовах навчально-виховного процесу; мотивація досягнення успіху в здоров'язбережувальній діяльності, пов'язаній з українськими народними традиціями; сформованість особистісно-значущих якостей у молодшого школяра. Зміст даного критерію полягає у розумінні молодшим школярем сенсу життя й усвідомленням його цінності, уявленням та ставленням до себе в єдності космопланетарного, біопсихосоціального, національного й особистісного аспектах. До складу мотиваційного критерію входить світогляд заснований на оптимістичному світовідчутті, соціокультурній толерантності, гуманістичних ціннісних орієнтаціях любові й доброго ставлення до всього існуючого, насамперед живого.

Показниками характеру мотивації до виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів обрано ступінь вихованості стійких мотивів: *позитивна мотивація* (усвідомлена зацікавленість до проблеми формування здоров'язбережувальної поведінки, наявність бажання зберігати, зміцнювати та вдосконалювати свою поведінку щодо здоров'я, творчий підхід до вирішення проблем формування здоров'язбережувальної поведінки); *нейтральна мотивація* (епізодична нестійка зацікавленість молодших школярів до оволодіння окремими елементами щодо формування здоров'язбережувальної поведінки) та *відсутність мотивації* (відсутність будь-яких мотивів на

діяльність здоров'язбережувальної спрямованості й оволодіння знань, умінь та навичок із вдосконалення здоров'я).

Щоб визначити сформованість стійких мотивів, які направлені на виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій можна використовувати анкетування, бесіди, опитування.

Серед показників рівнів пізнавального інтересу щодо питань виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів зазначимо такі види стійкості пізнавального інтересу: *стійкий інтерес*, який характеризується активною зацікавленістю та прагненням до здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій, що пов'язано з переважанням внутрішніх стимулів над зовнішніми; *ситуативний інтерес*, коли інтерес до здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів виникає в окремих ситуаціях і зникає разом із ними та пов'язаний із зовнішніми стимулами; *відсутність інтересу*, характеризується явним небажанням учнів займатися здоров'язбережувальною діяльністю та українськими народними традиціями (за методикою Г. Щукіної) [296].

Центральне місце мотиваційного критерію посідає імідж вихователя або вчителя в очах дитини та відношення вчителя до дитини як до людини. Висування соціальної ролі дитини як особистості на перше місце серед всіх його соціальних ролей. Вчорашнє ставлення до дитини передбачало сприймання її в ролі маленької людини, що росте, яка ще не жила, але готується до життя і до майбутнього поважного визнання її особистості в суспільстві, і допускало неухажне, авторитарне, деспотичне, адміністративно-наказове ставлення, яке виправдовувалось тим, що вихованець “поки ще не людина, але майбутня людина” [297].

Показниками визначення цього критерію є сформованість таких якостей особистості молодшого школяра, як гуманність, емпатія, толерантність, чуйність, патріотизм, відповідальність, переживання,

справедливість, володіння своїми емоціями, тактовність, вимогливість, повага тощо.

*Практичний критерій* характеризує когнітивно-процесуальний компонент. Оволодіння знаннями зі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, уміннями та навичками, творчого підходу до даного процесу. Зміст даного критерію характеризується набуттям в учнів необхідних спеціальних знань, умінь та навичок з розробки індивідуальної здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій.

Показниками вихованості загальних та спеціальних знань можна використовувати *повноту*, що визначається кількістю загальних та спеціальних знань, та *характером* засвоєних спеціальних знань (творчий, продуктивний та репродуктивний):

- *творчий* – наявність стійких та систематичних інтегрованих знань, вільне творче володіння ними; здатність уявляти, спостерігати, досліджувати, робити висновки; прагнути вдосконалювати свої загальні та спеціальні знання із здоров'язбережувальної поведінки та народознавства, знаходити причинно-наслідкові зв'язки тощо. відображає сукупність практичних умінь та навичок майбутніх учителів, засвоєння яких необхідне для успішного формування духовного здоров'я молодших школярів;

- *продуктивний* – володіння основними знаннями та способами їх отримання; уміння виконувати послідовні дії; запам'ятовувати та відтворювати необхідну інформацію; самостійно виконувати ситуаційні завдання;

- *репродуктивний* – фрагментальне володіння початковими поняттями та знаннями щодо здоров'язбережувальної поведінки; епізодичне виконання практичних дій; не сформованість інтегрованих знань; не достатнє осмислення оціночних суджень; небажання самовдосконалюватись та самовиховуватись.

Сформованість показників даного критерію можна визначити шляхом проведення спостережень, анкетування, співбесід, тестування, малюнків.

Рівень вихованості практичних умінь та навичок можна здійснювати шляхом аналізу поведінки молодших школярів у різних спеціально створених ситуаціях, спрямованих на формування здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій.

Отже, здійснення здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій відбиває практичну спрямованість особистості на активну, плідну, довгу й щасливу життєдіяльність. Практичний критерій передбачає оволодіння суб'єктом здоров'язбережувальною поведінкою на основі традицій українського народу, спрямованою на фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти здоров'я; розумінні впливу шкідливих звичок та необхідності боротьби з ними.

*Оцінний критерій* характеризує рефлексивно-аналітичний компонент. Аналіз і оцінювання реальних ситуацій, здатність до самоаналізу, самовдосконалення, саморозвитку та корегування недоліків власної поведінки. Оцінний критерій характеризує здатність учнів розробляти й постійно вдосконалювати індивідуальну здоров'язбережувальну поведінку з урахуванням можливостей власного організму, статі тощо. Визначається розвитком рефлексивного мислення і передбачає розвиненість здатності до осмислення, аналізу, самоаналізу, самооцінки особистості, самоконтролю і саморегуляції стану здоров'я та здоров'язбережувальної поведінки; розвиток творчого і духовного потенціалу; позитивне сприйняття знань щодо збереження і зміцнення здоров'я; прагнення до самовдосконалення, самопізнання, усвідомлення сенсу життя; позитивні сподівання на майбутнє.

Показниками цього критерію є те, як молодші школярі можуть здійснювати саморозвиток та самовиховання; здійснення самооцінки, прагнення до самовдосконалення та самореалізації; здатність творчого використання міжпредметних зв'язків.

Визначення показників оцінного критерію можна здійснювати за допомогою практичних завдань, де молодші школярі мають здійснювати самоаналіз власної поведінки та поведінки інших людей.

Таким чином, визначено критерії та показники вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Всі вони відображають вищий рівень вихованості та є ідеалом, на який треба орієнтуватися в процесі виховної роботи. Враховуючи те, що процес виховання здоров'язбережувальної поведінки не обмежений ані часом, ані особистісними якостями, подані критерії є універсальними, а отже їх зручно використовувати на будь-якому етапі навчально-виховного процесу.

Для більш повного аналізу виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій доцільно визначити її певні рівні. Поняття "рівень" носить діалектичний характер процесу розвитку певної якості.

Аналіз літературних джерел показав, що питання визначення рівнів у психолого-педагогічних напрямках досліджувалося багатьма науковцями. Так В. Сластьонін визначив класифікацію рівнів розвитку професійно-педагогічної діяльності та рівні підготовки студентів до даної діяльності, а також виділені показники, що характеризують ці рівні [236].

Н. Крилова виділила такі рівні вихованості професійної діяльності, як початковий або інформаційний, коли ступінь вихованості професійних знань, умінь та здібностей спеціаліста ще недостатньо високий; і високий, коли спеціаліст набуває майстерності, котра полягає у високому ступені його творчої самовіддачі, широкому кругозорі, великому об'ємі спеціальних знань, умінь, інтересів, творчому розумінні проблемних ситуацій, розвинутих продуктивних здібностях [130].

В. Гриньова визначила такі рівні вихованості педагогічної культури майбутнього вчителя, як досконалий (творчий), базовий (евристичний), достатній (конструктивний) і початковий (репродуктивний) [79].

Ю. Бойчук розрізняє рівні вихованості еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя такі, як продуктивний, достатній та початковий [32].

На підставі теоретичного аналізу, згідно з обраними критеріями і показниками, виокремлено такі рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій, а саме: *високий, достатній, початковий*.

- *високий* – певна якість є стійкою рисою особистості, яскраво виражена, виявляється в усіх діях учнів постійно, ефективно, ґрунтується на загальних та спеціальних знаннях щодо здоров'язбережувальної діяльності. Цей рівень передбачає: чітке усвідомлення значення життя людини та збереження і зміцнення здоров'я; позитивне ставлення до оволодіння спеціальними вміннями; володіння позитивними пізнавальними мотивами та бажанням досягти здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій; досконале володіння спеціальними валеологічними та народознавчими знаннями щодо формування здоров'язбережувальної поведінки та постійне їх застосування на практиці; пошук нових варіантів вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я; постійне корегування власних дій, здатність до творчого вирішення поставлених завдань, молодший школяр практично застосовує навички зі здоров'язбережувальної поведінки, глибокий самоаналіз та прогнозування подальших результатів своєї поведінки щодо здоров'я;

- *достатній*, якщо якість є рисою людини, в діях виявляється широко, ефективно, але спостерігається відхилення, які викликані недостатнім розвитком самої якості або недостатнім знанням здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій. На цьому рівні учень усвідомлює суть та значення формування здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій; має інтерес до оволодіння вміннями формувати здоров'язбережувальну поведінку на основі українських народних традицій; домінують спонукальні мотиви над бажанням досягти майстерності у процесі формування

здоров'язберезувальної поведінки; володіє достатніми знаннями щодо суті здоров'я та способів його зміцнення та збереження засобами українських народних традицій; ситуативно використовує практичні навички щодо здоров'язберезувальної поведінки, епізодичний пошук способів вирішення поставленої проблеми та невпевненість у подальшій реалізації своїх дій; частково корегує власні дії; має вміння здійснювати самоконтроль та самооцінку своїх вчинків та дій, які мають більш інтенсивний характер;

- *початковий* – якість ще не стала рисою учня, обмежено й неефективно виявляється в його поведінці. Іноді більш характерними буває виявлення якості-антипода. Низький рівень вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій характеризується: байдужим ставленням до проблеми формування здоров'язберезувальної поведінки; обмеженим запасом та несформованістю спеціальних знань щодо даної проблеми; відтворенням тільки готових знань та відсутністю бажання самовдосконалюватись; нерозвиненістю рефлексивного мислення та неадекватною самооцінкою власних дій та вчинків щодо збереження і зміцнення здоров'я.

У схемі організації дослідження щодо виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій систематизовані компоненти, критерії та показники (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

**Схема організації дослідження стану вихованості  
здоров'язберезувальної**

<b>Компоненти, критерії та показники підготовки майбутніх соціальних педагогів</b>			<b>Діагностичний інструментарій</b>
<b>Компоненти</b>	<b>Критерії</b>	<b>Показники</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>



Мотиваційно-ціннісний компонент	Мотиваційний	інтерес до здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій;	Анкета «Ваше відношення до зміцнення та збереження здоров'я засобами українських народних традицій» (авторська розробка) (Додаток Б)
		сформованість якостей здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій;	Опитувальник для оцінки сформованості якостей здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій (авторська розробка) (Додаток Н)
		ціннісне ставлення до українських народних традицій та мотивація до здоров'язбережувальної поведінки;	Анкетування (авторська розробка) (Додаток П)
Когнітивно-процесуальний компонент	Практичний	розуміння основної суті і змісту здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, володіння практичними знаннями, уміннями та навичками	Дидактичні тестові завдання № 1 – 5 (Додаток М) (авторська розробка)
Рефлексивно-аналітичний компонент	Оцінний	здатність до творчості, самостійності, самоосвітньої діяльності й саморозвитку	Пізнавальні завдання, прийоми проблемного навчання
		здатність до рефлексії самоконтролю і корекції процесу та результату	Методика дослідження рефлексивних процесів педагогічного мислення за Бізяєвою А.А. [14, с.127]. Розгляд ситуацій
		потреба у вдосконаленні особистісних характеристик і якостей	Розробка учнями пам'яток

Отже, критерії, показники та рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій визначені нами умовно і не можуть нести вичерпну інформацію, адже формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів – це процес, який триває впродовж всього життя людини, і тому передбачити співвідношення різних компонентів неможливо.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив виявити різні підходи науковців до визначення поняття “здоров’я”. Проте однозначного тлумачення цього терміну не існує. В сучасній науці розглядають більш ніж 500 дефініцій категорії “здоров’я”. Узагальнюючи існуючі визначення даного терміну, ми визначили чотири складові цієї категорії: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров’я.

Розкрито суть поняття “здоров’язбережувальна поведінка” та підкреслено зв’язок національного виховання з традиціями українського народу, що забезпечує реалізацію здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів. Народні традиції є механізмом акумуляції, передачі та реалізації національного здоров’язбережувального досвіду. Українські народні традиції обумовлюють усі складові здоров’я, а саме: фізичне, психічне, соціальне, духовне.

Проаналізовано сучасний стан здоров’я українців та їх показники. З’ясовано роль школи у вихованні здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Аналізуючи наукову літературу визначено, що на особливу увагу заслуговує збереження та розвиток здоров’я молодших школярів, оскільки саме в цьому віці закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини, розвиваються функціональні системи дитячого організму, відбувається засвоєння моральних норм, формується соціальна спрямованість особистості, крім

вищезазначеного, вступ до школи вимагає від дитини усвідомлення своєї діяльності та поведінки у зв'язку з необхідністю адаптації до шкільних вимог та навчально-виховного процесу.

Установлено, що здоров'я молодших школярів формується в несприятливому середовищі життєдіяльності, як наслідок – збільшуються показники поширеності захворювань, а тому формування здоров'язберезувальної поведінки саме в дитячому віці закладає її основи, які залишаються в дитини на все життя. Саме тому вихователі та вчителі початкової школи – це єдиний “організм взаємовпливу” на особистість молодшого школяра.

Охарактеризовано термін “виховання” та зазначено, що поняття “виховання” тісно пов'язане з поняттям “вихованість”. Якщо виховання розглядається як динамічний процес, то вихованість є кінцевим чи проміжним результатом процесу виховання.

Проаналізовані вікові особливості розвитку дітей початкової школи для ефективного виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Виділено і охарактеризовано суть, напрямки та принципи виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. У структурі виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій виділено компоненти (формування зацікавленості та позитивних емоцій, вироблення стійкої мотивації молодших школярів до здоров'язберезувальної поведінки; оволодіння сукупністю знань, вмінь та навичок зі здоров'язберезувальної поведінки на основі українських народних традицій у процесі виховної діяльності; аналіз, оцінювання, корегування недоліків та самовдосконалення здоров'язберезувальної поведінки на основі українських народних традицій молодшим школярем); критерії (мотиваційний, практичний, оцінний), з відповідними показниками і рівні її вихованості.

Теоретичний аналіз досліджень і педагогічного досвіду в розвитку педагогічної науки дозволив визначити тлумачення термінів “технологія” та “педагогічна технологія”. Уточнено суть розробленої нами педагогічної технології виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, яка полягає у постановці мети і завдання даного процесу; на державному рівні закріплена у нормативно-правовому забезпеченні; розробці науково-методичного забезпечення; виявленні основних підходів до визначення етапів виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій; визначенні методів, прийомів та форм організації виховного процесу з виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій; діагностиці й контролю динаміки здоров’язбережувальної поведінки.

Визначено структуру технології виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, яка складається з чотирьох етапів: підготовчого, пізнавального, практичного та аналітичного.

Визначено оціночно-критеріальний інструментарій діагностики вихованості здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Уточнена система критеріїв та їх показників, які дозволяють здійснювати оцінку рівня вихованості здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, а саме: *мотиваційний критерій*, визначається такими показниками, як мотивація (позитивна, нейтральна, відсутність мотивації), інтерес (стійкий, ситуативний, відсутній), особистісні якості (гуманність, емпатія, толерантність, чуйність, справедливість, тактовність); (усвідомлення цінності здоров’язбережувальної поведінки, позитивні емоції, інтерес до здоров’язбережувальної діяльності в умовах навчально-виховного процесу; мотивація досягнення успіху в здоров’язбережувальній діяльності, пов’язаній з українськими народними традиціями; сформованість особистісно-значущих

якостей у молодшого школяра); *практичний критерій* (оволодіння знаннями зі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, уміннями та навичками, творчого підходу до даного процесу); *оцінний критерій* (аналіз і оцінювання реальних ситуацій, здатність до самоаналізу, самовдосконалення, саморозвитку та корегування недоліків власної поведінки).

Матеріали розділу відображені в публікаціях автора [164; 166; 168 – 173; 178; 179].

## РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ТЕХНОЛОГІЇ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ

### 2.1. Методика організації та проведення експерименту

Мета експериментальної частини дослідження полягала в тому, щоб перевірити теоретичні висновки щодо якості й характеристик виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, ефективності розробленої технології відповідної поведінки молодших школярів.

Дослідно-експериментальна робота щодо розробленої технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій проводилася у три етапи (*констатувальний, формувальний, підсумковий*) впродовж 2014 – 2017 років на базі загальноосвітніх навчальних закладів Харківської області.

Метою педагогічного експерименту була перевірка ефективності розробленої технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Аналіз результатів експериментальної роботи передбачалося здійснювати за критеріально-рівневим підходом. У ході дослідження спиралися на критерії та показники рівнів вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, які було визначено і обґрунтовано в п. 1.4.

Експеримент проходив у звичайних умовах, не порушуючи навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів і включав три етапи: *констатувальний, формувальний та контрольний*. Проте, застосування розробленої технології здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій під час виховної роботи в

учнівських групах сприяють розвитку практичних навичок та засвоєнню дуже необхідних в повсякденному житті знань здоров'язбережувальної поведінки.

У процесі педагогічного експерименту запроваджено методи, які узагальнено в таблиці 2.1.

Таблиця 2. 1.

**Програма експериментального дослідження виховання  
здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами  
українських народних традицій**

<b>КОНСТАТУВАЛЬНИЙ (2014 – 2015 р.р.)</b>	
Мета – обґрунтування положень експериментальної роботи та розробка технології з виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій	
<b>Завдання дослідження:</b>	<b>Методи, що використовувались:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– вивчити стан розв'язання проблеми в історичному та зарубіжному аспекті;</li> <li>– уточнити понятійний апарат з проблеми дослідження;</li> <li>– визначити теоретико-методологічні засади засади виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– логічний аналіз філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури, дисертаційних робіт та нормативно-правових документів із проблеми дослідження;</li> <li>– аналіз документів, що регламентують освітній процес у ВНЗ України: навчальних планів і робочих програм із загальних та психолого-педагогічних, методичних дисциплін, підручників і навчальних посібників, методичного забезпечення;</li> <li>– психолого-педагогічне спостереження за освітнім процесом молодших школярів, включаючи педагогічну практику (бесіди, анкетування, інтерв'ю).</li> </ul>
<b>ФОРМУВАЛЬНИЙ (2015 – 2016 р.р.)</b>	
Мета – експериментальна перевірка ефективності технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій	

<b>Завдання дослідження:</b>	<b>Методи, що використовувались:</b>
<p>– спроектувати технологію виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій;</p> <p>– визначити рівні, критерії й показники вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій;</p> <p>– охарактеризувати комплекс психолого-педагогічних заходів;</p> <p>– спроектувати дослідно-експериментальну методику та програму дослідження виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій;</p> <p>– встановити кількісний і якісний склад учасників експерименту;</p> <p>– провести обстеження стану підготовки вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.</p>	<p>– метод теоретичного аналізу і синтезу, який застосовано на етапі визначення мети, завдань, об'єкту, предмету дослідження;</p> <p>– аналіз теоретичних та психолого-педагогічних засад для виявлення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій та проектування логіки технології;</p> <p>– емпіричні методи: обстеження, бесіди, опитування, анкетування, тестування, есе; пряме, опосередковане, довготривале фіксоване спостереження;</p> <p>– систематизація й узагальнення результатів аналізу документації, науково-методичного забезпечення, вивчення досвіду діяльності вихователів та педагогів; діагностичні методи (тестування, опитування, анкетування та ін.).</p>

### ПІДСУМКОВИЙ (2016 – 2017 р.р.)

**Мета** – аналіз, систематизація й узагальнення результатів експериментальної перевірки ефективності розробленої технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій

<b>Завдання дослідження:</b>	<b>Методи, що використовувались:</b>
<p>– підтвердити можливості досягнення молодшими школярами високого рівня здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій формувального експерименту;</p> <p>– підсумкова обробка статистичних</p>	<p>– педагогічний експеримент, пов'язаний із конкретизацією форм та методів виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, що засновані на складових</p>



<p>даних; – формулювання загальних висновків, отриманих в результаті проведеного дослідження</p>	<p>здоров'я фізичному, психічному, соціальному та духовному ; – анкетування, інтерв'ю, бесіда, педагогічне спостереження, тестування, контент-аналіз, збір необхідної інформації та ін.; – порівняльний метод для якісно-кількісної обробки результатів; – узагальнення та виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій;.  – методи статистики: „<math>\chi^2</math>-квадрат Пірсона”, тест на незалежність „<math>\chi^2</math>-квадрат тест”, середнє арифметичне; – інтерпретація та узагальнення результатів.</p>
--	--

З метою вивчення та аналізу стану вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій нами було проведено пілотажне зондувальне дослідження.

Завданнями такого дослідження було: вивчити існуючий стан вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, визначити позитивні і негативні характеристики цього процесу; з'ясувати ставлення молодших школярів до проблеми формування здоров'язбережувальної поведінки; вивчити позитивний досвід педагогів та вихователів з проблеми формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів; вивчити можливості виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах у вихованні здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Дослідні дані були отримані шляхом використання таких методів, як вивчення навчальних планів і планів виховної роботи, вивчення передового педагогічного досвіду, самооцінки учнів, проведення анкетування, групових та індивідуальних бесід, опитування незалежних експертів, які були зорієнтовані на виявлення знань щодо проблеми формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів та розуміння учнями необхідності використання практичних та спеціальних здоров'язберезувальних знань, умінь та навичок на основі українських народних традицій у своєму повсякденному житті.

Для того, щоб виявити стан досліджуваної проблеми спочатку ми провели **пілотажне (зондувальне) дослідження** серед учнів 1 – 4 класів за допомогою анкетування (додаток Б). Всього було опитано 122 учня початкових класів загальноосвітніх навчальних закладів Харківської області. На питання були дані такі відповіді (таблиця 2. 2).

Таблиця 2. 2.

**Результати анкетування учнів початкових класів  
з відношення до зміцнення та збереження здоров'я  
засобами українських народних традицій**

Питання	Відповіді	Кількість	
		Учнів	Відсоток (%)
1	2	3	4
1. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що у досконалості природи криється джерело здорового способу життя людини?	• так, повністю	80	65,6
	• так, частково	35	28,7
	• ні	7	5,7
2. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що люди часто хворіють, бо беруться не вміють?	• так, повністю	95	77,9
	• так, частково	27	22,1
	• ні	0	0
3. Чи вважаєте Ви необхідним зміцнювати та берегти здоров'я і вдосконалювати свої знання на	• так, повністю	98	80,4
	• так, частково	24	19,6
	• ні	0	0

практиці?			
4. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що учні повинні вдосконалювати свої знання про історичне минуле Батьківщини та народні традиції?	• так, повністю	88	72,1
	• так, частково	30	24,6
	• ні	4	3,3
5. Чи відзначаєте Ви українські народні свята у своїй родині?	• так	45	36,9
	• так, частково	72	59,0
	• ні	5	4,1
6. Наскільки Ви володієте знаннями про зміст національних засобів фізичного вдосконалення людини?	• повністю володію	2	1,6
	• частково володію	4	3,3
	• ні, не володію	84	68,8
	• важко відповісти	32	26,3
7. Чи задумувались Ви про значення української пісні та музики для здоров'я людини?	• українська музика позитивно впливає на мій настрій	45	36,9
	• іноді слухаю	3	2,4
	• люблю зарубіжні хіти	27	22,1
	• не думали про це, але хочемо знати	47	38,6
8. Чи знаєте Ви про користь українських страв для організму людини?	• так, повністю	4	3,3
	• лише частково	36	29,5
	• ні	82	67,2
9. Що, на Вашу думку, найбільш допоможе зберегти та зміцнити здоров'я?	• медицина	32	26,3
	• здоровий спосіб життя людини	54	44,2
	• спадковість	12	9,8
	• екологічні фактори навколишнього середовища	24	19,6
10. Хто повинен піклуватися про здоров'я дітей?	• батьки та лікарі	30	24,6
	• держава	11	9,1
	• учителі та вихователі	23	18,8
	• сама людина	58	47,5

Отже, результати анкетування свідчать про те, що розуміння суті здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій знаходиться на рівні інтуїції, і ґрунтується на побутових знаннях.

Аналіз відповідей респондентів дає можливість зробити висновок про доцільність виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Переважна більшість опитаних учнів 1 – 4 класів недостатньо усвідомлюють свою роль у зміцненні та збереженні здоров'я засобами українських народних традицій. Учні відповідали, що про їх здоров'я повинні піклуватися батьки та лікарі (24,6%), держава (9,1%), учителі та вихователі (18,8%) та лише 47,5% опитаних зазначили, що сама людина повинна піклуватися про власне здоров'я. Багато учнів вважають необхідним зміцнювати та берегти здоров'я і практично вдосконалювати свої знання (80,4%), а 19,6% респондентів частково погодилися з цим твердженням. Молодші школярі недостатньо усвідомлюють зв'язок українських народних традицій зі здоров'ям людини. Так, на питання “Чи задумувались Ви про значення української пісні та музики для здоров'я людини?” учні відповідали, що не думали про це, але хочуть знати (47%), 36,9% опитаних учнів відповіли, що українська музика позитивно впливає на настрій (тобто покращує емоційний стан людини, що має відношення до психічного здоров'я), інші діти зазначили, що люблять зарубіжні хіти (22,1%) та іноді слухають українську музику 2,4% опитаних.

Дослідно-експериментальна робота щодо розробленої технології проводилась в умовах реального навчально-виховного процесу, не порушуючи його логіки й ходу. При цьому впровадження технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій сприяло поліпшенню набуття у учнів початкових класів необхідних знань, умінь та навичок з питань формування здоров'язбережувальної поведінки у процесі виховної роботи. Важливого значення в контексті підвищення рівня практичної ефективності до виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій під час виховної роботи набула розроблена дидактична складова, яка розкривається через викладання додаткового

навчального, пізнавального та виховного матеріалів за рахунок інтерпретації інтерактивних форм і методів навчання.

До експерименту було залучено 122 учня початкових класів. Згідно з програмою експерименту було утворено експериментальну групу (62 учня), у якій реалізовувалась означена педагогічна технологія та контрольну групу (60 осіб), де навчально-виховна діяльність здійснювалася традиційно, при цьому групи утворювались за випадковою вибіркою.

Педагогічний експеримент включав констатувальний, формувальний та підсумковий етапи.

**Констатувальний етап** експерименту був спрямований на аналіз вихідного рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Завданнями даного етапу експерименту було:

- сформувати експериментальну та контрольну групи;
- виявити характер уявлень молодших школярів про зміцнення та збереження здоров'я;
- визначити спрямованість молодших школярів до формування здоров'язбережувальної поведінки (мотиви, інтерес, цінності тощо);
- виявити вихідний рівень знань, умінь та навичок, а також особистісні якості молодших школярів, які необхідні для ефективності зміцнення та збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку; виявити рівень здатності до саморозвитку, самооцінки, прагнення до самовдосконалення.

З метою з'ясування характеру уявлень молодших школярів про суть поняття “здоров'язбережувальна поведінка” ми провели анкетування, де запропонували молодшим школярам відповісти на наступні запитання:

- Що означає для Вас поняття “здоров'язбережувальна поведінка”?
- Як проявляється здоров'язбережувальна поведінка у ваших однолітків?

Результати анкетування показали низький рівень знань стосовно розуміння суті поняття “здоров’язбережувальна поведінка”: 55% опитаних учнів чітко не уявляють суть феномена “ здоров’язбережувальна поведінка” та не змогли сформулювати прояви здоров’язбережувальної поведінки у своїх однолітків, 36% мають загальні уявлення про здоров’язбережувальну поведінку та змогли назвати лише деякі вияви здоров’язбережувальної поведінки у своїх однолітків (напр., мити руки перед їжею, дотримуватися режиму дня, прогулянки на свіжому повітрі), 9% ототожнювали здоров’язбережувальну поведінку із загальними правилами поведінки для учнів у школі.

З метою визначення ступеня розвиненості *мотивації* здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів були проведені бесіди та співбесіди як з учнями, так із учителями та батькаим. За результатами констатувального експерименту було встановлено, що переважна більшість молодших школярів зацікавлена у проблемі виховання здоров’язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій. Позитивне ставлення та прагнення до вивчення питань формування здоров’язбережувальної поведінки виявили 63% опитаних; 14% молодших школярів не вважають необхідним для себе формувати здоров’язбережувальну поведінку; 23% усвідомлюють важливість процесу формування здоров’язбережувальної поведінки.

У ході експериментального дослідження для з’ясування характеру *інтерес молодших школярів* було проведено спостереження.

У ході спостереження ми помітили зацікавленість учнів у вигляді роздумів та обговорень про традиції українського народу та про їх значення у збереження та зміцненні здоров’я людини. Діти почали уважніше придивлятися до малюнків та символів на українську народну тематику. Разом з цим молодших школярів почала проявлятися активність до даної теми, діти почали слідкувати за власною поведінкою та цікавитися її вдосконаленням.

Здійснення **формуального етапу** експерименту не впливало на навчально-виховний процес молодших школярів, які не були задіяні в експерименті у загальноосвітніх школах.

Під час формуального етапу педагогічного експерименту здійснювалася перевірка теоретично обґрунтованої технології виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Проведення формуального експерименту передбачало цілеспрямований вплив на молодших школярів, які були відібрані для експерименту. Саме в таких учнів початкових класів визначався вихідний і прикінцевий рівень вихованості здоров'язберезувальної поведінки.

Формувальний етап експерименту передбачав оволодіння молодшими школярами ґрунтовними теоретичними знаннями та практичними вміннями (загальнодидактичними: комунікативний – засвоєння готових знань про здоров'язберезувальну поведінку й українські народні традиції; пізнавальний – сприйняття, осмислення і запам'ятовування учнями матеріалу про складові здоров'я; перетворювальний – засвоєння учнями знань і творче використання вмінь та навичок зі здоров'язберезувальної поведінки на основі українських народних традицій; систематизований – узагальнення та систематизація знань, умінь та навичок; контрольний – з'ясування якості вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій; спеціальними: валеологічні та народознавчі, які інтегруються за складовими здоров'я у підтриманні балансу фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя) та навичками з даного процесу; формування в учнів емоційно-психологічної стійкості як важливої складової психічної готовності до процесу виховання здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій.

Метою **підсумкового етапу** експерименту було оцінювання результатів та ефективності впровадження технології виховання

здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Результати проведення перевірки вихідного рівня здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій експериментальних груп детально проаналізовано в п. 2.3.

## **2.2. Процесуально-технологічне забезпечення формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій**

Формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій молодших школярів неможливо здійснити без технологічного забезпечення цього процесу.

Термін “технологія” походить від грецького *techne* – мистецтво, майстерність і *logos* – учення, наука та означає “наука про майстерність”.

У педагогічні науки термін “технологія” увійшов із галузі виробництва, де він являв собою сукупність певних знань, способів, засобів виготовлення будь-якого матеріалу, які здійснюються в процесі виробництва. З філософської точки зору “технологія” визначається не просто як будь-який послідовний процес організації діяльності для досягнення цілей виробництва, а як процес, що базується на наукових розробках у цій галузі [32].

Класична дидактика вищої школи з її закономірностями, принципами, формами та методами навчання, що вже склалися, не завжди оперативно реагує на інноваційні освітні процеси, а іноді і стримує їх упровадження в масову практику. Створюється враження, що дидактика залишається надто теоретичною, методика навчання – не правомірно практичною. Вимагається деяка проміжна ланка, яка дозволила б реально зв'язати теорію з практикою. Взяти на себе ці функції може освітня технологія [187].

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що процес технологізації навчання почав упроваджуватись ще в середині минулого



століття. У витоків цього процесу стояв А. Макаренко, який писав, що наше педагогічне виробництво ніколи не будувалось за технологічною логікою, а завжди за логікою моральної проповіді. Саме тому в нас просто відсутні всі важливі відділи виробництва: технологічний процес, облік операцій, конструкторська робота, використання кондукторів і пристроїв, нормування, контроль, допуски, бракування.

Уже на початку 60-х років ХХ століття відбувається масове впровадження в освітній простір педагогічних технологій. Його здійснювали Ю. Бабанський, В. Безпалько, В. Євдокимов, В. Лозова, І. Підласий, І. Прокопенко, В. Сластьонін, Н. Щуркова та ін. Роботи зазначених вчених були присвячені теорії та практиці освіти на основі технологічного підходу та технологічним аспектам вищої педагогічної освіти [12, 20, 148, 202, 211 та ін.].

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що поняття технології міцно ввійшло в суспільну свідомість в другій половині ХХ століття і стало своєрідним регулятивом наукового та практичного мислення. Його регулятивний вплив полягає в тому, що спонукає дослідників та практиків в усіх сферах, в тому числі і в галузі освіти знаходити підстави результативності діяльності; мобілізувати кращі досягнення науки та досвіду, щоб гарантувати результат, що вимагається; будувати діяльність на інтенсивній, тобто максимально науковій, а не екстенсивній основі, що веде до невиправданих затрат сил, часу та ресурсів; приділяти більше уваги прогнозуванню діяльності з метою запобігання її корекції в ході виконання; використовувати у всезростаючій мірі найновіші інформаційні засоби.

В. Желанова виділяє технологію контекстного навчання. На думку, вченого ця технологія визначає систему функціонування всіх її компонентів, алгоритмізовану послідовність певних дій, спрямованих на відтворення в процесі фахової підготовки педагога предметного й соціального контекстів майбутньої професійної діяльності. Варто відзначити, що динамічні аспекти

цієї технології реалізуються у навчальній діяльності академічного типу, квазіпрофесійній, навчально-професійній діяльності [95].

Отже, будь-яка діяльність може бути або технологією, або мистецтвом. Мистецтво засноване на інтуїції, технологія – на закономірностях науки. З мистецтва все починається, а технологією закінчується [187].

Науковий термін “технологія виховання” вперше ввів в педагогічну науку А. Макаренко, проте донині це поняття не набуло широкого впровадження. Стосовно виховного процесу під технологією розуміють систему знань, необхідних викладачеві для реалізації науково обґрунтованої стратегії, тактики й процедури виховання. У своєму конкретному вигляді педагогічна технологія є передбаченою моделлю системи дій викладача і студентів, які необхідно виконати в ході оптимально організованого навчально-виховного процесу з метою одержання високого рівня професіоналізму [187].

Незважаючи на те, що термін “педагогічна технологія” увійшов у педагогіку досить давно, однозначного визначення цього поняття не існує. Наведемо деякі найбільш поширені приклади трактування поняття “педагогічна технологія” (табл. 1.3.) [187].

Отже, проведений аналіз праць, в яких розглядається педагогічна технологія як процес, дозволив визначити поняття “педагогічна технологія” у контексті нашого дослідження як систему певних педагогічних дій, інтегрованих форм та методів разом із сукупністю функціонування всіх

Таблиця 2.3.

Контент-аналіз авторських підходів до визначення поняття  
“педагогічна технологія”

Прізвища авторів	Визначення терміну “педагогічна технологія”
1	2
С. Гончаренко [246, с. 34]	Система процедур, яка оновлює професійну діяльність вчителя і гарантує кінцевий запланований результат
М. Кларін	Сукупність функціонування всіх особистісних,

[115, с. 8]	інструментальних і методичних засобів, що використовуються для досягнення мети
А. Нісімчук [187, с. 21]	Сукупність дій, операцій та процедур, які забезпечують діагностований та гарантований результат в умовах освітнього простору, що змінюється
О. Пометун [203, с. 15]	Сукупність способів (методів, прийомів, операцій) педагогічної взаємодії, послідовна реалізація яких створює умови для розвитку учасників педагогічного процесу і передбачає його певний результат
І. Прокопенко, В. Євдокімов [211]	Суворо наукове і точне відтворення гарантуючих успіх педагогічних дій
Г. Селевко [227, с. 41]	Змістовне узагальнення, яке вбирає в себе смисли існуючих визначень
В. Сластьонін [236]	Упорядкована сукупність дій, операцій, процедур, що інструментально забезпечують досягнення прогностового результату
Термінологічний словник з основ підготовки наукових та науково-педагогічних кадрів післядипломної педагогічної освіти [268, с. 122]	Системний підхід побудови, застосування та визначення процесу викладання й засвоєння знань з урахуванням взаємодії технічних і людських ресурсів, що забезпечує завдання оптимізації сфер освіти
Н. Щуркова [297]	Наукова дисципліна (в системі “теорія – методика – технологія”), яка вивчає педагогічний вплив на особистість в контексті взаємодії педагога з дітьми та їх загальної взаємодії зі світом; описує систему педагогічних професійних операцій

особистісних, інструментальних і методичних засобів, застосування яких гарантує досить високий рівень ефективності виховання здоров’язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Провідною характеристикою педагогічних технологій виступає концептуальне обґрунтування. Основу будь-якої педагогічної технології складають концептуальні ідеї, що визначають зміст, способи взаємодії

об'єктів виховного процесу, види діяльності. Щодо загальних вимог до педагогічних технологій, то їх може бути багато. Але, без сумніву, система досягнення успіху повинна бути універсальною. Виходячи з цього, такими загальними вимогами є: науковість, варіативність, посиленість, доступність і зрозумілість [211].

Аналіз науково-літературних джерел, в яких розглядається педагогічна технологія, показав, що існують різні погляди не тільки на визначення цього поняття, але й на структурні елементи та критерії технологічності.

Так, А. Нісімчук із співавторами виділяють такі основні критерії педагогічної технології як: наявність чіткої та діагностично заданої мети, тобто коректно-вимірного представлення понять, операцій, діяльності студентів, як очікуваного результату навчання, засобів діагностики досягнення цієї мети; представлення змісту, що вивчається, у вигляді системи пізнавальних і практичних завдань, орієнтованої основи й засобів їх вирішення; наявність досить жорсткої послідовності, логіки, певних етапів засвоєння теми (матеріалу, набору професійних функцій тощо); визначення засобів взаємодії учасників навчального процесу на кожному етапі (викладача й студентів, студентів один з іншим), а також їх взаємодія з інформаційною технологією (комп'ютером, відео системою тощо); мотиваційне забезпечення діяльності викладача й студентів, побудоване на реалізації їх особистісних функцій в цьому процесі (вільний вибір, креативність, свідомість, життєвий професійний сенс); зазначення між алгоритмічною та творчою діяльністю викладача, припустимого відступу від шаблонних правил; використання в навчальному процесі найновіших засобів перероблення інформації [187].

К. Крутій розглядає здоров'ятворювальні технології як активний процес нескінченного розвитку, удосконалення та самореалізації. Це складний феномен сукупності, що об'єднує здоров'язбережувальні, здоров'яформувальні та здоров'ярозвивальні технології. Почнемо із найбільш активно вживаного як у науковому обігу, так і в мовленні практиків

терміну “здоров’язбережувальні технології” – збереження та стимулювання здоров’я – це створення умов для його цілісності. До здоров’язбережувальних технологій, що запроваджуються: можна віднести: профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, прийоми фізіотерапії, вітамінізація, організація здорового харчування тощо. Здоров’яформувальні технології – це комплекс спеціально організованих цілеспрямованих заходів, що впливають на процес змін особистості, які формують здоров’я дитини, пов’язані з визначеним періодом часу, тривалість якого залежить від конкретних створених умов. До здоров’яформувальних технологій можна віднести такі: фізична підготовка (заняття), спортивні та рухові ігри, усі види гімнастики (пальчикова, дихальна, коригувальна, стретчинг, фітбол тощо), усі види (елементи) терапії; дитячий фітнес, загартовування, гімнастика, масаж, релаксація. Здоров’ярозвивальні технології – це комплекс заходів, який реалізується на основі особистісно – розвивальних ситуацій, що відносяться до тих життєво важливих чинників, завдяки яким молодші школярі набувають навички спільного життя та ефективної взаємодії [125].

Створені ситуації повинні припускати активну участь самої дитини в освоєнні культури людських відносин, у формуванні досвіду здоров’ятворення, який здобувається завдяки поступового розширення сфери спілкування і діяльності дошкільника, розвитку його саморегуляції, становлення самосвідомості та активної життєвої позиції на основі виховання і самовиховання, формування відповідальності за своє здоров’я, життя і здоров’я інших людей, доброзичливого ставлення до дітей та людей із фізичними і психічними вадами; розуміння значення рухової та трудової діяльності в зміцненні свого здоров’я, продовження життя людини.

До здоров’ярозвивальних технологій можна віднести такі: включення відповідних тем у бесіди щодо ознайомлення з культурою здоров’я, освоєння знань про свій організм, про режим, про активність та відпочинок: дитячий туризм, міні-олімпіади, свята здоров’я, фестивалі, конкурси тощо.

Виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій розглядається як педагогічний процес, елементи якого взаємопов'язані та взаємозумовлені, що потребує теоретичного обґрунтування й розроблення відповідної технології, котра трактується як суто наукове і точне відтворення гарантуючих успіх педагогічних дій, кінцевим освітнім результатом яких є успішна сформованість здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій (рис. 2.1.). Запропонована технологія складається з нормативно-правового та наукового забезпечення; структурних компонентів здоров'язбережувальної поведінки: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-процесуальний, рефлексивно-аналітичний; етапів реалізації технології – підготовчого, пізнавального, практичного, аналітичного; комплексу засобів, методів та форм організації навчально-виховної діяльності; критеріїв з показниками (мотиваційний, практичний, оцінний) і рівнів (високий, достатній, початковий) вихованості здоров'язбережувальної поведінки.

Технологія виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій характеризується: цілісністю, що об'єднує всі елементи та відображає характер їх взаємодії; спрямованістю, що полягає в регулюванні діяльності відповідно до поставленої мети; дає можливість вирішувати сукупність завдань для виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості, з високим рівнем вихованості здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій.

Виходячи з того, що будь-яка педагогічна технологія базується на конкретних способах, прийомах та методах, використовуючи які, вихователі та вчителі можуть успішно здійснювати виховний процес щодо формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, домінуючими мають бути такі форми, методи та прийоми, які сприяють поєднанню процесу

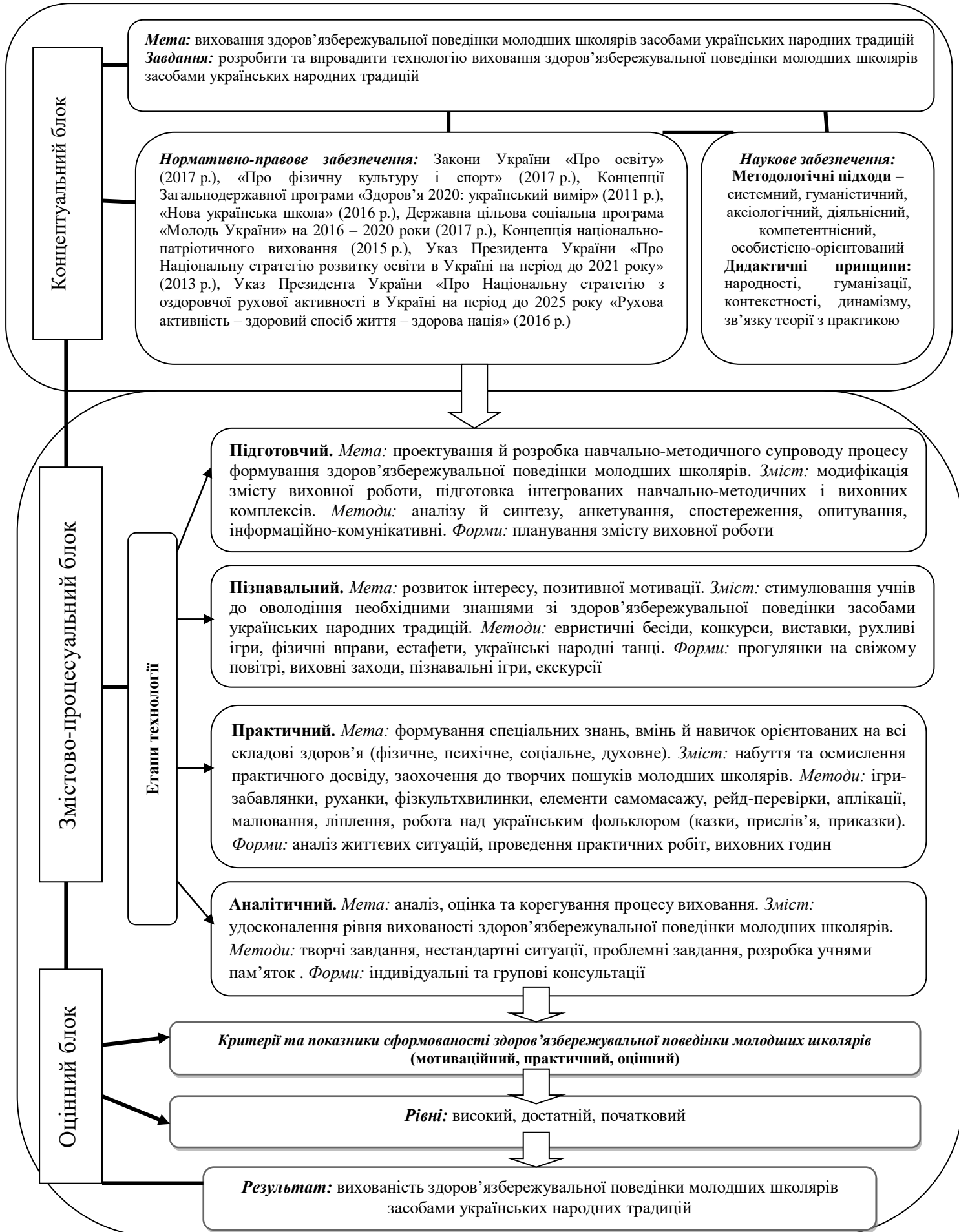


Рис. 2.1. Технологія виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій

Отже, *суть* розробленої нами педагогічної технології виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів полягає в: постановці мети і завдання процесу виховання здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій; розробці науково-методичного забезпечення; виявленні основних підходів до визначення етапів виховання здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів засобами українських народних традицій; визначенні методів, прийомів та форм організації навчально-виховного процесу з виховання здоров'язберезувальної поведінки; діагностиці й контролі динаміки поведінки, що направлена на збереження і зміцнення здоров'я.

*Завданнями* технології виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій є: стимулювання у молодших школярів позитивної мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я, розвиток структурних компонентів здоров'язберезувальної поведінки, виявлення змін у рівнях вихованості здоров'язберезувальної поведінки у молодших школярів й забезпечення внесення відповідних коректив у даний процес, що забезпечується на підготовчому, пізнавальному, практичному та аналітичному етапах.

Існує велика кількість форм і методів та їх класифікацій. Будь-яке угруповання і класифікація методів виховання є умовними, а розглядання кожного з них окремо проводиться лише з метою виділення його характерних особливостей, що сприяють найбільшою мірою тому чи іншому спеціальному виховному впливу на молодших школярів. Зазвичай методи виховання мають складний виховний вплив, вони рідко застосовуються поза зв'язком один з одним.

Під методами виховання за Т. Ільїною, маються на увазі способи впливу вихователя на свідомість, волю і почуття учнів з метою формування у них переконань і навичок поведінки. У теорії і практиці виховної роботи найбільш поширене виділення двох основних груп методів виховання: методи, що сприяють формуванню переконань, і методи, що сприяють



виробленню навичок і звичок правильної поведінки (у нашому випадку здоров'язберезувальної).

Т. Ільїна, зазначає, що до першої групи методів зазвичай прийнято відносити методи словесного роз'яснення та впливу на почуття учнів, а також приклад; до другої групи – методи організації діяльності учнів: привчання і вправи. Окремо зазвичай розглядаються методи стимулювання і оцінки вчинків і поведінки учнів, до яких прийнято відносити заохочення і покарання. Знання закономірностей протікання процесу виховання показує, що у формуванні переконань грають роль не тільки роз'яснення і словесне переконання, а й практичний досвід і вправи. Переконати може також і покарання і заохочення. А вправи, що сприяють виробленню навичок і звичок правильної поведінки не можуть не спиратися на усвідомлення і засвоєння норм поведінки, що в більшості випадків досягається за допомогою словесних методів роз'яснення і переконання. Безсумнівно, привчання може сприяти також і покарання [107, с. 391].

Педагоги С. Шацький, А. Макаренко стверджували, що методи виховання не є засобом впливу на дитину, а в першу чергу виступають організацією різнобічної учнівської діяльності, є розумною і змістовною організацією їх життя та різнобічної діяльності [291].

Найбільш поширеним групуванням методів виховання за їх ознаками є класифікація Ю. Бабанського: 1) методи формування свідомості учнів – словесні: розповідь, пояснення, бесіда, лекція, диспут; метод прикладу; 2) навіювання та переконання. Під час використання методів першої групи необхідно враховувати “базу”, яка вже сформована у вихованців, впливати не тільки на розум, а й на емоції вихованців, самому бути переконаним, наводити зрозумілі приклади, домагатися, щоб діти погодилися з учителем.

Переконання – це провідний метод виховання, але й правильно організоване навіювання активізує підсвідомі елементи психіки, удосконалює волю, поведінку. Слово, жест, міміка, інтонація — важливі

складові частини педагогічної техніки вихователя. При навіюванні застосовуються короткі, точно побудовані фрази – формули навіювання.

Навіювання, або повчання – універсальний метод спілкування. Це цілеспрямований вплив вихователя на підсвідому сферу психіки школяра з метою формування в нього потреби активно вдосконалюватися. У процесі навіювання вчитель найбільше користується словом, різними засобами емоційного впливу на школярів [12].

Існують різні форми організації виховного процесу. Кожна з них використовується для реалізації певного змісту виховання в певних умовах. Поняття «форма» означає, зовнішній вигляд, обрис. Форми виховання – варіанти організації конкретного виховного процесу, зміст процесу виховання вказує на те, що є, а форма – у якому вигляді проявляється. Форма виховання – це зовнішнє виявлення процесу виховання. Звісно, зміст викликає зміну форми і навпаки. Форма наповнюється змістом. Провідна роль належить змісту [147].

Технологія виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій реалізовувалася в процесі *підготовчого, пізнавального, практичного й аналітичного* етапів.

Так, *підготовчий етап* реалізації педагогічної технології формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій було спрямовано на проектування і розробку навчально-методичного супроводу процесу формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів. Підготовчий етап передбачав вирішення наступних завдань: вивчення й аналіз планів і програм з виховної роботи, підготовка навчально-методичних комплексів та розробка виховних заходів з уведенням до них уявлень про здоров'я і здоров'язбережування на засадах традицій українського народу; спостереження за учнями з метою визначення інтересів щодо формування здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій.

Національне виховання найбільш відповідає потребам відродження України. Воно однаково стосується як українців так і представників інших народів, що проживають в Україні. Саме принцип етнізації виховного процесу і передбачає надання широких можливостей представникам усіх етносів для пізнання своєї історії, традицій, звичаїв, мови, культури, формування власної національної гідності. І через пізнання власної історико-культурної спадщини допомагає пізнати глибинність взаємозв'язків кожного з них з українською нацією, її державою, переконатися, що саме українська незалежна, суверенна держава охороняє національні права всіх громадян України.

Актуальність запропонованих методів виховання заснованих на українських народних традиціях в умовах української держави визначається потребами суспільства у всебічній активізації інтелектуального і духовно-творчого потенціалу та загальнолюдських цінностей, суперечливими процесами включення особистості в соціальне життя, необхідністю забезпечення єдності, наступності та послідовності виховуючих впливів інтегрованих навчально-методичних комплексів (форм та методів), постійного коригування виховного процесу.

У пошуках нових форм та методів виховання на перший план висуваються гуманістичні ідеї та орієнтири, що ґрунтуються на повазі до особистості дитини, турботі про її розвиток та здоров'я. Такий підхід передбачає визначення кожного вихованця як унікальної особистості, його прав, ставлення до нього як суб'єкта власного розвитку.

Завданнями другого *пізнавального етапу* технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій визначено: розвиток і поглиблення інтересу, ціннісного ставлення до здоров'язбережувальної поведінки, розвиток мотивації формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів на основі українських народних традицій, посилення інтересу та ціннісного

ставлення до здоров'я в цілому як показника гармонійного розвитку і взаємодії людини з оточуючим світом.

З метою посилення мотивації в учнів до здоров'язбережувальної поведінки зокрема та ведення здорового способу життя взагалі, стимулюючи молодших школярів до оволодіння необхідними знаннями із виховання здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій були впроваджені такі інтегровані форми та методи навчально-виховної діяльності.

Так, **бесіда** – метод навчання та виховання, впродовж якого не тільки вихователь, а й учні вступають у розмову, керуючись запитаннями, які ставить до них вихователь. Однак вони самі теж можуть ставити запитання.

Прийнято розрізняти такі види навчальних бесід: вступну бесіду, бесіду-повідомлення, бесіду-повторення, контрольну бесіду, репродуктивну, евристичну (сократівську), катехізисну [147].

Вступну бесіду проводили перед вивченням нового матеріалу, з одного боку, намагаючись перевірити готовність учнів до його засвоєння, а з іншого – готуючи підґрунтя для сприйняття нового, нерідко на основі початкового первинного синтезу. Перед підготовкою до практичних, лабораторних занять, прогулянок чи екскурсій такі бесіди мали інструктивний характер.

Бесіду-повідомлення вибудовували на матеріалах спостереження, фрагментах тексту підручника, різноманітних наочних посібників.

Бесіда-повторення допомагала закріпити щойно вивчений матеріал. Контрольна бесіда є одним із способів перевірки рівня засвоєння вивченого. Залежно від характеру діяльності учнів у ході бесіди розрізняли такі її види: репродуктивну, евристичну, катехізисну.

Репродуктивна спрямовується на відтворення вивченого навчального матеріалу, що допомагала повторювати його, закріплювати, контролювати рівень засвоєння. Як підвиди ця бесіда була супутньою, поточною, підсумковою, систематизуючою.

Евристична (сократівська) бесіда відзначалась намаганням вихователя або вчителя за допомогою запитань скерувати учнів на формування висновків, правил, понять, залучаючи їх до активної пізнавальної діяльності.

Катехізисна бесіда має давню історію. У середньовічних монастирських школах, згідно з її закономірностями будувалися церковні підручники, у яких знайомство з релігійними істинами відбувалося на основі запитань і відповідей на них. Готові відповіді, таким чином, вимагали лише заучування.

Сьогодні ж, навпаки, вона слугувала розумовому розвитку учнів, оскільки вимагала, окрім тренування пам'яті, ще й уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки.

У нашому дослідженні нами було використано метод бесіди у процесі виховної роботи щодо здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, ми заздалегідь планували питання, які треба поставити перед учнями. З одного боку, такі питання вирізнялися образністю та емоційністю, а, з іншого – своїм змістом охоплювали весь обсяг засвоюваного матеріалу. Теми бесід були обрані відповідно до дослідження: “Що є найдорожчим для людини?”; “Українські страви – запорука здоров'я”; “Вітаміни – наші друзі”; “Очі – вікна в світ, бережи їх!” (додаток 3); “Почни день з ранкової гімнастики”; “Що посієш – те й пожнеш”; “Бережи природу”; “Зелена аптека”; “В гостях у Мойдодира”; “Один вдома” (правила безпечної поведінки) та бесіди з попередження усіх видів дитячого травматизму).

Під час бесід молодші школярі були залучені до активної пізнавальної діяльності, яка була спрямована на виховання здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій. Крім цього учні вчилися формувати власні висновки, правила, поняття.

**Виховні заходи** – це організована дія колективу, спрямована на досягнення конкретної мети.

Виховний захід реалізовувався як цілеспрямована взаємодія вчителя (класного керівника, вихователя) з кожним учнем, дитячим колективом в цілому, спрямовувався на вирішення визначених виховних завдань. У цьому випадку саме виховний захід є формою виховної діяльності, в якій цілеспрямовано поєднані окремі спроби її організації, що містять у собі мету, завдання, зміст, методи, засоби і прийоми [11, 72, 96, 117, 195].

У процесі цієї діяльності цілеспрямовано створювалися такі виховні ситуації в життєдіяльності колективу, які своїм змістом та емоційними виявами діють на особистість учня та тим самим сприяють вирішенню виховних завдань. Роль учителя (класного керівника, вихователя) – науково обґрунтовано керувати цим процесом, цілеспрямовано створювати і конструювати ситуації, які є складовими частинами виховного заходу.

Як зазначає І. Підласий: “Виховний захід – це сукупність різноманітних виховних впливів з відповідними матеріальними і духовними умовами, що підпорядковані єдиній комплексній виховній меті, таких, що взаємодіють між собою і утворюють єдине ціле” [202]. Система виховних заходів утворює виховний процес, подібно до того, як процес навчання складається з окремих уроків.

Для нашого дослідження ми обрали *виховні заходи до українських свят*, а саме: “Український віночок”, “Козацькі розваги до свята Покрови”; “Святий Миколай іде вже до нас”; “Є в нас родина – вся наша Україна”; “Справжні ігри чоловіків-здоров’яків” (додаток Е), “Спас”, “Маковій”, “Різдво”.

Вони передбачали заздалегідь заплановану творчу діяльність, яскраво виражені форми та інтегровані методи проведення (конкурси, вікторини, танці, вокальні та інструментальні постановки та інше). Вони проводилися у актовій залі школи або на пришкільному майданчику із залученням до активної діяльності не тільки педагогів-організаторів школи та вихователів, але й класних керівників, батьків, учнів середніх та старших класів та усіх бажаючих.

Виховні заходи до українських свят для молодших школярів сприяли мотивації формування здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, посилювали інтерес та ціннісне ставлення до здоров'я в цілому як показника гармонійного розвитку і взаємодії людини з оточуючим світом. Виховні заходи мали значний внесок для формування патріотичної свідомості молодших школярів, шляхом розвитку історичної пам'яті; популяризації української культури і народних традицій; сприяли усвідомленню національної своєрідності; залучали учнів до суспільно значущої діяльності.

**Вікторина** – пізнавальна гра, яка складається з запитань і відповідей зі спеціальних знань, різних галузей науки, техніки, літератури та мистецтва, народознавства, поєднаних певною загальною темою. Запитання відбираються з урахуванням віку та рівня знань учасників.

Вікторина широко розповсюджена серед школярів. Проводилась у групах продовженого дня, на класних і загальношкільних вечорах, на заняттях предметних гуртків. Виховна цінність вікторини в тому, що вона розвивала винахідливість і активність молодших школярів, розширювала їх світогляд, сприяла розумовому вихованню, розвитку пізнавальних інтересів і творчих здібностей, кмітливості, допомагала виявляти спеціальні та загальні знання учнів. Захоплююча ігрова форма вікторин збільшувала емоційний тонус, сприяла кращому засвоєнню змістової інформації вікторин.

Отже, метою вікторини був розвиток пізнавальних інтересів учнів, підвищення рівня їх інтелектуального розвитку, формування наукових знань, активності та самостійності.

Вікторини можна класифікувати на: літературні, математичні, науково-технічні, спортивні тощо, а також змішані.

Інтерес учнів до вікторин і успіх її залежить від вдало складених питань і ступеня активності школярів. Питання ставилися усно або письмово. Питання, які склалися в письмовій формі, яскраво оформлювалися на великому аркуші паперу, ілюструвалися малюнками і передчасно

вивішувалися для загального ознайомлення. Інтерес до таких питань збільшувався, коли школярі берали участь не тільки в їх оформленні, а й в складанні, а також коли питання пробуджували творче мислення учнів, були посильними і цікавими для них.

Чітке і ясне формування питань – обов'язкова вимога до їх відбору для вікторини. Ступінь складності, кількість питань, що пропонувалося залежало від віку учнів, рівня їх підготовленості, їх розумових здібностей. Чим старші школярі, тим складніші були питання і тим більше їх можна було запропонувати учасникам гри.

На підготовчому етапі відбувався вибір галузі знань для змісту вікторини, визначалась мета та завдання проведення, критерії та умови визначення переможців, створювалась творча група та розподілялись обов'язки між її членами, складався план підготовки та проведення вікторини, визначалися дати, місця, ходу та часу проведення.

При складанні запитань важливим було врахування індивідуальних та вікових особливостей, інтересів й потреб учнів класу, паралелі.

Треба приділяти увагу на організацію вікторини. Створювалось журі, яке відповідало за успішність проведення вікторини. У склад журі входили вчителі або вихователі й учні. Творча група з вихователів або вчителів та учнів залучала до підготовки вікторини якомога більше учасників. Вона готувала питання, виробляла умови проведення вікторини, встановлювала премії для переможців, піклувалася про різноманітне оформлення оголошень і спеціальних урн для відповідей на питання, визначала де і коли буде проходити вікторина. Клас чи зал відповідно оформлювався.

Проведення вікторини. Перед початком один із членів журі ознайомлював з виробленими правилами вікторини. Якщо вікторина велася усно то допускаються обговорення деяких питань, що дає учням можливість обмінятися своїми думками. Якщо учні не могли відповісти на задане питання, необхідна була тактовна допомога вихователя. Коли вікторина проходила в письмовій формі відповіді складали в урну чи здавались



членам журі. Через визначений термін часу прийом відповідей припинявся. Журі перевіряло відповіді та встановлювало переможця чи переможців.

Наприкінці проголошувалися підсумки вікторини, особливо відзначалися вдалі та достатньо повні відповіді, а також труднощі в підготовці, недоліки проведення вікторини і вказувалися шляхи усунення таких проблем в майбутньому.

Нами використовувалися вікторини за темами: “В гостях у казки”, “Символи нашої держави”, “Україна в моєму серці” (додаток Ж). Проведені вікторини дозволили узагальнити знання дітей; розвивати мовленнєві здібності, бажання говорити українською мовою, уміння фантазувати, образно мислити; розвинути читацьку зацікавленість; виховувати у дітей почуття добра, справедливості, поваги; спонукати молодших школярів на добрі вчинки [195, 232, 233, 248].

**Конкурс** – змагання, яке дає змогу виявити найгідніших із його учасників або найкраще з того, що надіслане на огляд [45, 208, 235, 287, 292].

Для дослідження виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій нами були запропоновані конкурси малюнків: “Хвала рукам, що пахнуть хлібом!”; “Моя улюблена тварина”; “Моя мама найкраща”; “Весняні картини”; “Я голосую за мир!” та інші різноманітні конкурси: “Знавці природи”; “Скоромовки”; “Знавці народних казок” (додаток Ж); “Світ моєї України” – вірші та пісні про Україну”.

Конкурс передбачав загальні положення, що включають основні завдання. Обиралися учасники конкурсу, умови та терміни проведення. Склалися вимоги до конкурсу або до оформлення матеріалів, що подаються на конкурс. Обирався організаційний комітет та журі. Заключним етапом конкурсу вважалося визначення та нагородження переможців.

Впровадження таких конкурсів у виховний процес дозволило сформувати в учнів уявлення про країну; розширити й поглибити поняття «Я – громадянин України»; розвивати мовлення дітей, їхній світогляд,

пізнавальний інтерес до історії свого народу, своєї країни; виховувати повагу до української культури, почуття гордості за свою Батьківщину, патріотизм, людяність, любов і повагу до Батьківщини – України.

**Виставки** – основний спосіб розвивати дитячі фантазії. У сучасному світі, коли діти захоплені комп'ютерними іграми та мультиками, важко зацентувати їхню увагу на тій простій красі, що нас оточує кожного дня [96]. Такі виставки збагачували молодших школярів естетично, і духовно. Дуже приємно, коли вся сім'я збирається та допомагає дитині вигадувати, творити, втілювати яскраві ідеї. Були проведені виставки: “Дари осені”; “Новорічна ялинка”; “Великодня писанка”. Вони сприяли розвитку пізнавального інтересу до народних традицій та розвивали творчий потенціал учнів .

**Театральні та вокальні постановки.** Підтримати інтерес до здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій допомагала інтеграція методів розвитку особистості з різними видами діяльності учня (музика, художня праця, драматизація, читання, театральні та вокальні постановки, артистизм). Такі заходи сприяли опановуванню здоров'язбережувальних умінь та навичок, досягненню значних зрушень у загальному розвитку учнів [228].

Існує зв'язок між емоційністю дитини, активністю чуттєвих форм сприйняття та її розумовими здібностями.

Нами були обрані такі театральні-вокальні постановки: “Дідова ріпка”; “Рукавичка”; “Дивовижний скарб – здоров'я”; “Лисичка і Журавель”.

Технологія театральної гри передбачала обов'язкове перевтілення в реальних чи уявних персонажів, героїв казок і мультфільмів, допускала вигадання нових, неіснуючих фантастичних дійових осіб. Створюючи художньо-театральні образи, молодшим школярам важливим було не підроблятися під особу, яку зображує, а стати нею, не грати образи, а по-справжньому жити їхніми думками і почуттями. Завдяки тому, що діти у процесі театральної гри з легкістю переносять властивості й ознаки одного

предмету на інші, вигадують різноманітні способи їх використання формувалася здатність до аналогізування (здатність молодших школярів порівнювати, зіставляти, знаходити схожість між різними предметами, і подальше перенесення цього спільного в нову ситуацію). Таким чином забезпечувався розвиток інтелектуальних умінь молодших школярів: аналізу, порівняння, конкретизації, класифікації, узагальнення, систематизації тощо. Участь у театрі розвивала творче бачення. Дитина повинна вміти побачити, уявити, про що йдеться в літературному творі. Розвиток творчого бачення допомагав поглиблювати знання, активно здійснювати творчий пошук у навколишньому житті. Гра на сцені сприяла розв'язанню одного з актуальних завдань педагогіки, зокрема, розвитку пізнавальних і творчих здібностей, що дає дитині можливість надалі здобувати різноманітні знання і творчо їх використовувати відповідно до вимог реального життя.

Для підтримки інтересу та мотивації до здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій нами були обрані **українські народні танці та їх елементи**. Використовувалися елементи народного або сценічного танцю різних регіонів України. Народний танець або фольклорний танець, з'явився на певній території і має традиційні для даної місцевості та нації рухи, ритми, костюми, малюнки танцю, тощо. Сценічний танець, поставлений балетмейстером у професійному або самодіяльному колективі для показу на сцені, може бути українським, але вже не є народним, він є стилізованим народним танцем.

Фольклорні й сценічні танці мають як спільні, так і відмінні риси.

Фольклорний танець – це стихійний вияв почуттів, настрою, емоцій і виконується в першу чергу для себе, а потім – для глядача (товариства, гурту, громади). Фольклорний танець – це в першу чергу історичне явище, першопричиною появи фольклорного танцю є обряд, обрядові танці – невід'ємна частина будь-якого ритуалу. Сценічний танець призначений насамперед для показу глядачеві та може включати будь-які елементи

інших стилів, сценічних прийомів, акробатики. В українському народному танці часто наявний елемент змагання: двох парубків, парубка з дівчиною, або танцюриста з музикантом. На сцені таке змагання може бути свідомо поставлене хореографом, як елемент сюжету танцю.

Прихід весни наші предки зустрічали веснянками – хоріві пісні з іграми й танцями, в яких органічно поєднуються слово, рух і мелодія. Танці, пісні, забави, жарти – у веселих розвагах швидко минав час. Позитивні емоції від народного танцю добре впливали на фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я молодших школярів. Український народний танець і досі користується великою популярністю. Хоровод – найдавніший та найвідоміший танок. Гопак – популярний український народний танець, який включає стрибки, присядки, обертання, часто має величний та героїчний характер. Раніше його танцювали тільки чоловіки. Побутові танці були невід'ємною частиною повсякденного життя народу. Переважно їх виконували на вечорницях і гулянках [35, 228].

Впроваджуючи українські народні танці, слід зазначити, що часто один і той же танець у різних місцевостях може мати різні назви. Наприклад, такий відомий нині український танець як “Гопак” (також бойовий Гопак) має інші назви: “Гоцак”, “Козак”, “Козачок”, “Тропак”, “Третяк” та інші. Танці отримують назви з різних причин. Наприклад, за якимось словом, що часто вживається в пісні, під яку танцюють: від пісні “Ой дівчина — горлиця” назвали танок “Горлицею”. Так отримали назви і деякі весільні танці: “Дудочка” (“Діду, мій дударіку...”), “Журавель” (“Унадився журавель, журавель до бабиних конопель...”) та інші. Деякі танці називаються за місцевістю, де вони побутують: “Коломийка” (від м. Коломия), “Гуцулка” (від Гуцульщини), “Микуличинка” (від с. Микуличин), “Березнянка” (від м. Великий Березний), “Лючинка” (від річки Лючинки), “Санжарівка” (від м. Санжари) й інші. Іноді танці називають від назв рухів, які в них переважають: “Увиванець”, “Тропак”, “Гайдук” (присядки) тощо:

- “Гопак” – справжній фольклорний гопак був переважно сольним чоловічим танцем, в основі якого лежала імпровізація і змагання. На думку дослідників козацьких танців попередником гопака був танець “Козак”, і лише внаслідок заборони Катериною II самої назви козаків та подальших цензурних утисків танець змінив назву. Про неабияку популярність “Козака” ще в XVII столітті свідчить його поширення не тільки в Україні, але й у Польщі, Московії (варіант “Козачок”) та інших європейських країнах. Так, у Франції в 60—70-х роках XVII століття був відомий український танцювальний театр під назвою “Па де Козак”, який вже тоді репрезентував українське мистецтво танцю;

- “Козак” – танцює один “козак” або два, а рідше чоловік і жінка. Козаки танцювали не тільки ногами, а й усім тілом: руками, плечима, головою і навіть “оселедцем”. Веселощі були помітні в очах, в усмішці та в поруху вуса. Жінка танцювала дрібнесенько на місці, тільки час від часу описувала коло.

Українські народні танці та їх елементи сприяли позитивному емоційному стану молодших школярів, активність у русі під час виконання танцю покращували загальний фізичний стан.

Нами були впроваджені **екскурсії** (до бібліотеки, на шкільний спортивний майданчик, містом) – загальнорозвиваюче заняття в групі продовженого дня на відкритому повітрі або у приміщенні. Головним завданням було показати та пояснити об’єкти або явища за якими повинні спостерігати учні. Під час таких екскурсій пояснювалися природні поняття, об’єкти конкретної місцевості, об’єкти праці людей в рідній місцевості, правила користування підручниками. Екскурсійна діяльність на свіжому повітрі цінна була тим, що під час неї можна зібрати матеріали різного призначення (напр., роздатковий матеріал для виконання аплікацій).

**Оздоровлювальні прогулянки на свіжому повітрі, естафети** – це одна із форм організації активного відпочинку, котра слугує відновленню працездатності учнів [13, 48, 52, 80].

Під час прогулянок діти знайомилися з оточуючим світом, спілкувалися з товаришами. Є прогулянки оздоровчо-виховні та навчально-виховні.

Прогулянки дозволяли вихователю групи продовженого дня вирішувати цілий комплекс оздоровчо-гігієнічних і пізнавальних завдань. Під час прогулянок широко використовувалися різноманітні естафети на місцевості та інші види фізичних вправ. Плануючи прогулянку, вихователь заздалегідь повідомляв про це учнів, пропонував їм, що одягнути, як підготуватися.

Прогулянки є тематичними та цілеспрямованими. У проведенні всіх заходів під час прогулянки, походу надавалося школярам більше самостійності та творчої ініціативи, не нав'язувалось учням те, що їм не подобається. Всі фізичні вправи проводились в ігровій формі.

Під час прогулянок діти займались орієнтуванням на місцевості, вчилися визначати сторони світу за різними ознаками (за деревами, пеньками, сонцем тощо), розучувались українські народні пісні.

Швидкість руху під час прогулянки, екскурсії була невеликою, щоб найслабшому учневі було неважко.

Готовність учнів до прогулянки вихователь попередньо перевіряє. У жаркі дні обов'язкові головні убори.

Після проведення прогулянки вихователь цікавився, що найбільше сподобалося учням, куди б вони хотіли піти у наступний раз. Ці побажання необхідно було враховувати при плануванні роботи групи. Це піднімає інтерес молодших школярів, робить прогулянки, екскурсії цікавими.

Будь-яка подія в житті слов'ян відзначалась спортивними змаганнями. Українці полюбляли різноманітні ігри та естафети. Для нашого дослідження були обрані естафети: “Передав – сідай!”, “Швидка жаба”, “Біг та стрибки з м'ячем”.

### **Передав – сідай!**

Значення естафети: сприяла удосконаленню вміння передавати, ловити і кидати м'яч у ціль, виховувала погодженість дій, швидкість, спритність.

Інтенсивність: середня.

Учасників об'єднували у кілька команд, обирали капітанів. Команди шикувалися біля лінії в колону по одному. Попереду кожної колони, обличчям до неї, на відстані 5 – 6 кроків ставав капітан, який тримав м'яч. За сигналом кожний капітан кидав м'яч першому гравцеві у своїй колоні. Піймавши м'яч, гравець повертав його капітанові та сідав на підлогу. Отримавши м'яч від останнього гравця своєї колони, капітан піднімав його вгору, а гравці його команди підводилися.

### **Швидка жаба**

Значення естафети: розвивала спритність, удосконалювала вестибулярний апарат.

Інтенсивність: висока.

Проведення: позначали лінії старту та фінішу. Команди дітей шикувалися на старті. За сигналом ведучого учасники по черзі долали позначену дистанцію, стрибаючи навприсядки, як жаби. Для добре підготовлених фізично команд ускладнювали процес: для цього зворотній шлях до старту “жаби” повинні долати задом наперед.

### **Біг та стрибки з м'ячем**

Значення естафети: сприяла удосконаленню вміння передавати, ловити і кидати м'яч у ціль, виховувала погодженість дій, швидкість, спритність.

Інтенсивність: середня.

Учасники естафети розподілялися на дві рівні команди. Кожна з команд обирала собі капітана та шикувалася за ним у колону по одному. Колони вирівнювалися паралельно на відстані 2 – 3 метри одна від одної. На відстані 8 – 10 кроків перед кожною з колон клали на землю чи на підлогу у спортивній залі якийсь предмет або ж робили позначку.

За командою судді капітани ударами м'яча об землю вели його до позначки, біля якої вони розверталися обличчям до своєї команди, підстрибували і кидали м'яча другому номеру, а самі поверталися та ставали наприкінці своєї колони. Те ж саме виконували всі члени його команди.

Естафети сприяли активності, налаштовували дітей на уважність, розвивали спритність, швидкість, погодженість дій.

В Україні **рухливі ігри** полюбили не лише дорослі, а й діти. Треба, щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження та зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану, адже вершиною українського тіловиховання стала система фізичного виховання запорозьких козаків. Педагогічний працівник, який би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової та фізичної діяльності принесуть плоди всебічного та гармонійного розвитку особистості. Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у сидячому положенні, їхні органи та системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати [6, 13, 86].

У педагогічній практиці існує певна класифікація рухливих ігор (рис. 2.2.).

Виховний процес у школі має бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, й найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують у молодших школярів найкращі риси характеру, розвивають інтелект.

Гра включала всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. “Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається”, стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається. Гіподинамія (обмеження рухової активності школяра) веде до порушення обміну речовин, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, негативного впливу на



опорно-руховий апарат. Найкращими “ліками” для дітей від рухового “голоду” є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді [266, с. 5].



Рис. 2.2. Класифікація рухливих ігор

Рухливі ігри мали важливе значення у розвитку особистості молодшого школяра, щодо формування здоров’язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій (рис. 2.3.)

Освітнє значення ігор: 1) формували рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання; 2) розвивали фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість; 3) формували основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю і т.д.

Оздоровлювальне значення ігор: 1) сприяли гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра; 2) формували правильну поставу;

3) загартовували організм; 4) підвищували працездатність; 5) зміцнювали здоров'я.

Виховне значення ігор: 1) виховували моральні та вольові якості учнів;

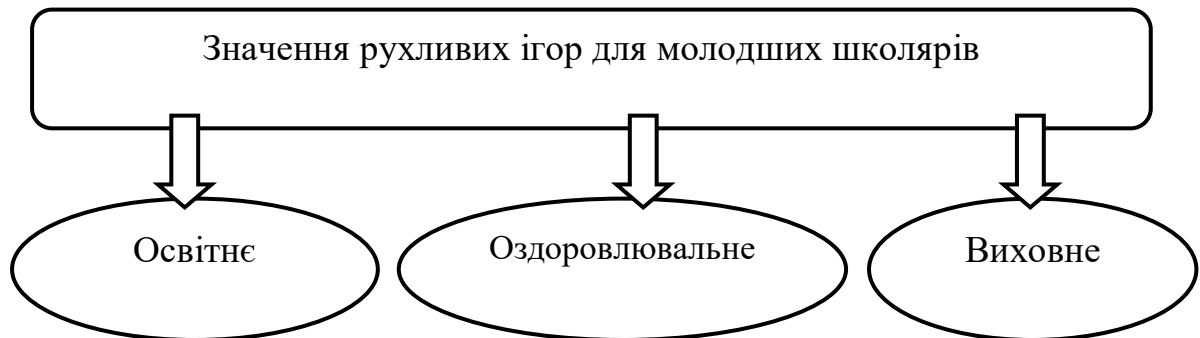


Рис. 2.3. Значення рухливих ігор у формуванні здоров'язбережувальної поведінки

2) виховували любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; 3) виховували любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Нами було обрано рухливі ігри, що сфокусовані на українських народних традиціях, для виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій: “Горобці-стрибунці”; “Гречка”; “Вудочка”; “Невід”; “Стонога”; “Кіт і миша”; “Швидко по місцях”; “Хустиночка” та інші (додаток Д).

Такі рухливі ігри розвивали м'язову систему, що особливо вшановувалося у козацтві. Рухливі ігри вплинули на спритність та фізичне загартування, вправність та кмітливість, наполегливість і витривалість молодших школярів; вони розвивали пам'ять, зосередженість, увагу.

**Фізичні вправи.** Найважливішим завданнями, що визначають значимість фізичного виховання, як основи всебічного розвитку, є формування здорової, міцної загартованої, життєрадісної, ініціативної особистості, що добре володіє своїми рухами, здатної до активної творчої діяльності [13, 86, 122, 156, 160].

В загальній системі виховання розвиток рухових якостей дітей шкільного віку займає особливе місце. Саме в молодшому шкільному віці в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу формуються здоров'я,

загальна витривалість і працездатність, життєдіяльність та інші якості, необхідні для всебічного, гармонійного розвитку особистості. Формування рухових якостей, навичок і умінь тісно пов'язане з інтелектуальним і психічним розвитком дитини, з вихованням морально-вольових рис особистості [209, 215, 282].

Для розвитку рухових якостей молодших школярів велике значення мали фізичні вправи. Фізичні вправи – це рухові дії, спрямовані на зміну фізичного стану дитини. Фізичні вправи використовувалися в процесі виховання дітей з раннього віку на всіх фізкультурних заняттях: під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури, фізкультхвилинок, прогулянок, на дитячих святах. Фізичні вправи позитивно впливали на фізіологічні функції дитячого організму, допомагали йому пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища, збагачували досвід дитини новими рухами, а рух, як відомо, складає основу будь-якої дитячої діяльності, і більш всього ігрової.

Обмеження рухової активності дитини суперечить біологічним потребам зростаючого організму, негативно позначається на фізичному стані, а саме: сповільнюється ріст, знижується опірність інфекційним захворюванням, що призводить до затримки розумового і сенсорного розвитку дитини [13].

Фізичні вправи допомагали поліпшити самопочуття учня, виправляли поставу, знімали зайву скутість м'язів, хребта, втому очей, нервово-емоційне напруження, сором'язливість, образливість. Відноситься до традиційних методів роботи з молодшими школярами. Особливо рекомендується гіперактивним, плаксивим, агресивним, схильним до частих простудних захворювань дітям:

- *“Організаційні вправи”* – необхідна частина підготовки до проведення фізичних вправ або гри. Шеренга є зручною формою шиккування учнів. За допомогою організовуючих вправ молодші школярі вчилися займати свої місця на визначеній відстані один від одного для безпечного виконання рухів

і витримували рівняння. Елементи правильного шикування іноді викликали труднощі у дітей початкових класів. Особливо складно було учням молодшого шкільного віку дотримувати правильну відстань один відносно одного в шерензі чи колоні. Досягнути рівняння в строю можна навчивши учнів рівнятись по носочкам. Навчання цьому прийому потрібно розпочинати з шикування учнів вздовж позначеної лінії. Після засвоєння учнями даного етапу переходили до навчання шикуванню без лінії. Організовуючі вправи допомагали молодшим школярам усвідомити завдання, налаштуватися на певний вид діяльності та безпечно виконувати рухливі комплекси вправ;

- *“Загальнорозвивальні вправи”* – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини. Вони мають характерну особливість: дозволяли вибірково впливати на окремі м'язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозували фізичне навантаження на організм людини. Ці вправи сприяли удосконаленню точності рухів, свідомому оволодінню положеннями та рухами тулуба, формуванню правильної постави, а також використовувалися як профілактичні вправи і вправи, спрямовані на коригування.

Класифікація загальнорозвиваючих вправ проводилась залежно від їх впливу на окремі частини тіла (за аналогічними ознаками): вправи для м'язів рук і плечового пояса, для тулуба та м'язів ніг;

- *вправи для розслаблення м'язів та вироблення правильної постави й ходи*. Існує прямий зв'язок: постава, хода, м'язи і здоров'я. Щоб навчити учнів формувати і підтримувати правильну поставу, ознайомлювали їх з матеріалом *“Як виробити поставу. Пам'ятка для учня”* (додаток В). У правильній поставі – краса і здоров'я людини. Певне уміння утримувати своє тіло вертикально лікарі та спортсмени називають поставою. Поставу В. І Даль, визначив, як поєднання стрункості, величавості і краси. Сказане він часто доповнював прислів'ям *“Без постави кінь – корова”* [290, с. 124].

Постава – це звичне положення людини у спокої та русі. Вона формується з раннього дитинства в процесі росту, розвитку і виховання. Правильна постава робить статуру людини гарною, привабливою і сприяє нормальній роботі всього організму. Порушення постави може призвести до змін у скелеті, погіршення роботи органів кровообігу, дихання, травлення. Взагалі український народ вважав, що коріння всіх недуг знаходиться в хребті, тобто у порушеній поставі. Правильна постава, легкість ходи, впевненість у собі, життєрадісність свідчать про міцне здоров'я. Хвороблива чи пригнічена, притиснена тягарем горя або невпевнена в своїх силах людина, як правило, згорблена. Отже, постава – це характеристика не тільки фізичного, але й духовного стану людини. Щоб мати правильну поставу, потрібно виконувати ряд вимог.

Розслаблення вимагало особливої уваги, адже не тільки діти, а й дорослі часто не можуть по команді розслабити м'язи. Навчити дитину розслаблятися нерідко є найважливішим завданням. Навчальний процес часто змушує дитину напружувати м'язи майже всього тіла, а особливо – голови, шиї, хребта, рук, очей. Розслабитися особливо складно було для нетренованих молодших школярів. Тут потрібен певний досвід у поводженні зі своїми м'язами, вміння управляти ступенем їхньої напруги. Важливим було не тільки навчитися розслабляти м'язи в спокої, але і вміти розслабити ті м'язи, які не беруть участь в русі, – і під час виконання вправ, і в повсякденному житті. На це слід звернути особливу увагу на початковому етапі тренувань. При навчанні використовувались зрозумілі дитині порівняння: рука відпочиває, рука висить вільно, як ганчірочка. Пояснювалося молодшим школярам про важливість розслаблення для успішного тренування і для здоров'я в цілому. Розслаблення знімало напругу м'язів, прискорювало відновлення працездатності після тренування. Особливо важливо навчити молодших школярів розслабляти м'язи з підвищеним тонусом – це необхідна умова формування правильної постави. При розслабленні знижується тонус не тільки скелетних м'язів, але і гладкої

мускулатури внутрішніх органів у відповідних зонах. Вправи в розслабленні – прекрасний спосіб тренування гальмівних реакцій для збудливих дітей. Постійні стреси викликають напруження мускулатури всього тіла, і розслаблення голови, шиї, обличчя та рук добре знімало психічне навантаження і полегшувало розслаблення більш великих м'язів. Щоб перевірити, розслабила дитина м'язи, можна натиснути на них і відчути зниження м'язового тону (розслабляючись, м'язи стають м'якше). Тонус м'язів можна перевірити і за допомогою пасивних рухів – взяти кінцівку дитини в руки і посувати нею. Розслаблені кінцівки не пручаються і не допомагають пасивним рухам; якщо розслаблену руку чи ногу підняти і різко відпустити, вона не затримується в повітрі, а безвольно падає. Поки навичка розслаблення не буде вироблена, необхідно постійно перевіряти, чи правильно дитина виконала вправу, чи повністю розслаблені її м'язи. Розслабляти м'язи необхідно не тільки після навантаження, а й перед ним. Щоб полегшити розслаблення, навчання починали у зручному положенні, найкраще лежачи на спині. Відчуття розслаблення м'язів можна викликати у дитини за контрастом з почуттям їх напруги: Напруж руку ... а тепер розслаб. Розслаблення полегшувало такі додаткові прийоми, як струшування, розгойдування, махові рухи кінцівками;

- *вправи-імітації “Рухи плавця”, “Рухи тварин”*. Особливо цікаві вправи, що імітують рухи спортсменів або тварин, птахів. Кожна дитина індивідуально, по-своєму імітує рух будь-яких тварин. За допомогою цих вправ молодших школярів формувалися знання про діяльність спортсменів, про життя тварин та їх різноманітність, науково-матеріалістичний світогляд; розвивалась уява, логічне мислення, пам'ять; виховувалась повага до професії спортсменів та шанобливе ставлення до природи (навколишнього світу). Такі вправи завжди викликали у дітей захоплення, гарний настрій, що позитивно впливав на розслаблення під час навчально-виховної діяльності та налаштування на робочий процес: 1) імітація рухів плавця – спина пряма, ходьба частими дрібними кроками, руками виконувались плавальні рухи;

2) імітація рухів птахів (півня, страуса, чаплі). При виконанні вправи стегно виносилося вперед ноги мали бути високо підняті, спина пряма, плечі розгорнені, дивитися вперед-вгору; 3) імітація рухів гусака. Виконували вправу навприсядки, руки на поясі, ліктями виконували вправи вперед та назад (наче крила), спина пряма; 4) імітація руху польоту птахів. Учні виконували рухи руками вгору і вниз (помах крил птахів) в бігу; 5) імітація руху черепахи. Навприсядки, руками ззаду спиралися об підлогу, пересувалися за допомогою рук і ніг: а) виконували вправу лицем вперед, б) виконували вправу спиною вперед; 6) імітація рухів домашніх улюбленців (напр., кішки, собаки). Спираючись на підлогу на прямі руки і ноги, високо піднімали таз, опустивши голову; 7) імітація стрибків зайця. Стрибки виконувались напівприсівши: ноги разом, руки на поясі, спина пряма, відштовхувалися двома ногами одночасно. 8) імітація стрибків жаби. Стрибки виконувались з почерговим присіданням: ноги нарізно, спина пряма, відштовхування виконували двома ногами одночасно, вистрибувати вгору з повного присіду;

- *вправи для розвитку координації рухів* – погоджена активність м'язів людського тіла, яка дозволяє вчинити запланований мозком рух. Рухи маленької дитини ще розкоординовані і досить хаотичні, уміння рухатися злагоджено і чітко розвивається в процесі формування рухової навички у міру росту і розвитку дитини. Хороша координація дозволяє людині легко і без особливих зусиль виконувати практично будь-які рухи – у такої людини красива хода і осанка, гнучке тіло, а її рухами можна милуватися нескінченно. Досягається подібний блискучий результат систематичними тренуваннями на розвиток координації рухів і найчастіше така координація властива професійним спортсменам і танцюристам. Для молодших школярів необхідні регулярні заняття загальною фізичною підготовкою і вправами на координацію і баланс.

Вправи на координацію були різноманітними, оскільки дітям було цікаво займатися тим, що вони ще не знають. В першу чергу,

використовувалися загальнозміцнюючі фізичні вправи: різні види бігу (біг з високим підніманням стегна або згинанням ніг в колінах так, щоб п'ятка торкалася стегна), різноманітні стрибки – із скакалкою, стрибки на місці, стрибки через резиночку або мотузочок, гра в класики, стрибки на батуті, перекиди.

По-друге, активно використовували вправи на розвиток балансу: стійка на одній нозі (для ускладнення брали подушку або покласти довгу паличку, на яку повинна встати дитина), стрибки на одній нозі, “ластівка” і інші подібні вправи на балансування, різноманітні ігри, в яких потрібно утримання балансу. В якості гри діти обожнювали носити на голові книги, склянки (пластмасові) з водою або яблука. Предмет встановлювався на верхівку, дитина йде так, щоб його не перевернути. Можна навіть влаштувати естафети! Ще одна дивовижна гра – “Повтори мене”, в якій один учень повинен повністю скопіювати рухи іншого, але робили це дзеркально: якщо один піднімає праву руку, інший повинен підняти ліву і так далі.

По-третє, відмінно розвивали координацію вправи на одночасний рух різних кінцівок. Наприклад, махи правою рукою і лівою ногою, потім лівою рукою і правою ногою. Дуже цікаво міняти завдання, які дитина повторює за Вами, несподівано змінювати положення тіла. Дітям подобалась така задачка: спробуйте покласти руку на верхівку, а другу – на живіт. При цьому поплескували по животу і гладили верхівку, а потім різко змінювали дії на протилежні. Вправа прекрасно тонізувала і примушувала координувати рухи.

Чіткій спрямованості молодших школярів на необхідність формування здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій сприяло залучення учнів до **сміслового діалогу**. Діалог – найбільш активна форма міжособистісного мовленнєвого спілкування, в якому беруть участь два комуніканти. Діалогічне спілкування являє собою мовленнєвий акт (обмін інформацією), у якому говоріння і слухання – нерозривно пов'язані види мовленнєвої діяльності.



Основними ознаками діалогу є: намір, цілеспрямованість, правила ведення розмови.

Цілеспрямованість мовленнєвої дії в діалозі – це наявна чи прихована мета мовця (слухача) (повідомлення, питання, наказ, порада, обіцянка).

Для того, щоб досягнути своєї мети кожний із співрозмовників реалізував свій намір, спонукаючи партнера до певних мовленнєвих дій. Необхідним для діалогу були правила ведення розмови: а) повідомлення подається певними порціями; б) повідомлення відповідає темі розмови; в) співрозмовники роблять мовлення зрозумілим, послідовним.

Існує типовий набір смислових частин розмови: 1) установа контакту із співрозмовником (зоровий – мовленнєвий); 2) початок розмови; 3) розвиток теми (реакція співрозмовника – репліки); 4) кінцівка розмови.

Істотним для діалогу був той факт, що відповідач знав, про що йдеться, що дуже важливо. Саме знання ситуації і є тією ознакою, яка визначає граматичний лад усного діалогічного мовлення. Нами були обрані смислові діалоги на теми: “Здоров’я чи хвороба?”; “Шкідливе та корисне” тощо.

Отже, смисловий діалог сприяв розвитку мовлення молодших школярів, діти навчалися правильно наводити аргументи, уміти виявляти власні емоції та адекватно сприймати манери та жести співрозмовника.

**Практичний етап** технології формування здоров’язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій передбачав оволодіння молодшими школярами ґрунтовними теоретичними знаннями та практичними вміннями (загальнодидактичними: комунікативний – засвоєння готових знань про здоров’язберезувальну поведінку й українські народні традиції; пізнавальний – сприйняття, осмислення і запам’ятовування учнями матеріалу про складові здоров’я; перетворювальний – засвоєння учнями знань і творче використання вмінь та навичок зі здоров’язберезувальної поведінки на основі українських народних традицій; систематизований – узагальнення та систематизація знань, умінь та навичок; контрольний – з’ясування якості вихованості здоров’язберезувальної поведінки молодших

школярів засобами українських народних традицій; спеціальними: валеологічні та народознавчі, які інтегруються за складовими здоров'я у підтриманні балансу фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя) та навичками з даного процесу; формування в учнів емоційно-психологічної стійкості як важливої складової психічної готовності до процесу виховання здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій; сприяння виробленню молодших школярів необхідних особистісних якостей, а саме: (уважність, зосередженість, дисциплінованість, тактовність, гуманність, толерантність, емпатія, чуйність та справедливість).

Основними засобами досягнення поставленої мети на третьому етапі були запропоновані навчально-методичні та виховні комплекси, які зорієнтовані на складові здоров'я (фізичне, психічне, соціальне та духовне).

Так, для виховання здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій за **фізичною складовою** молодшим школярам були використані наступні комплексні методи.

Для нашого дослідження застосовувались **практичні роботи** “Мій режим дня”, з метою врегулювання чергування праці та відпочинку в учнів і раціоналізації дозвілля [118]. Важливим було дати учням уявлення про розпорядок дня школяра та його вплив на здоров'я, доводилася необхідність його дотримання; пояснювалося, чому важливо вчасно лягати спати; навчали учнів складати розпорядок дня за малюнками; виховували бажання дотримуватись розпорядку дня. Дотримуватись розпорядку дня – означало щодня в один і той самий час вставати і лягати спати, робити зарядку, їсти, виконувати домашні завдання, працювати і відпочивати. Для вихідних днів і канікул потрібно було скласти інший розпорядок дня, не такий як у дні навчання. У цей час було рекомендовано більше бувати на свіжому повітрі, грати у рухливі ігри. Ця практична робота допомогла учням уважніше ставитися до часу та більш раціонально його використовувати, а також правильно організовувати свій режим дня.

“Страви справжнього українця”, метою цієї практичної роботи було формування в учнів знань про **раціональне (корисне) харчування**, дітей ознайомлювали із національними стравами українського народу; розвивали логічне мислення, науково-матеріалістичний світогляд, навички складання власного раціону харчування та виховання поваги до традицій українського народу [82, 241, 252, 293]. Для справжнього українця будуть близькими і корисними рецепти страв, які залишилися у спадок від наших предків. Правильне дитяче харчування в українських народних традиціях ґрунтується на принципах здорового, збалансованого раціону, адже, по-перше, дитячий організм росте і розвивається, а по-друге, діяльність дитини пов’язана зі значною розумовою активністю, а ці процеси є дуже енергозатратними і вимагають насиченого і якісного раціону. Школярам пояснювалося, що правильне харчування має включати групи продуктів, багатих вітамінами, мінералами і мікроелементами, щоб насичувати молодий організм усім необхідним для розвитку як фізичного, так і розумового.

Правильне харчування школярів має здійснюватися 4 – 5 разів на день, при цьому було рекомендовано дітям обов’язково їсти гарячі страви на сніданок, обід і вечерю. Найкраще зробити злаковий сніданок каша з м’ясом або рибою), різноманітний обід – суп і друге блюдо, легка вечеря, наприклад, овочева рагу, фаршировані кабачки або перець, омлет з овочевим гарніром. Правильне харчування школяра також має включати різні перекуси – полуденки і другі сніданки, під час яких дітям було рекомендовано вживати солодке в помірних кількостях, фрукти, ягоди або горіхи. Існує велика кількість рецептів різноманітних страв [35].

Здорове харчування козаків полягало в споживанні простої, різноманітної, смачної та поживної їжі. Відомо, що в Січі, у походах кухарі готували саламаху, тетерю, гречані галушки з часником, рибну юшку. Запивали все медом, пивом або брагою. Полюбляли також галушки з сиром, гетьманську яечню (яйця, сметана та зелений лук), гетьманську кашу (пшоняна каша з вареним яйцем) [35].

Національними стравами слов'ян вважаються: борщ, вареники, гречана каша, галушки, товченки, жур, таратута, млинці, пироги, бублики, печиво, короваї, великою популярністю користуються овочі та фрукти, сир та інші молочні продукти, сало, м'ясо. Основними напоями, крім вище перелічених, були: вода, компот, кисіль, чай з гілочок, листочків та коренів певних рослин. Кожна страва мала велике Оздоровлювальне значення і була тісно пов'язана з календарними обрядами та святами. Але найсвятішим і найдорожчим назавжди для українців був і залишається хліб [35].

Слід приділяти увагу воді, яку ми вживаємо. Корисно пити мінеральну або фільтровану воду.

Під час практичної роботи “Страви справжнього українця” учні ознайомилися зі складовими компонентами їжі, з поняттям про корисну їжу і її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дорослих і дітей, з основами культури харчування, з традиціями харчування українського народу. Така робота викликала інтерес у молодших школярів до традиційного харчування українців та прагнення вживати національні страви як складовий засіб збереження і зміцнення здоров'я. Розвивала самостійне мислення, виховував естетичний смак та дбайливе ставлення до здоров'я.

Нами було впроваджено **фізкультхвилинки та руханки**: “Встаньте, діти, посміхніться...”; “Вранці часу я не гаю...”; “Стали, дітки, у рядок...”; “Совенята”; “Руки в сторону та вгору...” та інші, які розвивали просторову уяву, піднімали настрій, підвищували або утримували розумову працездатність дітей, забезпечували короткочасний активний відпочинок для школярів під час освітнього процесу, коли значне навантаження випробовують органи зору і слуху; м'язи тулуба, особливо спини, що знаходяться в статичному стані; м'язи кисті працюючої руки. Вправи складено так, щоб при їх виконанні були охоплені різні групи м'язів (додаток II).

Дитячі **ігри-забавлянки**, що передбачали **пальчикову гімнастику** та стимулювали розвиток дрібної моторики, логіки, мислення, мови дитини (“Ладушки, ла-дусі”, “Сорока-ворона” та інші).

### **Куй, куй чобіток**

*(Постукують по ступні...)*

Куй, куй, чобіток,

Подай молоток,

Не подаси молотка –

Не підкую чобітка.

Молоток золотенький,

Чобіток дорогенький.

Ш-ш-ш.

### **Раз, два, три, чотири, п’ять – вийшли пальчики гулять...**

Раз, два, три, чотири, п’ять –

Вийшли пальчики гулять *(розгинати з кулака пальці по одному)*.

Раз, два, три, чотири, п’ять –

В хатці знову всі сидять *(загинати пальці в кулак)*.

**Елементи самомасажу** (“Ліпимо варенечки” – легкими рухами пальців натискали по краю вуха, імітуючи рухи ліплення; “Горошок” – легенько постукували пальцями по ділянці тіла, де робили масаж, ніби граючи на піаніно; “Тісто” – рухи поглажування, розтирання, розминання). Елементи самомасажу покращували кровообіг, розумову діяльність, знімали втому.

**Вправи.** “Гімнастика для очей”, сприяла розслабленню очей, підвищувала гостроту зору і різкість зображення (додаток К); “Правильне дихання під час бігу або виконання фізичних вправ”, мінімізувала навантаження на дихальну і серцево-судинну системи і значно підвищувала ефективність тренувань; “Правильна постава” – слугувала для профілактики викривлень хребта (додаток В).

**Рейд-перевірки** (“Твій зовнішній вигляд” – перевірялась чистота одягу та охайність молодших школярів; “Про що розповів твій портфель” – ця

рейд-перевірка сприяла засвоєнню учнями знань про потрібні та зайві речі, підтримання оптимального порядку; “Чисті руки” – перевірялась чистота рук; “Живи, книго!” – перевірявся стан збереження підручників та значення книжок як культурної спадщини етносу). Ці рейд перевірки формували у молодших школярів охайність, гігієнічні уміння та навички [120].

**Активний відпочинок дітей на свіжому повітрі** супроводжувався народними рухливими іграми (“Вовк і коза”, “У річку гоп!”, “Море хвилюється”, “У дітей порядок суворий”, “Передай сусіду або передай далі”, “Птахи”, “Квач” та інші). Ці ігри було впроваджено для що розвитку швидкості, гнучкості, стрибучості, спритності, уваги, пам’яті, логічного мислення, виховували колективізм (додаток Д) [13, 86, 122, 156, 160].

Для виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій за **психічною складовою** було впроваджено наступну виховну діяльність за допомогою методів мистецтва:

- **аплікації** – це найдавніший вид мистецтва, тому що її виникнення відноситься до тих часів, коли з’явилися перші голки і шви на одягах зі шкір тварин. Саме тоді стали прикрашати одяг, взуття, предмети побуту, житло, і це існує у багатьох народів до нашого часу. Аплікація з паперу з’явилася в XVI столітті й одержала свій розвиток у наступному столітті. Засіб зображення почали називати силуетом. Мистецтвом силуету цікавилось чимало художників-професіоналів в Україні та за її межами. Чимало українських художників-графіків і в наш час з успіхом використовують силует як самостійний засіб художнього вираження під час створення екслібрисів, плакатів, в оформленні книжок. Аплікація має свої особливості, приваблює своєю рідністю виконання роботи [126, с. 10].

Аплікація – один з видів мистецтва виготовлення різних візерунків і сюжетних та предметних картин з паперових форм, що потім закріплюються на відповідному тлі. Аплікація (лат. *applicātiō* – прикладання, приєднання) – художня техніка, яка полягає в тому, що зображення, які вирізані з одного матеріалу, накладаємо на тло з паперового або іншого матеріалу. Тло може

бути різноманітним, як і матеріал для аплікацій: папір, картон, фольга, тканина, фетр, шкіра; природні матеріали: дерево, кора, листя, мох, стебла, солома, лусочки шишок тощо. Аплікацію можна виконувати, накладаючи два однорідні матеріали, наприклад, папір на папір, тканину на тканину. Але можна приєднувати два різні матеріали. Цікавий вигляд має робота з тканини, яка накладена на папір [116, 126, 285].

Аплікація – найбільш простий і доступний засіб створення художніх робіт, при якому зберігається реалістична основа самого зображення. Це давало можливість займатися цим видом мистецтва з молодшими школярами. Основними ознаками аплікації є: силуетність, площинність, узагальнене трактування образу, локальність великих кольорових плям.

Для нашого дослідження були обрані аплікації, які відповідали порам року та за змістом підкреслювали традиції українського народу: “Метелик”, “Золота осінь”, “Загадковий Всесвіт”, “Зима-чарівниця”, “Новорічна ялинка вогниками сяє”, діти виготовляли сніжинки з кольорового паперу, “Сніговик”, “Птахи”, “Я перша квіточка весни”.

Аплікація – дуже цікавий і доступний вид образотворчої діяльності. Вона розвивала у дітей почуття форми, кольору, пропорції, а під час згинання круга в різних напрямках тренувалися м’язи пальців рук, удосконалювався окомір та зорово-рухова пам’ять. Робота з папером допомагала дітям зосередитись, заспокоїтись, та поринути у світ творчості;

**- малювання малюнків** – найпопулярніший метод арт-терапії. Цілеспрямовані заняття малюванням представляють собою один з найважливіших засобів естетичного виховання. Вони є невід’ємною частиною всебічного розвитку учнів і активно сприяють цьому розвитку. Конкретно-практичний характер занять створює сприятливі умови для мобілізації позитивних можливостей дітей, що не встигають у навчанні. Це дозволяє успішно керувати їхніми емоціями та інтелектуальною діяльністю [116].

Для нашого дослідження було впроваджено малюнки за темами: “Враження про відпочинок влітку”, “Моя родина”, “Краса навколо нас” та інші.

Естетичне виховання у процесі виховної роботи здійснювалося нами за декількома напрямками (малювання за темою, з натури, вільне малювання за бажанням). В учнів формувалася та розвивалася цілеспрямована образотворча діяльність, естетичне сприйняття та естетичне почуття, оцінне ставлення до творів образотворчого мистецтва і самостійно виконаним малюнкам;

- було обрано **ліплення з пластиліну** для виховання здоров’язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій за психічною складовою. Ліплення з пластиліну проводилося за темами: “Українські страви”, “Улюблені овочі та фрукти”, “Герої українських народних казок”, “Глечик”, “Соняшники цвітуть”, “Казкове місто” та інше. Цей вид роботи сприяв розвитку сенсорного сприйняття дитини, моторики рук та фантазії, давав змогу відпочити, заспокоїтись;

- **музикотерапія** проводилася у формі розучування та наспівування дітьми українських народних дитячих пісень, а саме: “Черепашка, аха-аха...”, “Кошеня”, “Ой, є в лісі калина”, “Щедрик, щедрик, щедрівочка” [228].

Музикотерапія (музична терапія) була важливим процесом міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований психолог, вихователь або учитель застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну – з метою покращення та збереження здоров’я молодших школярів. За допомогою таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, обговорення музики чи рух під музику, вихователь допомагав учням у досягненні ряду терапевтичних цілей: активізувалися пізнавальні процеси, моторика, емоційний розвиток, набувалися комунікативні навички тощо.



Музикотерапія є невід’ємною частиною профілактики та корекції негативних наслідків стресу.

Молодшим школярам дуже корисно було малювати під класичну (спокійну музику) – це спонукало до релаксації, виконувати рухи під танцювальну музику – це підвищувало тонус та сприяло активізації до діяльності;

- **колисанки** “Котику сіренький, котику біленький”, “Ой, ходить сон коло вікон”), що є невід’ємною частиною профілактики і корекції негативних наслідків стресу;

- **огляд дитячих газет, журналів, книжок, корисних мультфільмів, презентацій та фрагментів фільмів** за темами: “Хочу все знати!”, “Хто живе в акваріумі?” сприяло отриманню додаткових знань та позитивних емоцій, формуванню інтелектуального світогляду;

- **вправи релаксації** (“Заспокійливе дихання”) знімали нервову напругу (додаток К).

Для виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій за **соціальною складовою** проводилася виховна діяльність за допомогою наступних методів.

**Рольові ігри** метою яких, є ефективність виконання різних соціальних ролей. У етнопедагогічній літературі зазначено, що у стародавніх слов’ян серед дітей були розповсюдженими рольові ігри. Значною мірою це пов’язано з тим, що рольові ігри являються одним із методів ситуативного характеру, оскільки вони дозволяють молодшим школярам відчувати себе повною мірою в діловому середовищі; вся інформація є відображенням дійсності, тобто всі обговорення відбуваються у реальному часі.

Рольова гра позитивним чином відрізняється від інших методів виховання тим, що дозволяла учням бути причетними до розробки теми, яку опрацьовують, спробувати свої сили в конкретних життєвих ситуаціях. Саме під час рольової гри розвивалися навички здоров’язбережувальної поведінки. Будь-яка гра містила елемент несподіванки, а отже реакція на ситуацію була

спонтанною та непередбаченою, діти демонструватимуть поведінку, спираючись на набуті знання, уміння та навички. Рольова гра також являла собою ситуативно-варіативну вправу, в якій створювалась можливість для багаторазового повторення поведінкового зразка, з притаманними йому ознаками – емоційністю, спонтанністю і цілеспрямованістю впливу.

Розглянемо декілька визначень рольових ігор, які надають видатні вітчизняні та закордонні науковці.

Рольова гра – це вид навчальної діяльності, в якій учасники діють та спілкуються у межах обраних ними (заданих) їм ролей, керуючись характером обраної ролі та логікою ситуації і середовища діяльності. Сюжет розгортання гри та її ціль можуть або задаватися заздалегідь, або поступово розвиватися самими учасниками гри в її процесі. При цьому, в межах заданих обмежень та правил (ролі, ситуації, сюжет та цілі, якщо вони задаються, й інші) гравці вільні щодо застосування можливих імпровізацій, які стосуються ходу гри, її розвитку, напрямку цього розвитку тощо [147].

Будь-яка людська діяльність (професійна, сімейна, судова, військова, ділова тощо) базується на рольових іграх, оскільки в усіх видах діяльності люди виступають у певних ролях (суддя, офіцер, викладач, пасажир, дружина, продавець, банкір тощо), що розігруються у певних життєвих ситуаціях для досягнення певних цілей, зокрема приховано чи відкрито.

Отже, рольова гра – це тренувальний вид виховної діяльності, призначений для розвитку, вдосконалення та закріплення практичних навичок і вмінь молодших школярів як суто здоров'язбережувального характеру, так і пов'язаних з повсякденним життям дитини. Розвиток, вдосконалення та закріплення практичних навичок та вмінь досягалися за рахунок їх інтенсивного тренування в умовах, які досить точно моделювали умови вирішення здоров'язбережувальних завдань. Змодельовані ситуації здійснювалися через розігрування з метою вирішення проблеми, яка виникла як наслідок змодельованої ситуації і базувалися на певному особистісному конфлікті. Для вирішення проблеми необхідним було заповнення

співрозмовниками в ході спілкування своїх інформаційних прогалін через обмін інформацією. При цьому в рольовій грі тільки один або частина співрозмовників (учасників-гравців) виступали в ролі фахівців, інші ж розігрували ролі нефахівців, які спілкуються з фахівцями з приводу питань, які для останніх є здоров'язбережувальними та народознавчими.

Для ефективного спілкування учасники рольової ігри повинні були дотримуватися обов'язків та відповідності їх ролей та функцій, та якомога найкраще проявляти себе в ситуативній поведінці. По відношенню один до одного учні мали використовувати свої особисті комунікативні здібності.

Діяльність вихователя залежала від складності рольової гри. Наприклад, до початку рольової ігри вихователь обговорював з молодшими школярами ситуацію більш детально, надавав додаткову інформацію або роздавав рольові картки, де ролі учнів більш визначені [105, 131, 158, 254, 295].

Метод рольових ігор (особливо конвергентна модель) відповідав чотирьом критеріям: зміст є найголовнішим; існує мета, яка досягалась в процесі; діяльність оцінювалась за результатами; між учнями існували реальні стосунки. Таким чином, увага в класі фокусувалась не лише на мовленні, але й на цілях і видах діяльності, які могли визначатися вихователем або учнями. Креативні рольові ігри стимулювали учнів використовувати власну фантазію, спонукали їх думати і говорити. Нами були впроваджені такі рольові ігри:

“Тато, мама, бабуся, дідусь та я – щаслива родина, здорова сім'я” – ця рольова гра сприяла відпрацюванню навичок сімейних взаємин, формувала уявлення про колективне ведення господарства, сімейний бюджет, традиції, спільне дозвілля, виховання любові, доброзичливого та дбайливого ставлення до членів сім'ї, інтерес до їхньої діяльності.

Нами були обрані бесіди: “Український народний одяг дітей – хлопчиків та дівчаток”, що сприяла вихованню гендерної соціалізації в молодших школярів; “Особливості традиційно-побутової культури, мова, фольклор, здоров'я та народні традиції оздоровлювання”, “Ознайомлення з історією

рідного краю”, “Видатні митці українського народу”, “Етнографічні особливості архітектури українських поселень”, “Оздоблення житла – традиції, вірування та ритуали”. Ці бесіди поглиблювали знання вихованців про історію, звичаї, культурні традиції рідного краю народу. Виготовлення українських народних іграшок для реалізації творчих здібностей молодших школярів у процесі колективної праці. Поняття про родовід, родинне дерево. Складання свого родоводу, родинні оповіді, побудова родинного дерева спонукали молодших школярів до шанування традицій наших предків та усвідомлення досвіду, який впродовж століть передається з покоління до покоління.

Для виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій за **духовною складовою** були використані виховні години як практичні форми та інші методи:

**Виховні години** було проведено за темами: “Релігійні вірування, уявлення, повір’я стародавніх українців про життя, природу, Всесвіт”, “Духовно-моральна та фізична культура українських козаків”, “Жінка – берегиня роду”, “Ідеал здоров’я в традиціях українського народу” виховували в учнів почуття чуйності, доброти, милосердя, поваги до людей з обмеженими можливостями здоров’я та спонукали до роздумів про справжні загальнолюдські цінності, формували первинні уявлення про Істину, Красу та Добро, виховували в учнів здатність допомагати іншим, надихали на творчість.

Виховні години є основним компонентом системи роботи вихователя. Вони проводилися з різними виховними цілями. Їх форми й технології мали безліч варіантів залежно від поставленої мети, віку учнів, досвіду вихователя й шкільних умов [117, 257, 283].

Виховна година – це форма спілкування вихователя з учнями, це дружня розмова, це корисна інформація, необхідна вихованцям для майбутнього дорослого життя, яку не можна у повній мірі отримати на уроках, це збір колективу учнів для вироблення плану участі в загальношкільних заходах.

Тематика виховних годин була різноманітною, й отже не існує меж для педагогічної творчості вихователя щодо форми проведення виховної години. Також неможливо заздалегідь передбачити всі проблеми, що турбують молодших школярів і включити їх обговорення до плану виховної роботи, тому в проведенні виховної години завжди є елемент новизни, непередбачуваності.

Наукова література та педагогічна практика виділяє такі основні функції виховної години: 1) освітня – ознайомлення та пізнання оточуючого світу; 2) орієнтовна – спрямована на оцінювання навколишнього; 3) спрямовуюча – така, що дозволяє визначити шляхи та засоби взаємодії з оточуючим дитину світом.

Отже, метою виховної години було формування чітко визначеного ставлення учнів до об'єктів та явищ оточуючого світу, загальнолюдських цінностей, а також розвиток моральних, етичних, трудових, естетичних, науково-пізнавальних, світоглядних поглядів, умінь та навичок спілкування, доцільної поведінки у різних життєвих ситуаціях.

У сучасній школі, задля досягнення конкретної виховної мети, вихователями використовувались різні форми проведення виховних годин, доцільно чергувати та впроваджувати найрізноманітніші методи виховання. Сьогодні в арсеналі сучасного вихователя диспути, дискусії, класні референдуми, прес-діалоги, вікторини, екскурсії, зустрічі з цікавими людьми, конкурси, практикуми, години поезії, читацькі конференції, дні іменинника, аукціони ідей тощо.

При всій розмаїтості тематики та форм проведення виховні години можна систематизувати таким чином: виховна година – організована як спосіб колективного планування класної або загальношкільної справи; виховна година – як спосіб розв'язання можливого конфлікту; виховна година – запланована, для підведення підсумків, наприклад, успішності за семестр; виховна година – як бесіда з психолого-педагогічних проблем учнів;

система виховних годин для реалізації визначеної освітньої програми: людина і суспільство, людина і пізнання світу, людина і природа, народна культура, людина та здоров'я і духовність тощо.

Основним документом вихователя є план на півріччя або на рік. Загальноприйнятої структури плану виховної роботи немає, тому він повинен творчо підходити до його складання. План роботи вихователя затверджує директор школи, контролює заступник директора з виховної роботи, який слідкує за виконанням та реалізацією запланованого. Заступник директора з виховної роботи перевіряє планування, вносить пропозиції та рекомендації не менше двох разів на рік.

При складанні плану виховної роботи ми дотримувались низки **вимог**: 1) чітке визначення мети; 2) орієнтація на реалізацію потреб, інтересів дітей, їх розвиток, що передбачає врахування пропозицій школярів і батьків, вивчення їх цінностей; 3) відображення в плані основних подій держави; 4) передбачення різних видів діяльності, розвиток їх активності, творчості; 5) орієнтація на різнобічність змісту, форм, методів роботи, спрямованих на розвиток інтересів, здібностей дітей; 6) передбачення умов для вибору школярами різних видів, форм діяльності, способів вираження своєї позиції; 7) забезпечення наступності у змісті, формах діяльності, виключення дублювання, врахування попереднього досвіду, бачення перспективи; 8) конкретність, реальність, обґрунтованість роботи, яка планується, що передбачає врахування особливостей учнівського і педагогічного колективів, рівнів їх розвитку, традицій та інше.

**Робота з учнями над прислів'ями, приказками, казками, загадками** спонукали до розвитку логічного мислення, зв'язного мовлення, засвоєння народної мудрості про здоров'я, яка міститься у всьому українському фольклорі.

Після ознайомлення з текстом казки і тлумачення (при необхідності) слів і виразів застосовувалося вибіркоче читання, відповіді на запитання (учнів і вихователя), складання плану (різних типів – малюнкового і

словесного), різноманітні форми переказування. Зміст, мета і завдання кожного з цих етапів залежать від тексту казки.

Головна увага була зосереджена на тому, щоб діти зрозуміли текст казки, чітко уявляли послідовність розгортання подій і мотиви дій персонажів. Допомогали у цьому питання, відповіді на які підкажуть, чи зрозуміють діти сюжетну канву твору і змальованих картин [46, 47, 232, 233, 248].

У роботі над казкою широко застосовуються прийоми інсценізації й драматизації. Інсценізація – це переробка будь-якого твору (у тому числі й казки) для сцени або кіно. У захоплюючому створенні сценарію вихователь дістає змогу працювати і над складанням плану і над розвитком мовлення.

Під драматизацією розуміли передачу подій, розказаних у прозовому чи віршованому творі, у драматичній формі, тобто в особах. Для драматизації підходять тексти казок “Дружні звірі”, “Легкий хліб”. У цих випадках доречно було скористатися масками, деталями костюмів героїв казок.

Робота з учнями над прислів'ями, приказками, казками, загадками допомагала молодшим школярам прояснити різні життєві ситуації, відреагувати накопичені емоції, познайомитись з різноманітними стратегіями поведінки. Крім того, казки дозволяли дітям побувати на місці героя і спробувати нові способи вирішення питань. В творах діти можуть компенсувати те, чого їм найбільше бракує в житті.

*Аналітичний етап* технології формування здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій нами був запропонований для рефлексії та корекції результативності процесу формування здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій.

Для ефективного визначення творчості та самостійності молодших школярів були використані методи та прийоми **проблемного навчання пізнавальні завдання**, а саме: “Чим може пишатися українець?”, “Які ми знаємо історичні пам'ятки України?”, “Хто такі козаки?”, “Чи знаємо ми,

що...”, “Чому виникає поганий настрій?”. Дані прийоми проблемного навчання та пізнавальні завдання слугували для молодших школярів творчим та самостійним вирішенням дій у життєвих обставинах.

Для корекції результативності процесу вихованості здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій нами було обрано наступне завдання – **розробка учнями пам'яток** (“Правила дорожнього руху”, “Безпечний відпочинок у лісі”, “Правила поведінки на воді”, “Електроприлади і ми”, “Правила пожежної безпеки”, “Правила поведінки з тваринами”, “Безпечна поведінка під час прогулянки”). Зазвичай молодші школярі виконували завдання у груповій формі. На плакаті зображували (малювали або писали) правила, а потім обговорювали їх. Це давало змогу кожному учню висловити свою думку, а також сприяло прогностичному та варіативному мисленню молодших школярів, умінню творчо використовувати знання у незвичайних ситуаціях.

**Ситуація** “Зустріч з незнайомцем” проводилася у формі гри та була обрана нами для ознайомлення дітей з поняттями “небезпечний” і “безпечний” незнайомиць та для навчання молодших школярів говорити “Я Вас не знаю”. Дана гра проводилася з дітьми молодшого шкільного віку для вироблення у них уміння відмовляти на будь-яке звернення до них незнайомої людини.

Для програвання були запропоновані сюжети, в яких дорослий незнайомиць просить дитину: щось піднести до квартири; що-небудь знайти (наприклад, випав ключ); що-небудь показати (наприклад, де знаходиться аптека, магазин або будинок з таким-то номером тощо). Незнайомиць говорить, що дитину звать батьки; запрошує до себе додому з якого-небудь приводу; пропонує сфотографуватися. В ході програвання було запропоновано дітям самостійно придумати прохання, з якими, на їхню думку, може звернутися до них дорослий і зіграти роль незнайомця.

Для закріплення вивченого проводилося опитування дітей про те, чи є у них в сім'ї встановлене батьками правило: “Коли ти гуляєш на вулиці, і тобі



захочеться кудись піти, то ти обов'язково прийди додому або подзвони і повідом про це. Батьки завжди повинні знати, де ти знаходишся". Та було запропоноване дітям правило: "Завжди говори своїм батькам, куди ти йдеш".

Програвання даної ситуації дозволило молодшим школярам усвідомити, що ні одна доросла людина, яка дійсно піклується про дитину, ніколи не запропонує їй порушити батьківське правило. Навіть якщо вона скаже: "Я впевнений, що твоя мама схвалить це"; "Твоя мама знає. Вона дозволила"; "Ми скоро повернемося, тому давай не будемо нічого говорити твоїй мамі".

*Ситуація "Один вдома"*, проводилася у формі гри та була обрана нами для роз'яснення дітям про те, що не слід взагалі підходити до дверей і відгукуватися незнайомцю, коли немає вдома батьків та пояснити дітям, що при відсутності дорослих відчиняти двері неслід навіть знайомим людям. Дітям було рекомендовано, що краще не казати незнайомцю, що батьків немає вдома.

У ході гри вислуховувалися пропозиції і висловлювання всіх дітей з даної ситуації та програвалися всі варіанти.

Для підведення підсумків гри дітям було запропоновано обговорення казок: «Вовк і семеро козенят», «Кіт, лисиця і півень», «Червона шапочка».

Молодші школярі усвідомили, що більшість людей, які дзвонять у двері, не мають для них небезпеки. Але правил необхідно дотримуватися, бо трапляються різні випадки. Немає таких питань, що може вирішувати доросла людина з дитиною при відсутності батьків.

Різноманітні ситуації розглядалися також за серією картинок. Молодшим школярам були запропоновані картинки, на яких зображені різні ситуації поведінки дітей на вулиці, при переході через дорогу, відпочинок у лісі та на воді, поводження з електроприладами та ін. Основним завданням дітей було розглянути, пояснити та проаналізувати, що правильно або неправильно робили люди.

Такі запропоновані щоденні життєві ситуації дозволили сформуванати молодших школярів практичні навички, нестандартний погляд, самостійність та творчий підхід до їх розв'язання.

Метою четвертого етапу був подальший розвиток структурних компонентів підготовки молодшого школяра до формування здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій. Ця мета досягалася виділенням відповідних аспектів у процесі виховної діяльності в учнів 1 – 4 класів, розробки планів з виховної роботи, індивідуальної роботи, роботи з батьками, здійснення самоаналізу та самоконтролю своєї діяльності.

### **2. 3. Аналіз результатів експериментальної роботи**

Для оцінювання ефективності впровадження відповідної науково обґрунтованої технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій нами було проведено зіставлення результатів констатувального і підсумкового етапів педагогічного експерименту.

На основі анонімного анкетування молодших школярів “Ваше ставлення до здоров'язбережувальної поведінки” (додаток П) було проаналізовано динаміку зміни вихованості мотивації формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Для цього на основі даних анкетування було визначено кількісну оцінку рівня вихованості мотивів, які спонукають до здоров'язбережувальної поведінки, що була визначена нами в ході констатувального етапу експерименту, порівнювалася з даними, отриманими після проведення формувального етапу.

Отримані результати представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2. 4.

**Динаміка вмотивованості молодших школярів щодо питання  
здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних  
традицій**

Характер мотивації до здоров'язбережувальної поведінки	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Позитивна	10	16,2	47	75,8	59,6	12	20	15	25	5
Нейтральна	27	43,5	13	21	-22,5	28	46,7	27	45	-1,7
Відсутність мотивації	25	40,3	2	3,2	-37,1	20	33,3	18	30	-3,3

Аналіз даних табл. 2.4. свідчить, що експериментальна робота позитивно вплинула на вмотивованість молодших школярів із питання здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій. Кількість учнів, у яких наявна відсутність мотивації до здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій суттєво зменшилась в експериментальній групі на -37,1%, тоді як у контрольній групі цей показник змінився на -3,3%.

У ході констатувального і підсумкового етапів технології також проводилося анонімне опитування “Ваше відношення до зміцнення та збереження здоров'я засобами українських народних традицій” (додаток Б). Результати аналітичної обробки анкет стали основою кількісної оцінки такого показника вихованості здоров'язбережувальної поведінки, як “інтерес

до здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій”.

Отримані результати представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2. 5.

**Динаміка інтересу молодших школярів щодо питання  
здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних  
традицій**

Характер інтересу до здоров'язбережувальної поведінки	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Стійкий	8	12,9	37	59,7	46,8	5	8,3	7	11,7	3,4
Ситуативний	26	41,9	20	32,3	-9,6	31	51,7	33	55	3,3
Відсутній	28	45,2	5	8	-37,2	24	40	20	33,3	-6,7

Порівняльний аналіз даних табл. 2.5. свідчить, що експериментальна робота позитивно вплинула на інтерес молодших школярів до здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій. Кількість молодших школярів, у яких був відсутній інтерес до формування здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій, суттєво зменшилась в експериментальній групі (-37,2%), тоді як у контрольній групі кількість молодших школярів із цим показником зменшилася на -6,7%.

Підвищенню інтересу молодших школярів до питань здоров'язбережувальної поведінки сприяло ознайомлення молодших школярів з традиціями українського народу та основними видами збереження і зміцнення здоров'я за допомогою бесід, виховних заходів, вікторин, конкурсів, виставок, театральних та вокальних постановок, українських

народних танців та їх елементів, смислових діалогів, екскурсій, оздоровчих прогулянок на свіжому повітрі, естафет, рухливих ігор та фізичних вправ, що передбачав пізнавальний етап формувальної частини експерименту.

З метою визначення здатності до дії, що є одиницею поведінки, та якостей молодшого школяра зі здоров'язбережувальної поведінки було проведено опитування (додаток Н). При опитуванні анонімно з'ясовувалася точка зору молодшого школяра щодо особистого рівня вихованості поведінково-дієвих значущих якостей. Так, з метою визначення динаміки рівнів вихованості базових якостей, необхідних для здоров'язбережувальної діяльності молодшого школяра, учням 1 – 4 класів було запропоновано групу поведінкових якостей (гуманність, толерантність, комунікабельність, активність, спостережливість, оптимізм, наполегливість, воля, витримка та емоційна стійкість, мислення, інтуїція, практичність, раціональність, патріотизм, сміливість), що оцінюється за 25-бальною шкалою. Відсутня сформованість базових якостей визначалася оцінкою від 0 до 25 балів, ситуативна – від 25 до 50 балів, стійка відповідала оцінці від 51 до 75 балів.

Ураховуючи те, що самооцінка молодших школярів може бути неадекватною (заниженою або завищеною), було запропоновано пройти опитування разом з батьками, також проводилась оцінка молодшого школяра один одним, спостереження. На основі отриманих даних шляхом розрахунку середнього значення визначався інтегральний рівень. Отримані результати представлено в табл. 2.6.

Аналіз даних табл. 2.5. свідчить, що експериментальна робота позитивно вплинула на характер виявлення поведінкових якостей. Кількість молодших школярів зі стійким характером виявлення якостей з питання здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій суттєво збільшилася в експериментальній групі на 51,6%, тоді як у контрольній групі – на 3,3%.

Таблиця 2. 6.

**Динаміка якостей здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів на основі українських народних традицій**

Характер якостей та здатності до дій зі здоров'язбережувальної поведінки	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Стійкий	6	9,7	38	61,3	51,6	2	5	5	8,3	3,3
Ситуативний	27	43,5	22	35,5	-8	36	60	36	60	0
Відсутній	29	46,8	2	3,2	-43,6	21	35	19	31,7	-3,3

Аналіз табл. 2.4. – 2.6. свідчить про те, що із молодшими школярами експериментальної групи відбулися значно помітніші зміни вихованості мотивації, стійкого інтересу щодо розвитку здоров'язбережувальної поведінки та стійкого виявлення поведінкових якостей. Це зумовлено активною участю молодших школярів на пізнавальному етапі формування частини експерименту.

Одним із завдань експериментального дослідження було визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі: фізичної складової (додаток М, тест № 1); психічної складової (додаток М, тест № 2); соціальної складової (додаток М, тест № 4) та духовної складової здоров'я (додаток М, тест № 3). Для визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів підґрунтям якої виступають знання українських народних традицій було застосовано тест № 5 (додаток М).

При проведенні аналізу повноти рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських

народних традицій на основі: фізичної складової, психічної, соціальної, духовної складової здоров'я та для визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів, підґрунтям якої виступають знання українських народних традицій використовували тестові завдання закритої форми з однією правильною або найкращою відповіддю, завдання з визначеною кількістю правильних відповідей. До і після проведення експерименту підраховувалася кількість правильних відповідей кожного учня в експериментальній групі.

До учнів з початковим рівнем знань відносили осіб, у яких кількість правильних відповідей була нижче 50%. Такі учні мали лише поверхневі знання, які обмежувалися зовнішніми ознаками здоров'язбережувальної поведінки, що вивчалися. Достатній рівень знань передбачав від 50% до 75% правильних відповідей від розроблених. Ці учні демонстрували наявність розуміння сутності матеріалу, швидке і точне відтворювання, вільне оперування знаннями і причинно-наслідковими зв'язками в межах окремих блоків здоров'язбережувальної поведінки. Високий рівень знання за обсягом передбачав кількість правильних відповідей, що вища 75%. Такі учні демонстрували безпомилкове відтворювання, глибоке усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між окремими блоками здоров'язбережувального матеріалу.

При проведенні аналізу рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі складових здоров'я використовувались тестові завдання № 1, № 2, № 3, № 4, № 5 (додаток М). Якщо учень отримував 10-12 балів, це свідчило про наявність високого рівня, якщо учень отримував 6-9 балів, то він мав достатній рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій, молодший школяр, який отримував від 1 до 5 балів мав початковий рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій.

Динаміка рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі всіх складових здоров'я тестами № 1 – 4 (додаток М) представлена у таблицях 2.7. – 2.10.

Таблиця 2.7

**Динаміка рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі фізичної складової здоров'я (у %)**

Характер рівня вихованості зі здоров'язбережувальної поведінки за фізичною складовою	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Високий	0	0	13	21	21	0	0	1	1,7	1,7
Достатній	25	40,3	39	63	22,7	26	43,3	27	45	1,7
Початковий	37	59,7	10	16	-43,7	34	56,7	32	53,3	-3,4

Аналіз даних табл. 2.7 свідчить, що експериментальна робота позитивно вплинула на рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі фізичної складової здоров'я. Повнота засвоєння знань, умінь та навичок зі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій за фізичною складовою зросла в експериментальній групі – до 21%, тоді як у контрольній групі – на 1,7%.

Динаміка рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі психічної складової здоров'я тестом № 2 (додаток М) представлена у таблиці 2.8.



Таблиця 2.8.

**Динаміка рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки  
молодших школярів засобами українських народних традицій на основі  
психічної складової здоров'я**

Характер рівня вихованості зі здоров'язбе- режувальної поведінки за психічною складовою	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Високий	3	4,8	24	38,7	33,9	8	13,3	9	15	1,7
Достатній	20	32,3	31	50	17,7	31	51,7	32	53,3	1,6
Початковий	39	62,9	7	11,3	-51,6	21	35	19	31,7	-3,3

Аналіз отриманих даних табл. 2.8. свідчить про те, що експериментальна робота позитивно вплинула на сформованість рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі психічної складової здоров'я в учнів експериментальної групи. В цій групі був помічений приріст учнів з високим рівнем вихованості на 33,9%, тоді як у контрольній – на 1,7%. Учні з низьким рівнем вихованості в експериментальній групі помітно зменшилися на -51%, тоді як у контрольній на -3,3%.

Динаміка рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі соціальної складової здоров'я за тестом № 4 (додаток М) представлена у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

**Динаміка рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки  
молодших школярів засобами українських народних традицій на основі  
соціальної складової здоров'я**

Характер рівня вихованості зі здоров'язбе- режувальної поведінки за соціальною складовою	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Високий	4	6,5	25	40,3	33,8	3	5	4	6,7	1,7
Достатній	19	30,6	30	48,4	17,8	31	51,7	32	53,3	1,6
Початковий	39	62,9	7	11,3	-51,6	26	43,3	24	40	-3,3

За даними табл. 2.9. помітно, що експериментальна робота позитивно вплинула на рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі соціальної складової здоров'я. Повнота засвоєння знань, умінь та навичок зі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій за соціальною складовою зросла в експериментальній групі – до 33,8%, тоді як у контрольній групі – на 1,7%.

Динаміка рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі духовної складової здоров'я тестом № 3 (додаток М) представлена у таблиці 2.9.

Таблиця 2.10.

**Динаміка рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки  
молодших школярів засобами українських народних традицій на основі  
духовної складової здоров'я**

Характер рівня вихованості зі здоров'язбе- режувальної поведінки за духовною складовою	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Високий	3	4,8	18	29,0	24,2	1	1,7	4	6,7	5
Достатній	34	54,8	39	62,9	8,1	30	50	34	56,7	6,7
Початковий	25	40,3	5	8,1	-40,7	29	48,3	22	36,7	-11,6

Порівняльний аналіз даних табл. 2.10. свідчить, що експериментальна робота позитивно вплинула на рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі духовної складової здоров'я. Кількість молодших школярів, у яких був початковий рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі духовної складової здоров'я, суттєво зменшилась в експериментальній групі (-40,7%), тоді як у контрольній групі кількість молодших школярів із цим показником зменшилася на -11,6%.

Визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів підґрунтям якої виступає знання українських народних традицій за тестом № 5 (додаток М) зазначено у таблиці 2.10.

Порівняльний аналіз даних табл. 2.10. свідчить, що експериментальна робота позитивно вплинула на рівень вихованості здоров'язбережувальної

поведінки молодших школярів підґрунтям якої виступають знання українських народних традицій. Кількість молодших школярів, у яких був початковий рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів підґрунтям якої виступає знання українських народних традицій, суттєво зменшилась в експериментальній групі (-37,1%), тоді як у контрольній групі кількість молодших школярів із цим показником зменшилася на -8,3%.

Таблиця 2.11.

**Визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки  
молодших школярів, підґрунтям якої виступає знання українських  
народних традицій**

Характер рівня вихованості зі здоров'язбе- режувальної поведінки за знаннями українських народних традицій	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
Високий	6	9,7	27	43,5	33,8	4	6,7	7	11,7	5
Достатній	28	45,2	30	48,4	3,2	26	43,3	28	46,7	3,4
Початковий	28	45,2	5	8,1	-37,1	30	50	25	41,7	-8,3

Оцінка рівня вихованості здатності здійснювати рефлексію проводилася за результатами спостереження за навчально-пізнавальною діяльністю учнів, їхнього самооцінювання, а також за допомогою методів та прийомів проблемного навчання, пізнавальних завдань (“Чим може пишатися українець?”, “Які ми знаємо історичні пам'ятки України?”, “Хто такі

козаки?”, “Чи знаємо ми, що...”, “Чому виникає поганий настрій?”), бо вони слугують прикладом дій у життєвих обставинах, наближених до реальних.

Оцінці здатності учнів до рефлексії сприяла розробка учнями пам’яток (“Правила дорожнього руху”, “Безпечний відпочинок у лісі”, “Правила поведінки на воді”, “Електроприлади і ми”, “Один вдома”, “Правила пожежної безпеки”, “Правила поведінки з тваринами”, “Безпечна поведінка під час прогулянки”, “Зустріч з незнайомцем”). Ці методи та прийоми сприяють прогностичному та варіативному мисленню молодших школярів, умінню творчо використовувати знання у незвичайних ситуаціях.

Під час оцінки здатності молодших школярів до рефлексії ми виходили з таких позицій:

- якщо молодший школяр здійснює рефлексію зі здоров’язберезувальної поведінки самостійно, то він здатний до самопізнання, самоаналізу, самооцінки; його самосвідомість проявляється постійно; молодшим школярем опановано навички творчого аналізу;
- якщо молодший школяр здійснює рефлексію в окремих випадках за допомогою дорослих (вихователя, батьків, вчителя), то його здатність до самопізнання, самоаналізу, самооцінки і самоусвідомлення здоров’язберезувальної поведінки проявляється частково;
- якщо молодший школяр не здійснює рефлексію, то його здатність до самоспостереження знаходиться на низькому рівні, йому складно охарактеризувати свою поведінку, навіть за допомогою дорослих, складно визначити свою провину або навпаки, визначити свою успішність.

Результати динаміки рівня вихованості здатності до рефлексії подано в табл. 2.11.

Аналіз даних табл. 2.12. свідчить, що експериментальна робота позитивно вплинула на рівень вихованості здатності до рефлексії і здатності до активного саморозвитку. Кількість молодших школярів, які постійно здійснювали самооцінку і були здатні до активного саморозвитку,

збільшилася в експериментальній групі на 27,4%, тоді як у контрольній групі – на 1,7%

Таблиця 2.12.

### Динаміка вихованості здатності до рефлексії (у %)

Сформованість здатності до рефлексії	Експериментальна група (62 особи)				Приріст (%)	Контрольна група (60 осіб)				Приріст (%)
	Конст. етап		Підсумк. етап			Конст. етап		Підсумк. етап		
	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%		Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	
<b>Здійснює</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>27,4</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>
<b>Частково здійснює</b>	<b>17</b>	<b>27,4</b>	<b>35</b>	<b>56,6</b>	<b>29,2</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>20</b>	<b>33,3</b>	<b>1,6</b>
<b>Не здійснює</b>	<b>45</b>	<b>72,6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>-56,6</b>	<b>41</b>	<b>68,3</b>	<b>39</b>	<b>65</b>	<b>-3,3</b>

Ефективність формування здатності молодших школярів експериментальної групи здійснювати рефлексію пояснюється спеціальною організацією роботи, спрямованої на розвиток цієї якості. Це стосується виділення відповідних аспектів у ході виховної роботи з молодшими школярами, роботою з батьками, розробкою індивідуальних та групових методів та форм виховної діяльності.

Для того, щоб простежити динаміку вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, необхідно було визначити їхні рівні, спираючись при цьому на конкретні показники (сформованість інтересу; мотивації; поведінкових якостей; рівня вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів підґрунтям якої виступає знання українських народних традицій; рівнів вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших

школярів засобами українських народних традицій на основі всіх складових здоров'я; сформованість рефлексії).

Визначення коефіцієнта вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій проводилося шляхом використання формули:

$$K_k = \frac{\left( \sum \frac{n_i}{n_{i \max}} \right)}{m}, \quad (2.1)$$

де  $n_i$  – номер показника;

$m$  – кількість показників;

$n_{i \max}$  – максимальний бал  $i$ -го показника.

Високий рівень показника відповідав 5 балам, достатній – 4 балам, початковий – 3 балам.

Узагальнений результат визначався за методикою А. Киверялга. За цією методикою достатній рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій визначається 25% відхиленням оцінки від середнього.

З опорою на дану методику визначено рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій за такими інтервалами: високий рівень – (28-30) балів; достатній рівень – (22-27) балів; початковий рівень – (18-21) балів.

Відповідно, значення коефіцієнта вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій  $K_k$  в інтервалі 0,91-1,0 визначав високий рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій; при  $0,72 \leq K_k \leq 0,90$  – достатній рівень; а при  $0,60 \leq K_k \leq 0,71$  – початковий.

Рівень вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій визначався за картою вихованості показників здоров'язбережувальної поведінки.

Абсолютний приріст показників, який відбиває різницю кінцевого і початкового значень досліджуваного показника, визначався за формулою:

$$A = A_i - A_{i-1}, \quad (2.2)$$

де  $A_i$  – кінцеве значення показника,

$A_{i-1}$  – початкове значення показника.

Узагальнені результати експериментальної роботи, спрямованої на формування здоров'язбережувальної поведінки, наведено в табл. 2.12., 2.13 та 2.14 і графічно представлені рис. 2.3.

Результати діагностування рівнів вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів експериментальної та контрольної груп за результатами констатувального та підсумкового етапів педагогічного експерименту представлено у табл. 2. 13.

Таблиця 2. 13.

**Динаміка вихованості рівнів здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій**

Рівні	Етап контролю, група, кількість учнів							
	Констатувальний етап				Підсумковий етап			
	КГ (60 осіб)		ЕГ (62 особи)		КГ(60 осіб)		ЕГ (62 особи)	
	Кіл-сь	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Високий	5	8,3	7	11,3	7	11,7	16	25,8
Достатній	18	30,0	19	30,6	19	31,7	41	66,1
Початковий	37	61,7	36	58,1	34	56,6	5	8,1

Приріст вихованості рівнів здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій за констатувальним та підсумковим етапами в експериментальній та контрольній групах зазначений у таблиці 2.14.



Таблиця 2.14.

**Приріст вихованості рівнів здоров'язбережувальної поведінки  
молодших школярів засобами українських народних традицій за  
констатувальним та підсумковим етапами в експериментальній та  
контрольній групах**

Рівні	Приріст (%)	
	Експериментальна група	Контрольна група
Високий	14,5	3,4
Достатній	35,5	1,7
Початковий	-50	-5,1

Узагальнені результати рівнів вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на констатувальному та підсумковому етапах (табл. 2.13., 2.14) показали, що у контрольній групі з *високим рівнем* кількість молодших школярів збільшилася з 8,3% до 11,7% (на 3,4%) – таке незначне підвищення високого рівня в контрольній групі можна пояснити тим, що діти почали цікавитися аспектом даної проблеми з додаткових джерел та відчули потребу у самовдосконаленні, а в експериментальній групі збільшення спостерігається від 11,3% до 25,8% (на 14,5%), що на 11,1% більше, ніж у контрольній групі. Цей процес пояснюється тим, що учні, які досягли високого рівня здатні до аналізу реальних ситуацій й самоаналізу власної діяльності щодо процесу формування здоров'язбережувальної поведінки, відчувають потребу в саморозвитку. Кількість молодших школярів, у яких виявлено *достатній рівень* вихованості здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій, збільшився у контрольній групі від 30,0% до 31,7% (лише на 1,7%), а в експериментальній групі – від 30,6% до 66,1% (на 35,5%), що пояснюється засвоєнням молодшими школярами знань та вмінь зі

здоров'язбережувальної поведінки і є перспективою розвитку до високого рівня; кількість молодших школярів, у яких виявлено *початковий рівень*, зменшилась у незначній мірі в контрольній групі від 61,7% до 56,6% (на 5,1%), а в експериментальній групі спостерігається значне зменшення – від 58,1% до 8,1%, що пояснюється збільшенням кількості учнів із високим та достатнім рівнем вихованості здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій.

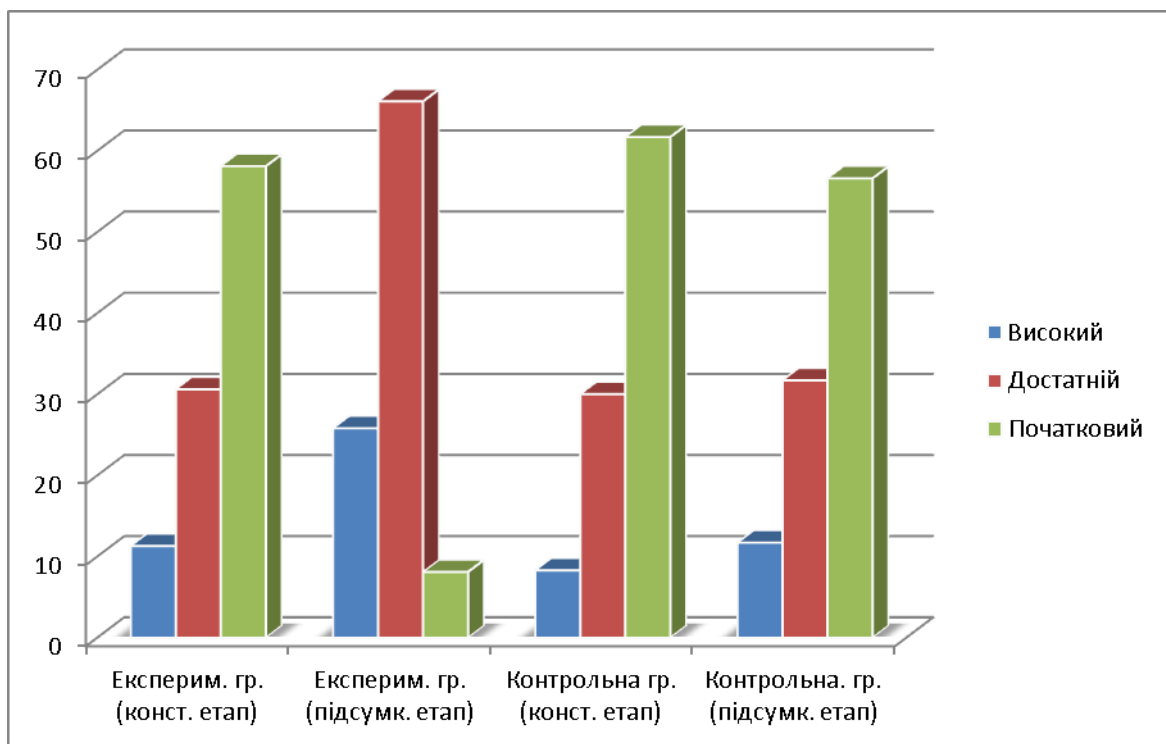


Рис. 2.4. Динаміка сформованості рівнів здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій

Таблиця 2.15.

**Узагальнені результати експериментальної роботи, спрямованої на виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій**

Критерії та показники	ЕГ (62 учня)	КГ (60)
-----------------------	-----------------	------------

		учнів)
1	2	3
Вмотивованість молодших школярів із питання здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій		
<i>Позитивна</i> (сформованість стійкої ціннісної мотивації до оволодіння здоров'язбережувальною поведінкою засобами українських народних традицій і її подальший розвиток)	+59,6	+5
<i>Нейтральна</i> (мотиви оволодіння здоров'язбережувальною поведінкою засобами українських народних традицій нестійкі або можуть змінюватися залежно від зовнішніх впливів)	-22,5	-1,7
<i>Відсутність мотивації</i> (не розуміння і не сприйняття мотивів і цілей оволодіння здоров'язбережувальною поведінкою засобами українських народних традицій)	-37,1	-3,3
Інтерес молодших школярів з питання здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій		
<i>Стійкий</i> (цікавість та постійне вдосконалення молодшим школярем питань здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій)	+46,8	+3,4
<i>Ситуативний</i> (інтерес до питання здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій нестійкий, може змінюватися залежно від зовнішніх впливів, часткове прагнення до зміцнення і збереження здоров'я)	-9,6	+3,3
<i>Відсутній</i> (не зацікавленість, відсутність прагнення до здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій)	-37,2	-6,7
Якості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів на основі українських народних традицій		
<i>Стійкі</i> (постійний вияв, незалежно від наявності негативних, зовнішніх обставин)	+51,6	+3,3
<i>Ситуативні</i> (епізодичний вияв, залежно від певних зовнішніх обставин)	-8	0
<i>Відсутні</i> (для виявлення якостей необхідне постійне спонукання ззовні)	-43,6	-3,3
Рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі <b>фізичної</b> складової здоров'я		
<i>Високий</i> (молодший школяр чітко орієнтується в питаннях збереження і зміцнення фізичного здоров'я засобами українських народних традицій)	+21	+1,7
<i>Достатній</i> (молодший школяр загалом орієнтується в питаннях збереження і зміцнення фізичного здоров'я засобами українських народних традицій, частково може	+22,7	+1,7

змінювати свої думки в залежності від зовнішніх впливів)		
<i>Початковий</i> (молодший школяр майже не орієнтується в питаннях збереження і зміцнення фізичного здоров'я засобами українських народних традицій)	-43,7	-3,4
Рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі <b>психічної</b> складової здоров'я		
<i>Високий</i> (молодший школяр чітко орієнтується в питаннях збереження і зміцнення психічної складової здоров'я засобами українських народних традицій)	+33,9	+1,7
<i>Достатній</i> (молодший школяр загалом орієнтується в питаннях збереження і зміцнення психічної складової здоров'я засобами українських народних традицій, частково може змінювати свої думки в залежності від зовнішніх впливів)	+17,7	+1,6
<i>Початковий</i> (молодший школяр майже не орієнтується в питаннях збереження і зміцнення психічної складової здоров'я засобами українських народних традицій)	-51,6	-3,3
Рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі <b>соціальної</b> складової здоров'я		
<i>Високий</i> (молодший школяр чітко орієнтується в питаннях збереження і зміцнення соціальної складової здоров'я засобами українських народних традицій, може з усіма знайти спільну мову)	+33,8	+1,7
<i>Достатній</i> (молодший школяр загалом орієнтується в питаннях збереження і зміцнення соціальної складової здоров'я засобами українських народних традицій, частково знаходить спільну мову з дорослими та однолітками, може змінювати свої думки в залежності від зовнішніх впливів)	+17,8	+1,6
<i>Початковий</i> (молодший школяр майже не орієнтується в питаннях збереження і зміцнення здоров'я засобами українських народних традицій за соціальною складовою, рідко знаходить спільну мову з батьками, вихователем, вчителем та однолітками)	-51,6	-3,3
Рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі <b>духовної</b> складової здоров'я		
<i>Високий</i> (молодший школяр чітко орієнтується в питаннях збереження і зміцнення духовної складової здоров'я засобами українських народних традицій)	+24,2	+5
<i>Достатній</i> (молодший школяр загалом орієнтується в питаннях збереження і зміцнення духовної складової здоров'я засобами українських народних традицій, частково може змінювати свої думки в залежності від	+8,1	+6,7

зовнішніх впливів)		
<i>Початковий</i> (молодший школяр не орієнтується в питаннях збереження і зміцнення здоров'я засобами українських народних традицій за духовною складовою, не вдосконалює себе)	-40,7	-11,6
<b>Рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів підґрунтям якої виступають знання українських народних традицій</b>		
<i>Високий</i> (сформованість системи здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок, ґрунтовне володіння ними в будь-яких ситуаціях пов'язаних з традиціями українського народу, самостійний пошук способів дій в умовах проблемності, надання переваги завданням творчо-пошукового характеру; постійний аналіз і узагальнення фактів, досвіду, постійне прагнення до оволодіння новими способами і прийомами дій, постійна постановка перспективних цілей; самостійні дослідження, пошук та відкриття нового)	+33,8	+5
<i>Достатній</i> (сформованість більшості спеціальних знань, умінь і навичок зі здоров'язбережувальної поведінки, адекватне орієнтування в різноманітних ситуаціях, пов'язаних з поведінкою на основі українських народних традицій)	+3,2	+3,4
<i>Початковий</i> (не сформованість системи спеціальних знань, умінь і навичок; пасивність при використанні знань за традиціями українського народу)	-37,1	-8,3
<b>Сформованість здатності до рефлексії</b>		
<i>Здійснює</i> (розвиненість рефлексивного мислення, здатність до об'єктивного самоконтролю й адекватної самооцінки вихованості власної здоров'язбережувальної поведінки; самостійне визначення шляхів подолання труднощів, постійне прагнення до самовдосконалення)	+27,4	+1,7
<i>Частково здійснює</i> (уміння здійснювати самоконтроль і самооцінку здоров'язбережувальної поведінки переважно мають несталий, імпульсивний характер, молодший школяр може охарактеризувати здоров'язбережувальну поведінку за допомогою дорослих, необхідний стимул до самовдосконалення і подолання стереотипів у мисленні)	+29,2	+1,6
<i>Не здійснює</i> (здатність молодшого школяра до самостереження знаходиться на низькому рівні, йому складно охарактеризувати свою поведінку, навіть за допомогою дорослих, складно визначити свою провину або навпаки, визначити свою успішність)	-56,6	-3,3

Різниця в результатах експериментальної і контрольної груп свідчать, що виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій є більш ефективною за умов комплексного використання форм та методів виховання.

З метою визначення статистичної значущості змін у рівнях вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій використовувався критерій  $\chi^2$  (критерій К. Пірсона), який обчислювався за формулою:

$$\chi^2 = \sum [(f'_1 - f'_2)^2 / f'_2], \quad (2.3)$$

де  $f'_1$  і  $f'_2$  – частота вибірок, які зіставляються.

Результати обчислення критерію  $\chi^2$  подано в таблицях 2.15 та 2.16.

Таблиця 2.16

**Підрахунок статистичного критерію  $\chi^2$  за результатами початку і завершення педагогічного експерименту**

	Рівні здоров'язбережувальної поведінки					
	високий		достатній		початковий	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Кількість молодших школярів до експерименту $f'_1$	8	5	24	29	33	26
Кількість молодших школярів після експерименту $f'_2$	30	6	26	29	6	25
$f'_1 - f'_2$	-22	-1	-2	0	-27	1
$(f'_1 - f'_2)^2$	-484	1	4	0	-729	1
$\Sigma [(f'_1 - f'_2)^2 / f'_2]$	-16,13	0,16	0,08	0	-121,5	0,04

Таблиця 2.17

**Підрахунок статистичного критерію  $\chi^2$  за результатами по завершенню педагогічного експерименту**

	Рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій		
	високий	достатній	початковий

Кількість молодших школярів ЕГ $f'_1$	30	26	6
Кількість молодших школярів КГ $f'_2$	6	29	25
$f'_1 - f'_2$	24	-3	-19
$(f'_1 - f'_2)^2$	576	9	361
$\Sigma [(f'_1 - f'_2)^2 / f'_2]$	96	0,31	14,44

За наявної кількості ступенів свободи, яка дорівнює двом (кількість ступенів свободи при  $\chi^2$ -критерії  $n-1$ , де  $n$  – кількість інтервалів), критичне значення  $T_{\text{крит.}}$  становить 5,99. Розрахунок статистики критерію  $\chi^2$  за формулою (2.3) для молодших школярів експериментальної групи дає значення  $T_{\text{експ.}} = 36,68$ , контрольної групи –  $T_{\text{контр.}} = 0,16$ ,  $T_{\text{отр.}} = 27,76$ .

За розрахунками таблиці 2.14 для експериментальної групи за результатами до і після експерименту отримані значення  $T_{\text{експ.}} = 36,68 > T_{\text{крит.}} = 5,99$ . Стосовно результатів експериментальної і контрольної груп, із таблиці 2.15, видно, що  $T_{\text{отр.}} = 27,76 > T_{\text{крит.}} = 5,99$ . Це з 5% рівнем значущості дозволяє стверджувати, що отримані в результаті проведеної роботи зміни в рівнях вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій є наслідком не випадкових чинників, а спеціально організованої діяльності.

Застосування статистичного критерію “ $\chi^2$ ” до порядкових показників, якими є виділені в дослідженні рівні вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, дозволяє з достатнім ступенем вірогідності судити про результати експериментального дослідження. А це значить, що розроблена нами технологія виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій є не лише доцільною й ефективною, а й сприяє формуванню мотиваційно-ціннісного, когнітивно-процесуального і рефлексивно-аналітичного структурних компонентів здоров'язбережувальної поведінки.

Отже, введення у виховну роботу серед учнів початкових класів комплексних форм та методів формування здоров'язбережувальної поведінки, використання активних форм практичної діяльності, що здоров'язбережувальний характер засобами українських народних традицій, навчально-виховних практик стимулюють розвиток здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

Доведено, що реалізація технології в експериментальній групі забезпечила розвиток усіх компонентів вихованості здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій. Отримані результати є достовірними і дають підставу вважати, що запропонована технологія є ефективною, поставлені завдання виконано, мети досягнуто.

### **Висновки до другого розділу**

У розділі розглянуто основні питання організації та проведення педагогічного експерименту, проаналізовано результати експериментальної роботи.

З метою перевірки ефективності розробленої технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій було організовано педагогічний експеримент, який проводився впродовж 2014 – 2017 рр. на базі загальноосвітніх навчальних закладів Харківської області.

Педагогічний експеримент проходив у традиційних умовах, не порушуючи логіки та ходу навчально-виховного процесу загальноосвітніх шкіл.

З метою вивчення та аналізу стану вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій було проведено пілотажне дослідження. Згідно з програмою проведення педагогічного експерименту було утворено експериментальну групу Е (62 особи), в якій реалізовувалась технологія виховання



здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій та контрольну групу К (60 осіб).

Результати пілотажного експерименту підтвердили актуальність обраної нами теми дослідження. Вони свідчать про те, що розуміння суті здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій знаходиться на рівні інтуїції, і ґрунтується на побутових знаннях. Аналіз відповідей респондентів дає можливість зробити висновок про доцільність виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

У ході проведення констатувального етапу експерименту встановлено, що вихідний рівень здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів в експериментальній та контрольній групах істотних відмінностей не мав. Відповідно до цього, був розроблений і застосований комплекс методик: опитування, анкетування, бесіди, спостереження, аналіз творчої діяльності молодших школярів тощо.

Отримані дані дають можливість зробити висновки, що молодші школярі мали недостатню мотивацію до формування здоров'язберезувальної поведінки, недостатньо усвідомлювали її значення, не розглядаючи здоров'язберезувальну поведінку за всіма складовими (фізична, психічна, соціальна, духовна) на основі традицій українського народу. Все це вказувало на необхідність застосування системи необхідних видів робіт.

З метою посилення мотивації та інтересу в учнів до здоров'язберезувальної поведінки зокрема та ведення здорового способу життя взагалі, стимулюючи молодших школярів до оволодіння необхідними знаннями, уміннями та навичками для майбутньої ефективної діяльності із виховання здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій були впроваджені такі інтегровані форми та методи навчально-виховної діяльності: бесіди, виховні заходи до українських свят, конкурси малюнків, конкурси знавців, виставки, театральні та вокальні постановки, українські народні танці та їх елементи, екскурсії,

Оздоровлювальні прогулянки на свіжому повітрі, естафети, рухливі ігри, фізичні вправи (“Організуючі”, “Загальнорозвивальні”, вправи для розслаблення м’язів та вироблення правильної постави й ходи, вправи-імітації “Рухи плавця”, “Рухи тварин”, вправи для розвитку координації рухів) та інше. Чіткій спрямованості молодших школярів на необхідність формування здоров’язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій сприяло залучення молодших школярів до смислових діалогів (“Здоров’я чи хвороба?”, “Шкідливе та корисне”, тощо) й інші форми та методи, що сприяли підвищенню рівня вихованості здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

В якості критеріїв виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій використано: мотиваційний, практичний, оцінний. Визначено показники вихованості мотивації, інтересу та якостей; показники вихованості спеціальних знань, умінь і навичок та показники вихованості рефлексії.

На формульовальному етапі педагогічного експерименту здійснювалася реалізація технології виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. В експериментальній групі проводилася робота передбачена програмою формульовального етапу педагогічного експерименту. Під час реалізації технології виховання здоров’язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій ми також відстежували характер розвитку основних компонентів. Для ефективного здійснення підготовки майбутніх учителів до формування духовного здоров’я молодших школярів було використано як традиційні методи (словесні, наочні, практичні, самостійні), так й активні методи (диспути, рольові та сюжетні ігри, проблемні та творчі завдання та інші), які сприяли активізації пізнавальної діяльності молодших школярів, забезпечували зв’язок теорії з

практикою, сприяли активізації творчого потенціалу молодших школярів та збагаченню їхнього досвіду.

Установлено, що впровадження технології виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій дозволило отримати позитивну динаміку всіх досліджуваних показників. Молодших школярів сформувався мотивація та значно підвищився інтерес до проблеми здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій, який досяг стійкого постійного характеру в 46,8% молодших школярів, ситуативного – в -9,6% (в контрольних групах відповідно в 3,4% і в 3,3%). Зафіксовано, що динаміка якостей, необхідних для здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій також покращилася в експериментальній групі. Динаміка рівня вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі фізичної, психічної, соціальної та духовної складових здоров'я після експерименту покращилася. Знання українських народних традицій в експериментальній групі підвищилися.

Аналіз результатів формувального експерименту підтвердив ефективність змісту та використаних форм і методів виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Перевірка окремих положень та прийомів в подальшій виховній діяльності з молодшими школярами підтвердила, що найбільш ефективно виховання молодших школярів до здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій відбувається за умови активної участі молодших школярів у виховному процесі.

На підсумковому етапі експерименту для визначення динаміки вихованості показників технології виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій були використані ті ж самі методи дослідження й діагностичні методи, що й на констатувальному етапі.

У результаті проведеного педагогічного експерименту та впровадження технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій були отримані дані, які засвідчили успішність проведеної роботи. У поглядах молодших школярів відбулися позитивні зміни на необхідність формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій; молодші школярі оволоділи спеціальними знаннями, вміннями та навичками, спрямованої на формування здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій.

Матеріали розділу відображені в публікаціях автора [33 – 35; 162, 163; 165; 167; 174 – 177, 180].

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено нове розв'язання проблеми виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій, що знайшло відображення в обґрунтуванні технології виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Результати проведеного дослідження засвідчили позитивний результат розв'язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання таких висновків:

1. На основі аналізу філософської, валеологічної та психолого-педагогічної літератури обґрунтовано необхідність виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Це зумовлено тим, що в закладах освіти України зростає інтерес до національної спрямованості виховання, але унікальний досвід предків зі здоров'язбереження недостатньо використовується у виховній практиці. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку практичних шляхів виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій.

2. Визначено сутність та структуру здоров'язбережувальної поведінки як інтегрованого особистісного надбання молодшого школяра, яке передбачає оволодіння ним усталеними способами діяльності, вміннями та навичками здоров'язбереження (дотримання особистої гігієни, режиму дня та правильного харчування, рухової активності, загартування, психорелаксації, профілактики шкідливих звичок) у конкретних життєвих або навчальних умовах.

3. Уточнено структурні компоненти здоров'язбережувальної поведінки (формування зацікавленості та позитивних емоцій, вироблення стійкої мотивації в молодших школярів до здоров'язбережувальної поведінки; оволодіння сукупністю знань, вмінь та навичок зі здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій у процесі виховної

діяльності; аналіз, оцінювання, корегування недоліків та самовдосконалення власної здоров'язберезувальної поведінки на основі українських народних традицій молодшим школярем); критерії (мотиваційний, практичний, оцінний), з відповідними показниками та рівні її сформованості.

4. Теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено технологію, яка передбачала стимулювання в молодших школярів позитивної мотивації до збереження власного здоров'я, розвиток структурних компонентів здоров'язберезувальної поведінки; виявлення змін у рівнях сформованості здоров'язберезувальної поведінки в молодших школярів і забезпечення внесення відповідних коректив у даний процес, що забезпечується на підготовчому, пізнавальному, практичному й аналітичному етапах, які були між собою логічно пов'язані й підпорядковані загальній меті. Так, підготовчий етап був спрямований на проектування й розробку науково-методичного супроводу процесу формування здоров'язберезувальної поведінки в молодших школярів; пізнавальний етап передбачав стимулювання молодших школярів до формування здоров'язберезувальної поведінки в молодших школярів засобами українських народних традицій; практичний етап був націлений на оволодіння молодшими школярами ґрунтовними теоретичними знаннями та практичними вміннями (загальнодидактичними, валеологічними та народознавчими).

Здійснено експериментальну перевірку реалізації технології формування здоров'язберезувальної поведінки засобами українських народних традицій, аналіз результатів якої підтвердив її правомірність та достатність. Так, високий і початковий рівні розвитку здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів на основі українських народних традицій, в експериментальній групі виявили 25,8 % та 8,1 %, а до експерименту ці показники в експериментальній групі становили 11,3 % та 58,1 %. Це пояснюється тим, що технологія формування здоров'язберезувальної поведінки в молодших школярів засобами українських народних традицій

дає можливість розв'язувати сукупність завдань для виховання всебічно й гармонійно розвиненої особистості з високим рівнем здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій.

Установлено, що експериментальна робота позитивно вплинула на такі показники, як: потреба молодшого школяра до необхідності формування здоров'язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій; активність, що підкріплюється волею, мисленням і наполегливістю; інтерес учнів до здоров'язбережувальної поведінки; виявлення особистісних якостей; сформованість системи спеціальних знань, вмінь та навичок; рівень адекватної самооцінки та здатність до активного саморозвитку. Експериментальна робота довела, що ефективність формування здоров'язбережувальної поведінки в молодших школярів засобами українських народних традицій на основі складових здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) та якості їх активізації до цього процесу залежать від використання в навчально-виховній роботі інтегрованих форм і методів: ігор, імпровізації, моделювання народних обрядів та свят; вплив на особистість дитини засобами різних видів мистецтва: музики, літератури, танців, малювання тощо. На основі врахування таких важливих якостей молодшого школяра, як підвищена емоційність, чуттєвість, допитливість, довіра, створювалося сприятливе підґрунтя для впливу на розвиток у нього здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій.

5. Для реалізації технології виховання здоров'язбережувальної поведінки в молодших школярів засобами українських народних традицій розроблено методичні рекомендації для вчителів-практиків, вихователів, студентів «Роль українських народних традицій у формуванні культури здоров'я сучасної людини».

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Дане дослідження становить лише один із підходів до розробки виховання здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських

народних традицій. Перспективними вважаємо подальший пошук шляхів удосконалення виховання здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій з метою реалізації потенціалу етнопедагогіки у поєднанні з оздоровчими системами та традиціями українського народу; у розробці комплексу методичних матеріалів здоров'язберезувального спрямування для вихователів, учителів, викладачів, студентів та учнів.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя підлітків на традиціях українського козацтва: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Хмельницький, 2016. 20 с.
2. Алфімов В. М. Підготовка керівників до реалізації школою оздоровчої функції / Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Пед. науки. Луганськ, 2012. № 22, ч. 5. С. 76–80.
3. Амонашвили Ш. А. Единство цели : пособие для учителя. М. : Просвещение, 1987. 208 с.
4. Амонашвили Ш. А. Как живёте дети? М. : Просвещение, 1986. 176 с.
5. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Донецк: Сталкер, 2002. 464 с.
6. Аникеева Н. П. Воспитание игрой: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1987. 144 с.
7. Анисимов В. Е., Пантина Н. С. Методологические вопросы разработки модели специалиста. Сов. педагогика. 1977. № 5. С. 100–108.
8. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации. Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. 80 с.
9. Антология педагогической мысли Украинской ССР : сост. Н. П. Калениченко. М. : Педагогика, 1998. 640 с.
10. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. К. : Здоровье, 1998. 248 с.
11. Артюшенко І. С. Виховання гігієнічних навичок в учнів. К: Радянська школа, 1966. 94 с.
12. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса : метод. основы. Москва : Просвещение, 1982. 192 с.

13. Бабич В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів до виховання соціально здорових підлітків : теорія і практика : монографія. Держ. закл. «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»– Луганськ: Вид-во ТОВ «Щедра садиба плюс», 2015. 488 с.
14. Бизяева А. А. Психология думающего учителя : педагогическая рефлексия. Псков : ПГПИ им. С. М. Кирова, 2004. 216 с.
15. Безруких М. М., Безобразова В. Н., Сонькин В. Д. Здоровьесберегающая школа. М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 70 с.
16. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. М. : Московский психолого-социальный институт, 2004. 240 с.
17. Бей П. І. Основи здоров'я у запитаннях і відповідях. 1–4 класи: посіб.-довідник. Тернопіль: Навч. книга. Боган, 2006. 112 с.
18. Бенюмов В. М., Костенко О. Р., Флоренсова К. М. Вред алкоголя, никотина и наркотиков. К.: Радянська школа, 1989. 125 с.
19. Бережна Т. І. Модель здоров'язбережувального середовища в загальноосвітніх школах. VII Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (7 – 8 квіт. 2017 р.) : зб. наук. пр. Чернігів, 2017. Т. 2. С. 59–67.
20. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М., 1995. 208 с.
21. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук-метод. посіб. К. : ІЗМН, 1998. 204 с.
22. Бех І. Д. Виховання особистості. К.: Либідь, 2003. 280 с.
23. Битенский В. С. Наркомания у подростков. К., 1989. 112 с.
24. Біда О. А. Підготовка майбутніх учителів до здійснення природознавчої освіти у початковій школі: теоретико-методичні засади: монографія. К.: Науковий світ. 2002. 232 с.
25. Благовещенская И. Н., Харковенко Н. М. Труд и отдых подростков. К.: Здоров'я, 1986. 32 с.

26. Блонский П. П. Педология: Книга для преподавателей и студентов высших педагогических учебных заведений / Под общ. ред. В. А. Слостенина. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 288 с.
27. Блонский П. П. Избранные психологические произведения. М. : Акад. пед. наук РСФСР, 1969. 695 с.
28. Бодалев А. А. В мире подростка. М.: Медицина, 1982. 225 с.
29. Бойко Е. И. Ещё раз об умениях и навыках. В сб. «Вопросы психологии». М. : 1955. С. 16–19.
30. Бойко Е. И. К постановке проблемы умений и навыков в современной психологии. Вопросы психологии. М. : 1957. № 1. С. 21–24.
31. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура. 2005. № 2. С. 1–4.
32. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: монографія. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 329 с.
33. Бойчук Ю. Д., Мірошніченко О. М. Технологія формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій. Вісник черкаського університету імені Богдана Хмельницького. Сер.: Педагогічні науки : наук. журн. 2016. № 9. С. 39–46.
34. Бойчук Ю. Д., Мірошніченко О. М. Використання інноваційних технологій виховання здоров'язбережувальної поведінки в молодших школярів у загальноосвітніх школах. III Міжнародна наук.-пр. конф. «Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка» (8 грудня 2016 р.) : матеріали конф. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. Ч. 1. С. 15–19.
35. Бойчук Ю. Д., Мірошніченко О. М., Бельорін-Еррера О. М. та ін. Роль українських народних традицій у формуванні культури здоров'я сучасної людини : Методичні рекомендації. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. 39 с.

36. Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Бугай О. В. Екологія і охорона навколишнього середовища: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 316 с.
37. Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М. Основи екології людини: навч. посіб. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2007. 546 с.
38. Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Смоляр В. І., Циганенко О. І. Екологічні проблеми харчування людини. К. : Око-плюс, 2002. 92 с.
39. Болотовский И. С. Наркомания. Токсикомания. Казань: Из-во Казан. ун-та, 1989. 91 с.
40. Бондаренко О. М. Здоров'ятворчі ідеї в європейській педагогічній думці епохи Відродження : матеріали IV Міжнар. конф. «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку», (Харків, 5–7 квітня, 2006). Міністерство освіти і науки України, ХНУ ім. В. М. Каразіна. Х. : 2006. Т. 2. с. 40–44.
41. Борытко Н.М. Диагностическая деятельность педагога: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. Н.М. Борытко; под ред. В.А. Сластенина, И.А Колесниковой. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 288 с.
42. Ботт В. Антропософская медицина. Расширение искусства врачевания / пер. с франц. под ред. В. А. Сергеева. М. : 1997. 156 с.
43. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. М.: Педагогика, 1990. 144 с.
44. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : Просвещение, 1990. 206 с.
45. Будна Н. О., Головка З. Л. Позакласне читання. Збірник художніх творів: посіб. для учнів 4 класу. П'яте вид., виправ. і доп. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2006. 176 с.
46. Будна Н. О., Головка З. Л. Позакласне читання. Збірник художніх творів із щоденником читача: посіб. для учнів 3 класу. 3-тє вид., перероб. і доп. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2006. 160 с.

47. Будна Н. О., Головка З. Л. Позакласне читання. Збірник художніх творів із щоденником читача: посіб. для учнів 2 класу. 5-е вид., перероб. і доп. Тернопіль: Навч. книга – Боган, 2005. 128 с.
48. Будна Н. О., Головка З. Л., Рябова С. І. Уроки з курсу «Основи здоров'я». 4 клас: Посіб. для вчителя. Тернопіль: Навч. книга – Боган, 2006. 128 с.
49. Буева Л. П. О методологии изучения сознания личности в социалистическом обществе. М. : Просвещение, 1967. 270 с.
50. Василенко Н. В. Європейська освіта про здоровий спосіб життя: етапи великого шляху. Відродження. 2000. № 3. С. 7–9.
51. Ваховський Л. Ц. Філософія виховання західної цивілізації в епоху Просвітництва. Автореф. дис. ... д. пед. н. спец. 13.00.01–загальна педагогіка та історія педагогіки.–Х., 2002. 40 с.
52. Ващенко Л. С. Основи здоров'я : Кн. для вчит. К.: Генеза, 2005. 240 с.
53. Ващенко Л. Ф. Формування оцінного компонента професійної діяльності в майбутніх учителів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Одеса, 1996. 246 с.
54. Ващенко О., Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. К. : Шк. світ, 2008. 112 с.
55. Великий тлумачний словник української мови / Уклад. і голов. ред. В. Тебусел. К. : Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. 1440 с.
56. Величко В. М. Первая доврачебная помощь. М.: Медицина, 1989. 330 с.
57. Вершловский С. Г. Взрослый как субъект образования. Педагогика. 2003. № 8. С. 3–8.
58. Винтовкина И. С. Девочке-подростку. М.: Медицина, 1988. 56 с.
59. Від витоків до середини ХІХ століття : короткий довідник з історії філософії / за заг. ред. Т. Д. Ткашової та В. Л. Чуйка. К. : МАУП, 1989. 152 с.
60. Власюк Г. Формування у школярів прагнення до ведення здорового способу життя. Рідна школа. 2002. № 4. С. 5–12.

61. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 25–28.
62. Воропай О. Звичаї нашого народу. К. : «Оберіг», 1993. 590 с.
63. Вострокнутов Л. Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу: Монографія. Харків : Вид-во Національного університету внутрішніх справ, 2004. 160 с.
64. Выготский Л. С. Антология гуманной педагогики. Переиздание. М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 2002. 224 с.
65. Выготский Л. С. Воображение и его развитие в детском возрасте. Хрестоматия по психологии. Под общ. ред. А. В. Петровского. М.: Просвещение, 1987. С. 320–324.
66. Выготский Л. С. Мышление и речь. Собр. соч. в 6 т. Т. 2. Проблемы общей психологии / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1982. С. 5–118.
67. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика-Пресс, 1996. 536 с.
68. Выготский, Л. С. Психология воспитания. М.: Мысль, 1990. 293 с.
69. Габиани А. А. На краю пропасти. Наркомания и наркоманы. М.: 1990. 222 с.
70. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии : Информ.-метод. материалы к курсу «Общ. психология»: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1986. 272 с.
71. Гебель В. Ребёнок. От младенчества к совершеннолетию : Книга для родителей, педагогов и врачей / пер. с нем. М. Рыкова, И. Акуленко. Калуга : Духовное познание, 2004. 680 с.
72. Гноїнська О. В. Кращі весняні свята. Святкова година. Х. : Веста: Вид-во «Ранок». 2008. 176 с.
73. Гоголев М. И. Основы медицинских знаний учащихся. М. : Просвещение, 1991. 112 с.

74. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск : Харвест, 1997. 799 с.
75. Гоноблин Ф. Н. Психология. М. : Просвещение, 1973. С. 150–154.
76. Гончаренко М. С., Набока І. Є. Етновалеологія. Навчальний посібник. Х. : “Бурун-книга”, К. : КНТ, 2012.–296 с.
77. Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. Екологія людини: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга»; К. : ВД «Княгиня Ольга», 2005. 394 с.
78. Гребнева Н.Н., Сазанова Т.В. Функциональные резервы детского организма в условиях Тюменского севера / Матер. междунар. научной конференции «Медико-биологические и экологические проблемы здоровья человека на Севере», Сургут, 2002, Ч.2. С. 63–65.
79. Гриньова В.М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора педаг. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». К., 2001. 45 с.
80. Гриценко Л. І. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків. Практична психологія і соціальна робота. 2002. № 5. С. 5-6.
81. Гродзінський А. М. Лікарські рослини: Енциклопедичний довідник. К.: Олімп, 1922. 544 с.
82. Гумовска І. Десять заповідей правильного питаня. Варшава: Изд-во Ватра, 1990. 103 с.
83. Деларю В. В. Губительная сигарета. М.: Медицина, 1987. 80 с.
84. Державна цільова соціальна програма національно-патріотичного виховання на 2016–2020 роки (2015 р.).
85. Джексон А. Десять секретов здоровья. К.: София, 2002.
86. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К. : Здоров'я, 1988. 176 с.
87. Діптан Н. В., Назаренко А. А., Хитяєва Л. П. Я і Україна (Громадянська освіта. Природознавство). 4 клас: Розробки уроків. Х.: Веста, 2009. 320 с.

88. Діптан Н. В., Хитяєва Л. П. Я і Україна (Громадянська освіта. Природознавство). 3 клас: Розробки уроків. Х.: Ранок, 2009. 320 с.
89. Доценко О. Г. Формування в майбутніх учителів пізнавального інтересу до освітньо-виховного досвіду козацької доби : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Х., 2008. 18 с.
90. Дроб'язко П. І. Українська національна школа: витоки і сучасність : посібник. К. : Академія, 1997. 181 с.
91. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов. Дис. д-ра пед. наук. 13.00.01 «Общая педагогика и история педагогики». К., 1991. 374 с.
92. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. К. : Шкільний світ, 2005. 112 с.
93. Експериментальне дослідження позитивного ставлення учнів і студентів до здорового способу життя: метод. посіб. / за наук. ред. Городнової Н. М., Панка В. Г. К. : Ніка-Центр, 2009. 116 с.
94. Євтух В. Б. Етнічність : енциклопедичний довідник. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Центр етноглобалістики. К. : Фенікс, 2012. 396 с.
95. Желанова В. В. Реалізація технологічного підходу до професійної підготовки майбутнього педагога у ВНЗ. Інженерні та освітні технології. Щоквартальний науково-практичний журнал. Тематичний випуск: «Сучасна вища освіта: реалії, проблеми, перспективи»; Кременчук : КрНУ, 2017. Вип. 3 (19). С. 25–32.
96. З Україною в серці. Збірка методичних матеріалів. Керівник проекту Чепурна Н. М.; автор. кол.; за заг. ред. Криворот К. М. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2016. 176 с.
97. Заверико Н. В. Технології соціально-педагогічної діяльності. Соціальна педагогіка: теорія і технології : підр. / за ред. І. Д. Звереві. К. : Центр навчальної літератури, 2006. С. 146–160.



98. Загальна психологія : Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Либідь, 2005. 464 с.
99. Загвязинский В. И. Методология и методика педагогических исследований : учебн. пособие. Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 1976. 85 с.
100. Заиграев Г. Г. Борьба с алкоголизмом: проблемы и пути решения. М.: Мысль, 1986. 157 с.
101. Зак А. З. Развитие умственных способностей младших школьников. М.: Просвещение. 1994. 320 с.
102. Закони України про охорону здоров'я: Зб. нормативно-правових актів / Уклад.: О. В. Карпенко, В. В. Костицький, В. Ф. Москаленко та ін. К.: Укрмедкнига, 2000. 463 с.
103. Здоровье – 21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе. ВОЗ / ЕРБ ВОЗ. Копенгаген, 1999. 310 с.
104. Золотова Г. Д. Технологія профілактики адиктивної поведінки дітей як складова здорового способу життя. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 5. С. 24–31.
105. Зятюшков А. І. Житло і здоров'я. М. : Медицина, 1975. 48 с.
106. Иванова Л. И. Критерии эффективности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учениками с отклонениями в состоянии здоровья. Молодой ученый. 2014. №1. С. 528–530.
107. Ильина Т. А. Педагогика : Курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1984. 496 с.
108. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика : пер. с нем. – М.: Педагогика, 1991. 240 с.
109. Ионова Е.Н. Вальдорфская педагогика: теоретико-методологические аспекты: монография. Х. : Бизнес-Информ, 1997. 300 с.
110. Каган М. С. Человеческая деятельность : опыт системного анализа. М.: Наука, 1974. 328 с. (Серия «Над чем работают, о чём спорят философы»).

111. Казин Э. М., Глинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пос. М. : Владос, 2000. 192 с.
112. Казьмин В. Д. Курение, мы и наше потомство. М.: Сов. Россия. 1989. 64 с.
113. Калиновська В. Й. Загальний догляд за дітьми. К.: Вища школа. 1991. 112 с.
114. Каляева Ю. А. Формирование коммуникативных умений учащихся начальных классов школы-интерната: Дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск. 2002. 144 с.
115. Кларин М. В. Педагогическая технология в учебном процессе. М. : Знание, 1989. 75 с.
116. Климова Л. В., Ланіна І. В. Образотворче мистецтво. Плани-конспекти. 1 клас. Х. : Веста: Вид-во «Ранок». 2007. 112 с.
117. Коверець І. Українці: свята, традиції, звичаї. Донецьк: Альфа-Прес, 2004. 698 с.
118. Козлов В. И. Учись правильно работать (режим дня для учащихся 4–8-х классов). М.: Физкультура и спорт, 1985. 32 с.
119. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины, определения. СПб. : ДЕАН, 1998. 558 с.
120. Колесов Д. В., Маль Р. Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для 9–10 кл. сред шк. М.: Просвещение, 1989. 192 с.
121. Комаров Ю. М., Радбиль О. С. Все ли вы знаете о курении. К: Здоров'я. 1989. 64 с.
122. Конох А. П., Притула О. Л. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас». Вісник Запорізького національного університету. Сер.: Фізичне виховання та спорт : науковий журнал Запорізького національного університету, 2012. № 1 (7). С. 54–59.
123. Конституція України: Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28.06.1996 р. К. : Вид-во «Україна», 1996. 54 с.

124. Концепція загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір». Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31.10.2011 р. № 1164-р. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>.
125. Крутий К. Л. Освітній простір дошкільного навчального закладу : Монографія: У 2-х ч. – Частина перша. Концепції, проектування, технології створення. Запоріжжя : ТОВ “ЛПІС” ЛТД, 2009. 320 с.
126. Коппалова Н. М. Гурткова робота з аплікації та орігамі. Тернопіль: Мандрівець, 2006. 80 с.
127. Костюк Г. С. Психологія. Київ: Радянська школа, 1968. 338 с.
128. Котырло В. К. Развитие волевого поведения у дошкольников. Киев: Радянська школа, 1971. 200 с.
129. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. – Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
130. Крылова Н.Б. Формирование культуры будущего специалиста. М.: Высшая школа, 1990. 142 с.
131. Кудіна Л. М. Від роду до роду. Народознавство. Х. : Торсинг, 2002. 160 с.
132. Кукушкин В. С. Педагогические технологии. Ростов: МАРТ, 2002. 319 с.
133. Кулюткин Ю. Н. Психология обучения взрослых. М. : Просвещение, 1986. 128 с.
134. Куценко Г. И., Кононов И. Ф. Режим дня школьника. М.: Медицина, 1987. 112 с.
135. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. М.: Медицина, 1988. 95 с.
136. Левківський М. В., Микитюк О. М. Історія педагогіки. Навч. пос. Х. : «ОВС», 2002. 240 с.
137. Лейтес Н. С. Возрастная одарённость и индивидуальные различия : избранные психологические труды. Воронеж : МОДЭК ; Москва : МПСИ, 2003. 464 с.

138. Ленюшкин А. И., Буров И. С. Малышу, подростку. М. Медицина, 1991. 125 с.
139. Леонтьев А. Деятельность. Сознание. Личность. М. : 1977. 247 с.
140. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. М. : Изд-во МГУ, 1981. 583 с.
141. Ликов В. Н. Етнопедagogіка: Навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навч. закладів. Кіровоград: РВВ КДПУ, 2003. 208 с.
142. Ликов В. Н. Народна мудрість педагогіки В. О. Сухомлинського : монографія. Кіровоград: Народне слово, 2003. 212 с.
143. Литвин-Кіндратюк С. Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. Івано-Франківськ: Палай, 1997. 279 с.
144. Лихачёв Б. Т. Педагогика: курс лекцій : учеб. пособ. для студ. пед. учебн. завед. и слушателей ИПК и ФПК. 4-е изд. перераб. и доп. М. : Юрайт-М, 2001. 607 с.
145. Лізинський В. М. Прийоми й форми у вихованні. Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007. 160 с.
146. Лозко Г. С. Українське народознавство. К. : Вид-во «АртеК», 2006. 472 с.
147. Лозенко А. П. Формування рефлексивних умінь у майбутніх учителів початкової школи в процесі дидактичної підготовки: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук / 13.00.09 А. П. Лозенко. К., 2010. 25 с.
148. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. Х. : ОВС, 2002. 400 с.
149. Лозова В. І. Цілісний підхід до пізнавальної активності школярів. Х. : ОВС, 2000. 164 с.
150. Лук'янова Ю. С. Формування готовності майбутніх інженерів-педагогів до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук / 13.00.04 Ю. С. Лук'янова. Х., 2011. 20 с.

151. Лукашенко О.М. Проблема збереження здоров'я молодших учнів у вальдорфській педагогіці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Х.: 2009. 20 с.
152. Лупаренко С. Сутність поняття «дитинство» в науковій літературі. Психолого-педагогічні особливості сільської школи. 2013. № 44. С. 286–294.
153. Люблинская А. А. Учителю о психологии младшего школьника. Пособие для учителя. М. : Просвещение, 1997. 203 с.
154. Мазін В. М. Критерії та показники вихованості культури професійної самореалізації педагога. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. Запоріжжя: ЗОППО, 2007. Вип.41. С.217–225.
155. Максимов В. Г. Педагогическая диагностика в школе: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 272 с.
156. Мандзяк О. С. Бойові традиції аріїв : на шляху до реалій українських бойових мистецтв. Тернопіль: Мандрівець, 2006. 272 с.
157. Маркова А. К., Орлов А. Б., Фридман Л. М. Мотивация учения и её воспитание у школьников. Науч.-исслед. инст. общей и педагог. психологии. Акад. пед. наук СССР. М. : Педагогика, 1983. 64 с. (Воспитание и обучение. Библиотека учителя.)
158. Мартинюк І. В. Національне виховання : Теорія і методологія : Метод. посібник. К. : ІСДО, 1995. 160 с.
159. Маслоу А. Психология бытия / пер. с англ. О. О. Чистякова. М.: Рефл-бук, 1997. 304 с. (Серия «Актуальная психология»).
160. Мельник Ю. Б. Концептуальні засади формування культури здоров'я особистості молодшого школяра : монографія. Х. : ХОГОКЗ, 2012. 244 с.
161. Микитюк О. М., Бойчук Ю. Д., Іонов І. А. Екологічна безпека харчування людини: навч. посіб. Х. : ХНПУ, 2007. 183 с.

162. Мир детства: Младший школьник / Под ред. А. Г. Хрипковой. М.: Педагогика, 1988. С. 6–27.
163. Мірошніченко О. М. Фундаментальне значення українських народних традицій у здоров'язбережуванні сучасної людини. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Х. : Вид-во Рожко С. Г. 2017. С. 270–277.
164. Мірошніченко О. М. Вода та здоров'я: етнопедагогічний та екологічний аспекти. VII Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (7–8 квіт. 2017 р.) : зб. наук. пр. Чернігів, 2017. Т. 2. С. 36–39.
165. Мірошніченко О. М. Досвід викладання валеологічних дисциплін у загальноосвітніх школах Росії. IX наук.-пр. конф. молодих учених «Методологія сучасних наукових досліджень» (25–26 жовтня 2012 р.) : матеріали конф. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012. С. 43–45.
166. Мірошніченко О. М. Здоров'я людини як соціально-культурна спадщина етносу. V Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (15 травня 2015 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. С. 110–114.
167. Мірошніченко О. М. Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітній школі. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія : зб. ст. Ялта : РВВ КГУ, 2013. Вип. 38, ч. 1. С. 96–101.
168. Мірошніченко О. М. Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітній школі. V Всеукр. наук.-пр. конф. молодих учених, аспірантів і студентів (7 вересня 2012 р.) : матеріали конф. Одеса : ОНАХТ, 2012. Т. 2. С. 35–36.
169. Мірошніченко О. М. Імідж учителя та формування культури здоров'я школярів. II Всеукр. наук.-пр. конф., «Педагогіка здоров'я» (7 квіт. 2012 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2012. С. 214–217.
170. Мірошніченко О. М. Історичні підходи до розуміння здоров'я як комплексного, різнорівневого та багатоаспектного поняття. XII наук.-пр.

- конф. молодих учених «Методологія сучасних наукових досліджень» (10–11 листопада 2015 р.) : матеріали конф. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. С. 37–38.
171. Мірошниченко О. М. Навчально-виховний процес та здоров'язбережувальні технології. III Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я. Здоров'я людини в умовах ноосферогенезу» (12 берез. 2013 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2013. С. 185–188.
172. Мірошниченко О. М. Психолого-педагогічні засади формування здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів. VI Всеукр. наук.-пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (28–29 квіт. 2016 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. С. 276–278.
173. Мірошниченко О. М. Роль сім'ї і школи у вихованні здоров'язбережувальної поведінки учнів. Наукові праці Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Теорія та методика навчання та виховання» : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ, 2013. Вип. 34. С. 89–96.
174. Мірошниченко О. М. Сучасні підходи до розуміння іміджу вчителя як основи виховного впливу на особистість школяра. Наукові праці Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Теорія та методика навчання та виховання» : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ, 2012. Вип. 31. С. 123–128.
175. Мірошниченко О. М. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітніх школах. IV Всеукр. наук. пр. конф. «Педагогіка здоров'я» (7 квіт. 2014 р.) : зб. наук. пр. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. С. 353–356.
176. Мірошниченко О. М. Урахування національного менталітету у формуванні культури здоров'я сучасного українця. X наук.-пр. конф. молодих учених «Методологія сучасних наукових досліджень» (24–25 жовтня 2013 р.) : матеріали конф. Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2013. С. 70 – 71.

177. Мірошніченко О. М. Формування здоров'язберезувальних умінь і навичок молодших школярів загальноосвітніх шкіл. Всеукр. наук.-пр. конф. молодих учених «Українська освіта і наука в ХХІ ст.: погляд молоді» (22–23 травня 2014 р.) : матеріали конф. Х. : ХНПУ, 2014. С. 46–47.
178. Мірошніченко О. М. Формування поведінкових навичок у молодшого школяра та їх вплив на здоров'я. VIII Всеукр. наук.-пр. конф. молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» (10–11 листопада 2015 р.) : зб. матеріалів. Одеса : ОНАХТ, 2015. С. 23–24.
179. Мірошніченко О. М. Основні аспекти психолого-педагогічних особливостей формування поведінки молодших школярів. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Херсон : ХДУ, 2016. Вип. LXXIV. Т. 2. С. 50–55.
180. Мірошніченко О. М., Бойчук Ю. Д. Формування здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів як актуальна соціально-педагогічна проблема. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : зб. наук. пр. Херсонського національного технічного університету. Херсон : Грінь Д. С., 2015. Т. 5. С. 55–59.
181. Мірошніченко О. М. Особливості формування духовного здоров'я особистості в традиціях українського народу. Здоров'я людини: теорія і практика. Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 25-річчю Медичного інституту (17–19 жовтня 2017 р.) / за заг. ред. О. О. Єжової. Суми : Сумський державний університет. 2017. С. 188.
182. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: Навч. посібник. Суми: Університетська книга, 2010. 446 с.
183. Мосіяшенко В. А. Українська етнопедагогіка: Навч. посіб. 2-ге вид., стер. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 174 с.
184. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся



- фізическою культурою і спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. на соискание учен. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 2008. 62 с.
185. Навчання і виховання шестирічних першокласників : Зб. статей / Упоряд. К. С. Прищепа. К. : Рад. шк., 1990. 240 с.
186. Назаров И. Т. Культура воли. Система самовоспитания здоровой личности. Л. : Труденик печати, 1929. 79 с.
187. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року схвалена Указом Президента України від 25.06.2013р. № 344/2013. Верховна Рада України: офіційний веб-портал. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
188. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології : Навч. пос. К. : Видавничий центр «Просвіта», пошуково-видавниче агентство «Книга Пам'яті України», 2000. 368 с.
189. Новикова Н. І. Проблеми валеологічного виховання в учнів. Педагогіка і психологія. 1996. № 2. С. 103–107.
190. Общество и здоровье человека / Под. ред. Г. И. Царегородцева. М. : Медицина, 1973. С. 3.
191. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. Российская АН.; Российский фонд культуры; 3-е изд., стереотипное. М.: АЗЪ, 1996. 928 с.
192. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. Х. : Основа, 2008. 205 с.
193. Оржеховська В. Про безпеку дітей у всесвітній мережі Інтернет. Рідна школа. 2011. № 6. С. 43–45.
194. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

195. Основи здоров'я. 4 клас: Авторські уроки. Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007. 312 с.
196. Основи педагогічної майстерності. Вступ до вчительської професії : Навч.-метод. посіб. для вищих навчальних педагогічних закладів України (Л. С. Рибалко, Л. Б. Пасько) / За заг. ред. д. п. н., проф. С. Т. Золотухіної. Х. : ХДПУ. 2004. 117 с.
197. Павленко В. М., Таглін С. О. Етнопсихологія : навч. посіб. К. : Сфера, 1999. 408 с.
198. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б. М. Бим-Бад. М. : Научное изд-во «Большая российская энциклопедия», 2002. С. 156–157.
199. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : автореф. ... дисс. на получение науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Ростов-на-Дону, 2005. 23 с.
200. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъективности. Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. 512 с.
201. Петрюк Л. П., Рисована З. Г. Методичні рекомендації по проведенню тематичного оцінювання з української мови в початковій школі. Х. : Світ дитинства, 2003. 128 с.
202. Пехота О. М., Кіхтенко А. З., Любарська О. М. та ін. Освітні технології: навч.-метод посібник. К.: А.С.К., 2002. 255 с.
203. Подласый И.П. Педагогика. Кн. 2: Процесс воспитания. М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. 256 с.
204. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посібн. К. : Вид-во А.С.К., 2004. 192 с.
205. Помиткін Е. О. Розвиток особистості учня і вчителя: гуманізація управління в школі: метод. реком. К.: ІПППО АН України, 1999. 40 с.
206. Понедельникова-Мамлова Я. Девочка становится взрослой. Прага. : Графит, 1990. 115 с.

207. Поуль В. С. Психологічні умови розвитку вольової поведінки у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку : дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 пед. та вікова психол. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Х. : [б. в.], 2014. 260 с.
208. Похила Л. С. Народні знання про природу в змісті освіти. Педагогіка і психологія. 1994. № 2. С. 44–48.
209. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 1991. 275 с.
210. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993. № 3808 – 12 зі змінами від 27.09.2017. Верховна Рада України: офіц. веб-портал. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
211. Програма для загальноосв. навч. закл. з основ здоров'я для 1–4 класів / Бойченко Т. Є., Воронцова Т. В., Гнатюк О. В. та ін.; під. ред. Т. Є. Бойченко. К. : МОН України, 2012. 17 с.
212. Прокопенко І. Ф. Євдокимов В. І. Педагогічні технології : навч. посіб. Х. : Колегіум, 2005. 224.
213. Психологический словарь / Под. ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М. : Педагогика-Пресс, 1997. 440 с.
214. Развитие личности ребёнка : Пер. с англ. / Общ. ред. А. М. Фонарёва. М. : Прогресс, 1987. 272 с.
215. Ревенко Г. А. Профилактика травм у школьников. К.: Здоров'я, 1985. 48 с.
216. Рибалко Л.С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДМУ, 2007. 443 с.
217. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека : пер. с англ. М. : Изд. Группа «Прогресс»; Универс, 1994. 480 с.
218. Рожков М. М. Теория и методика воспитания. М. : 2004. 382 с.
219. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2001. 705 с.

220. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Глава пятая. Внимание. Хрестоматия по вниманию. Под ред. А. Н. Леонтьева, А. А. Пузыря, В. Я. Романова. М.: Московский университет, 1976. С. 229–242.
221. Русова С. Вибрані педагогічні твори : у 2-х кн. за ред. Є. І Коваленко. К. : Либідь, 1997. Кн. 1. 272 с.
222. Рылова Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений : автореф. дисс. ... на получение науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика и история педагогики». Кемерово, 2007. 21 с.
223. Савченко С. В. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді в позанавчальній діяльності в умовах регіонального освітнього простору: дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.05 / Луганський національний педагогічний ун-т ім. Шевченка. Луганськ, 2004. 455 с. С. 188.
224. Савчин М. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності фахівця. Педагогіка і психологія професійної освіти : зб. наук. пр. Київ: АПН України, 2002. № 2. С. 137–146.
225. Савчук Б. Українська етнологія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2004. 560 с.
226. Седоров В. М. Здоров'я: від поняття і категорії до практики. К. : Знання. 1991. 30 с.
227. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие. М.: Народное образование, 1998. 256 с.
228. Семенова М. О. Етнокультурне виховання дітей та молоді : навч. посіб. / М. О. Семенова. Харків : Ексклюзив, 2017. Ч. 1 : Сценарії народознавчих дійств. 92 с.
229. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

230. Сидоров В. М. Здоров'я від поняття і категорії до практики. К. : Т-во «Знання України», 1991. Сер. 12 «Природа – людина – здоров'я». № 9. 32 с.
231. Сіркізюк В. В. Основи національного виховання : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2004. 303 с.
232. Сковорода Г. С. Вірші. Пісні. Байки. Діалоги. Трактати. Притчі. Прозові переклади. Листи. К. : Наукова думка, 1983. 542 с.
233. Скрипченко Н. Ф., Савченко О. Я. Первоцвіт: Читанка для 1 кл. триріч. почат. шк. 2-ге вид., перероб. К. : Освіта, 1997. 320 с.
234. Скрипченко О. В., Лисянська Т. М., Скрипченко Л. О. Довідник з педагогіки та психології : Навч. посіб. для викладачів та студ. пед. навч. закл. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. : 2001. С. 16.
235. Скуратівський В. Т. На крилах храму: Екологічні уявлення українського народу. К. : Київський еколого-культурний центр, 1998. 120 с.
236. Слостенин В.А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя. Советская педагогика. 1991. №10. С.79–85.
237. Сливка Л. В. Виховання здорового способу життя молодших школярів (історичний та етнопедагогічний виміри) : монографія. Івано-Франківськ : НАІП, 2013. 320 с.
238. Слуцкий В. Школьные перегрузки : основная причина наша пассивность. Директор школы. Украина. 2003. № 2. С. 103–107.
239. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М. : АПК и ПРО, 2002. С. 62.
240. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : АРКТИ, 2005. 320 с.
241. Смоляр В. И Рациональное питание. Вып. 27. К., 1992. 320 с.
242. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. ...

- канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти».  
Луганськ, 2008. 20 с.
243. Сорокіна Л. О. Навчальна програма дисципліни “Етнічна культура оздоровлення” (для спеціалістів спеціальності “Фізична реабілітація”). К. : МАУП, 2004. 12 с.
244. Социальная педагогика : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. под ред. В. А. Никитина. М. : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. 272 с.
245. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку суспільства і освіти ХХІ століття: навч.-метод. посіб. / За заг. ред. Л. Д. Покроєвої, Т. В. Дрожжиної. Х. : Харківська академія неперервної освіти, 2012. 172 с.
246. Соціолого-педагогічний словник / Уклад. : С. У. Гончаренко, В. В. Радул, М. М. Дубінка та ін. ; За ред. В. В. Радула. К. : 2004. С. 34.
247. Станкин М. И. Навык как ценность. М. : Просвещение, 1987. 128 с.
248. Старікова К. Л. Народні обряди і обрядова поезія. Львів: Відділення педагог. суспільства, 1994. 124 с.
249. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. К. : ІЗМН, 1997. 232 с.
250. Степанюк А. В. Про світоглядні орієнтири сучасної молоді. Шлях освіти. 2002. № 1. С. 6–9.
251. Стефанюк С. К. Народна валеологія козацької держави. Народознавча валеологія, ч. II. Х. : Крок, 1999. 94 с.
252. Стомакова Г. І., Мартинюк І. О. Азбука харчування. Лікувальне харчування. Львів: Світ. 1991. 208 с.
253. Страшко С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДу : навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2-ге вид., перероб. і допов. К. : Освіта України, 2006. 260 с.

254. Струманський В. Педагогіка народно-побутового життя української людності. Рідна школа, 1996. № 9. С. 31 – 50.
255. Ступко А. И., Соколова С. В. Тебе – дівочка, дівушка. К.: Здоров'я, 1981. 60 с.
256. Субботина Л. Ю. Развитие воображения у детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1997. 240 с.
257. Супруненко В. П. Народини: Витоки нації; символи, вірування, звичаї та побут українців. Запоріжжя: МП «Берегиня» СП «ФАЄЗ», 1993. 136 с.
258. Сухомлинский В. А. О воспитании. (Сост. и авт. вступит. очерков С. Соловейчик). Изд. 2-е. М., Политиздат, 1975. 272 с.
259. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев: Радянська школа, 1988. 272 с.
260. Сухомлинська О. В. Концептуальні засади формування духовної особистості на основі християнських цінностей. Шлях освіти. 2002. № 4. С. 13–18.
261. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. К.: Рад. шк., 1978. С. 114.
262. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. К. : Радянська школа, 1977. Т. 1.–654 с. Т. 2.–670 с. Т. 3.–670 с. Т. 4.–640 с. Т. 5.–639 с.
263. Сущева І. П. Формування здорового способу життя гімназистів 1–3 класів у навчально-виховному процесі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». К., 2003. 19 с.
264. Тамарская Н. В., Русакова С. В., Гагина М. Б. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект) : Учебно-методическое пособие для учителя. Калининград : Изд-во КГУ, 2002. 31 с.
265. Татарникова Л. Г., Захаревич Н. В., Калинина Т. О. Валеология – основы безопасности жизни ребёнка (пособие к курсу валеологии) «Я и моё здоровье» для школы первой ступени. 2-е изд. СПб. : Петроградский и К, 1995. 240 с.

266. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: метод. матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
267. Тезаурус методичного працівника. Укладач Демченко В. В. Рівне : РОППО, 2012. 72 с.
268. Термінологічний словник з основ підготовки наукових та науково-педагогічних кадрів післядипломної педагогічної освіти / авт. кол.: Є. Р. Чернишова, Н. В. Гузій, В. П. Ляхоцький [та ін.]; за наук. ред. Є. Р. Чернишової; Держ. вищ. навч. заклад «Ун-т менедж. освіти». К.: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2014. 230 с.
269. Українська педагогіка в персоналіях : у 2-х книгах : навч. посіб.; за заг. ред. О. В. Сухомлинської. К. : Либідь, 2005. Кн. 1.–624 с.; Кн. 2.–552 с.
270. Український педагогічний словник [уклад. С. У. Гончаренко]. К. : Либідь, 1997. 367 с.
271. Ураков И.Г. Алкоголь: Личность и здоровье. М.: Медицина, 1986. 80 с.
272. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения : в 6 т. М. : Педагогика, 1988–1990. Т.1.–416 с.; Т.2.–496 с.
273. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Собр. соч.: В 11 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1950. 628 с.
274. Философский словарь / Под. ред. И. Т. Фролова. 5-е изд. М. : Политиздат, 1987. 590 с.
275. Філософський енциклопедичний словник / гол. ред. В. І. Шинкарук. К. : Абрис, 2002. 744 с.
276. Франкл В. Человек в поисках смысла : пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
277. Харченко С. Я., Краснова Н. П, Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології : навч.-метод. посіб. для студ. вищих навч. закл. Луганськ : Альма-матер, 2005. 552 с.
278. Хриков Є. М. Дисертаційні дослідження як засіб підвищення ефективності управління навчальними закладами / Теорія та практика управлінської діяльності в умовах соціокультурних трансформацій:



- матеріали наук.-практ. конф. (15 травня 2015 року, м. Старобільськ) / Ред. кол. : О. М. Клімочкіна, Є. М. Хриков, О. І. Кравченко. Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2015. С. 134 – 144.
279. Хуторской А. В. Современная дидактика: учеб. пособ. для студ. высш. мед. учеб. завед. СПб. : Питер, 2001. 544 с.
280. Цьома С. Формування основ здоров'язбереження учнів у системі початкової освіти Болгарії. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. Умань : УДПУ імені Павла Тичини. 2014. Вип. 48. С. 223–227.
281. Цьось А. В. Ідеал здоров'я в традиціях українського народу. Проблеми екології людини. Луцьк: 2004. С. 120–126.
282. Цьось А. В., Даделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : навч. посіб. для студ. ВНЗ. Луцьк : Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2014. 456 с.
283. Червяк В. П., Червяк К. П. Святкуємо за народними традиціями. Х. : Глобус, 2001. 120 с.
284. Черемошкина Л. В. Развитие памяти детей : Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1997. 240 с.
285. Черныш И. Удивительная бумага. М. : АСТ-Пресс, 2000. С. 6–11; 20–23.
286. Чешенко О. І. Сучасна школа культури здоров'я – в інтересах дітей і створення кращого світу для них : Навч. вид. «Школа здоров'я». Х. : Основа, 2010. Ч. 1. С. 4–23.
287. Чистов К. В. Народные традиции и фольклор. Л. : Наука, 1986. 304 с.
288. Чорна К. І. Виховання громадянина, патріота, гуманіста : навч.-метод. посіб. К. : ТОВ «ХІК», 2004. 96 с.
289. Чулахов В. Н. Навыки и привычки человека как источник криминалистически значимой информации : дис. ... канд. юрид. наук. М. : 1998. 218 с.

290. Шахненко В. І. Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи : теорія і практика (дидактичний аспект). : Навч. посіб. Вид. 2-е, випр. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2009. 252 с.
291. Шацкий С. Т. Педагогические сочинения: в 4-х т. М.: Просвещение, 1965. Т. 4. 144 с.
292. Шилов М. П. Народная экология: проблемы и перспективы. Биология в школе. 1998. № 1. С. 64–67.
293. Шпак Н. Б., Дунаєвський Г. А. Харчування і здоров'я людини. К. : Здоров'я. 1997. 135 с.
294. Щеголев И. А. Развитие педагогической готовности учителя безопасности жизнедеятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998. 18 с.
295. Щербань П. Національне виховання в сім'ї. К. : Культурологія, 2000. 260 с.
296. Щукина Г. И. Проблема познавательного интереса в педагогике. М.: Педагогика, 1971. 352 с.
297. Щуркова Н. Е. Прикладная педагогика воспитания : учебн. пособ. для вузов. СПб.: Питер, 2005. 366 с.
298. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника. М.: Знание, 1974. 64с.
299. Юр'єва К. А. Українська етнопедагогіка у творчій спадщині В. О. Сухомлинського. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вид-во: ЖДУ ім. І. Франка. № 6. 2000. С. 90–93.
300. Ягодинський В. Н. Уберечь от дурмана: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989. 96 с.
301. Ягодинський В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Книга для учащихся. 2-е изд. М.: Просвещение, 1986. 96 с.
302. Brophy, Jere. Motivating students to learn. Boston etc.: Mc Graw-Hill, 1998. 277 p.

303. Cecco, John P. de. *The psychology of language, thought and instruction.* London etc. : Holt, Rinehart, Winston, 1970. 446 p.
304. Christopher Day. *Developing teachers: The challenges of lifelong learning.* – London. Falmer Press, 1999. 249 p.
305. Duffy, Gerald G., Roehler, Laura R. *Improving classroom reading instruction: A decision – making approach.* 3 ed. New York etc. : Mc Graw Hill, 1993. 512 p.
306. Montgomery, Scott L. *Minds for the making: The role of science in American educational, 1750 – 1990.* New York; London: The Guilford Press, 1994. 316 p.
307. Peters R. S. *The concept of education.* London; Henley: Routledge and Kegan Paul, 1979. 224 p.
308. Scanlon E., O’Shea T. *New direction in educational technology.* Berlin etc. : Springer, 1992. 251 p.
309. Suzanne Lowell Krogh. *Educating young children Infancy to Grade Threee.* New York etc. : Mc Graw-Hill, 1994. 570 p.
310. WHO : *The first ten years of the world.* Geneva. 1958.

## ДОДАТОК А

## Історичні підходи до визначення поняття “здоров’я”

№ за/п	Прізвище автора	Визначення терміну “здоров’я”
1	2	3
1.	Арістотель	Здоров’я людини – щастя. Найбільше щастя полягає в пречудовій мудрості. Людське щастя розкривається в розсудливості та цнотливості. Насолода людини – у діяльності, а фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю
2.	Гален	Здоров’я – це рівновага та гармонія чотирьох соків, споріднених частин, органів, нарешті, сил, що керують усім організмом. Здоров’я – це стан, ... в якому ми не відчуваємо болі і який не заважає виконувати функції нашого щоденного життя: брати участь у керівництві, митися, пити та їсти і робити все, що ми хочемо
3.	Г. Гейне	Усі здорові люди люблять життя
4.	Авіценна	У тілі людини є чотири соки: кров, флегма, жовта і чорна жовч... Якщо соки змішані в певних кількостях і нормальні, – людина здорова
5.	Гегель	Здоров’я – це пропорційність між самістю організму та його наявним буттям... воно полягає в рівномірному відношенні органічного та неорганічного, коли для організму немає нічого неорганічного, чого він не спроможний був би подолати
6.	О. Остроумов	Здоров’я – стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму
7.	Г. Сигерист	Здоровою може вважатися людина, яка відзначається гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого її фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосуватися до змін оточуючого середовища, якщо вони не виходять за межі норми, і робить свій посильний внесок у благополуччя суспільства, сумірний з його здібностями. Здоров’я тому не означає просто відсутність захворювань: це щось позитивне, це життєрадісне й охоче виконання обов’язків, що їх життя покладає на людину
8.	А. Чехов	Хіба здоров’я не диво?
9.	Л. Брусіловський	Здоров’я – такий стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем врівноважені із зовнішнім

		середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни. Саме поняття “здоров’я”, як і поняття “норма”, є умовним і об’єктивно встановлюється на основі антропометричних, клінічних, фізіологічних і біохімічних показників
10.	Енциклопедія Ларусса	Здоров’я – стан індивіда, чий організм функціонує добре
11.	О. Ізуткін	Якщо фізіологічні та психологічні процеси знаходяться у відповідності та гармонії один з одним, тоді цей стан означатиме здоров’я... Здоров’я людини характеризується як гармонійний розвиток, за якого всі сторони її життєдіяльності, фізіологічні та психічні, фізичні та духовні, біологічні та соціальні, знаходяться у відповідності одна до одного
12.	Медична енциклопедія, Філадельфія, 1964	Здоров’я – це стан, за якого всі функції тіла та розуму зберігають нормальну активність
13.	С. Павленко	Здоров’я – природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів і систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем
14.	О. Тьомкін	Здоров’я – це такий стан, коли всі частини організму організовані й функціонують у такий спосіб, щоб забезпечити людині можливість доброго життя та збереження виду. Здоров’я – це стан, що узгоджується з природою
15.	М. Попов, П. Михайлов	Під здоров’ям у загальному плані розуміють можливість людини адаптуватися до змін оточуючого середовища, взаємодіючи з ним вільно, на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини
16.	А. Семенко, В. Єрмаков	Здоров’я – це стан певного соціально-біологічного та психологічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені із соціальним середовищем і відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти
17.	В. Жирнов	Здоров’я – це стан життєдіяльності, що відтворює необхідну повноту атрибутів життя людини, що розвиваються
18.	Ю. Лісіцин	Здоров’я людини – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, зумовлених природженими та набутими біологічними і соціальними явищами
19.	Г. Блюм	Здоров’я полягає у здатності організму зберігати рівновагу відповідно до віку та соціальних запитів, за якої організм у рівних межах вільний від невдоволеності, дискомфорту та хвороб і яка сприяє виживанню виду

20.	Є. Ожегов	Здоров'я – правильна, нормальна діяльність організму
21.	П. Вебер	Здоров'я – це рівновага між індивідумом і оточуючим середовищем... є проблемою свідомості й розумного способу життя кожного окремо, гармонії розуму та почуттів
22.	В. Казначеев	Ми визначаємо здоров'я індивіда як динамічний стан, процес збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності за максимальної тривалості життя
23.	М. Бедний	Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці, гармонійний розвиток особи, вона є головною передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження і щастя людини, до подальшого розвитку людського суспільства
24.	О. Анохін	Здоров'я є умовою гармонійного розвитку людини і в той самий час показником рівня соціально-економічного розвитку суспільства
25.	Оттавська Хартія, 1986	Здоров'я – це позитивне поняття, що наголошує на суспільних і персональних ресурсах, а також на фізичних спроможностях
26.	Г. Апанасенко, 1993	Фізичне здоров'я – динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регулярного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до розвитку патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення соціальних (праця) і біологічних функцій. Здоров'я – оптимальна стійкість до патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності
27.	Саскачеванська провінційна Рада здоров'я, 1994	Здоров'я – це динамічний процес, який визначається гармонійним фізичним, ментальним, емоційним, соціальним і душевним комфортом. Здоров'я має індивідуальне, родинне і громадське функціонування для кращого існування в середовищі
28.	Т. Бойченко, 1998	Здоров'я людини – це багатомірний і водночас цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини. Воно знаходить свій вираз через взаємоузгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життєдіяльності людини, груп людей, спільнот, суспільства в цілому

## ДОДАТОК Б

### **Анкета «Ваше відношення до зміцнення та збереження здоров'я засобами українських народних традицій»**

*Шановний друже! Просимо відповісти на запитання анкети. Якщо до запитання дано варіанти відповідей, то підкресліть ті з них, що найбільш співпадають з Вашою думкою. Відповіді на питання анкети будуть використовуватись лише в наукових цілях. Своє прізвище можна не вказувати, необхідні тільки щирі відповіді, які, сподіваємось, допоможуть удосконалити виховний процес у загальноосвітніх навчальних закладах.*

**1. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що у досконалості природи криється джерело здорового способу життя людини?**

- так, повністю
- так, частково
- ні

**2. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що люди часто хворіють, бо беруться не вміють?**

- так, повністю
- так, частково
- ні

**3. Чи вважаєте Ви необхідним зміцнювати та берегти здоров'я і вдосконалювати свої знання на практиці?**

- так, повністю
- так, частково
- ні

**4. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням про те, що учні повинні вдосконалювати свої знання про історичне минуле Батьківщини та народні традиції?**

- так, повністю
- так, частково
- ні

**5. Чи відзначаєте Ви українські народні свята у своїй родині?**

- так

- так, частково
- ні

**6. Наскільки Ви володієте знаннями про зміст національних засобів фізичного вдосконалення людини?**

- повністю володію
- частково володію
- ні, не володію
- важко відповісти

**7. Чи задумувались Ви про значення української пісні та музики для здоров'я людини?**

- українська музика позитивно впливає на мій настрій
- іноді слухаю
- люблю зарубіжні хіти
- не думали про це, але хочемо знати

**8. Чи знаєте Ви про користь українських страв для організму людини?**

- так, повністю
- лише частково
- ні

**9. Що, на Вашу думку, найбільш допоможе зберегти та зміцнити здоров'я?**

- медицина
- здоровий спосіб життя людини
- спадковість
- екологічні фактори навколишнього середовища

**10. Хто повинен піклуватися про здоров'я дітей?**

- батьки та лікарі
- держава
- учителі та вихователі
- самі діти



## ДОДАТОК В

### Як виробити поставу

#### Пам'ятка для учня

Ходи рівно, не нахиляючись і не сутулячись. Коли тобі доведеться нести важкі речі, розподіляй їх рівномірно на обидві руки. Підручники, зошити та інше шкільне приладдя потрібно носити в ранці. Якщо ж несеш одну сумку, то періодично перекладай її з однієї руки в другу.

Стояти потрібно теж рівно, рівномірно розподіливши масу тіла на обидві ноги, не опускаючи голову і плечі.

Сидіти за столом потрібно так, щоб хребет був прямим, плечі були на одному рівні, а голова трохи нахилена.

Коли сидиш, не опирайся грудьми на край столу. Ноги на підлозі тримай так, щоб вони були зігнуті під прямим кутом. Щоб виконати ці вимоги, стілець і стіл, а в школі парта повинні відповідати твоєму зросту.

А тепер, коли ти знаєш, як потрібно ходити, стояти і сидіти, подивись на себе очима сторонньої людини. Чи правильно ти це робиш? Якщо відчуваєш ускладнення в цьому, перевір себе за допомогою правил самоконтролю.

#### *Правила самоконтролю при сидінні*

Сядь рівно, руки поклади ліктями на стіл чи парту так, щоб кінчики витягнутих пальців могли дістати до зовнішнього кута ока, а між краєм столу і грудьми повинна проходити рука.

#### *Правила самоконтролю при ходінні*

Стань до стінки спиною, торкаючись її потилицею, лопатками сідничками, литками і п'ятами. Ось таке положення тіла має бути при ходінні.

#### *Правила самоконтролю при стоянні*

Стань прямо, рівномірно розподіливши вагу (масу) тіла на обидві ноги. Не опускай голови.

Постійно слідкуй за своєю поставою.

Якщо ти знаходишся в одній позі і відчуваєш втому, періодично змінюй її чи виконуй фізичні вправи. Ними можуть бути ті вправи, що виконуються на уроках “Основ здоров’я”, “Фізичної культури”, та під час фізкультхвилинок.

Виконання цих вимог допоможе тобі сформувати правильну поставу.

У правильній поставі – твоє здоров’я і краса.

*Вправи для вироблення постави без предметів*

Стань біля стіни так, щоб її торкатись потилицею, лопатками, сідничками, литками і п’ятками. Стій спочатку 20 секунд (порахуй до 20 – 30). Але кожного разу збільшуй тривалість стояння на 10 секунд.

Відійди від стінки на 1 – 2 кроки, тримаючи правильну поставу.

Прийми правильну поставу біля стінки, зроби 2 кроки вперед, присядь і піднімись. Знову прийми правильну поставу.

*Вправи для вироблення постави з предметами*

Поклади на голову торбинку з піском, зерном, чи іншим сипучим матеріалом і пройди з ним так, щоб вона не впала.

Поклади на голову спочатку одну книгу спробуй пройти по кімнаті. Якщо книга не падає тривалий час, поклади ще одну. У групі продовженого дня можна провести змагання: хто на голові понесе більше книг.

## ДОДАТОК Д

### РУХЛИВІ ІГРИ

#### Вовк і коза

*Значення гри:* сприяє розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

*Інтенсивність:* висока.

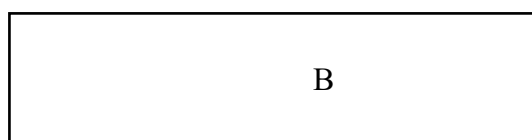
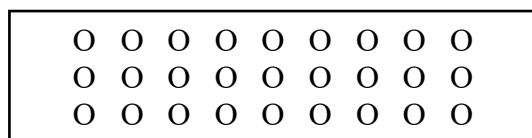
*Правила:* 1. Не можна козачкам та вовку вибігати за межі данного майданчика.

2. Гру можна проводити засікаючи час (скільки вовк переловить за декілька хвилин).

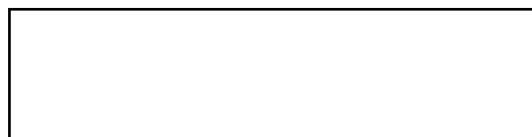
3. Можна грати поки вовк не переловить всіх кіз., можна змінювати вовка тим кого він зловив.

4. Можна щоб було багато вовків, коли вовк зловив козу, вона разом із вовком теж стає вовком.

*Зміст:* Діти стають перед „ямою” – територія де стоїть вовк, у різному порядку. Діти – це козачки. Вони повинні перебігти „яму”, щоб вовк їх не зловив або не доторкнувся.



Х



*Умовні позначення:*  
 Х – вихователь;  
 О – кози;  
 В - вовк

*Рис. 1. Шиккування до гри “Вовк і коза”*

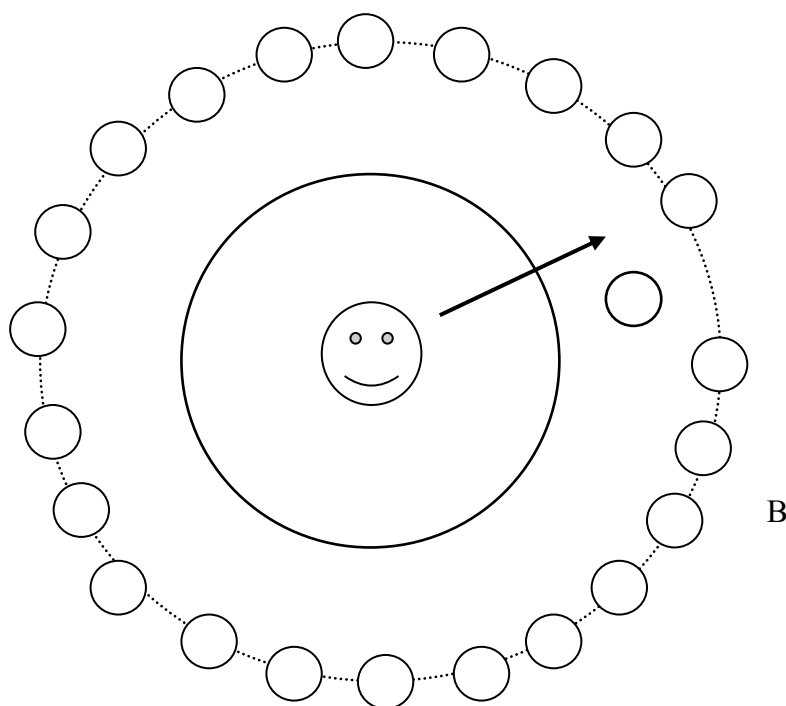
#### Вудочка

*Значення гри:* сприяє розвитку спритності, стрибучості, виховує уважність.

*Інтенсивність:* висока.

*Правила:* 1. Спійманим є той гравець, чії ноги (не вище колін) зачепить “вудочка”. 2. Гравці не повинні сходити з місця. 3. Після 10 – 15 кіл, зроблених “вудочкою”, необхідно давати дітям відпочинок 30 – 60 секунд.

*Зміст.* Гру можна проводити на галявині в лісі, в парку, на майданчику в школі тощо. Учасники гри вибирають ведучого. Шикуються учасники гри по колу. В середині кола стоїть ведучий, який тримає довгу скакалку в руці або зв’язані в одну дві, три коротких скакалки. За командою вчителя ведучий починає крутити довгу скакалку (“вудочка”) так, щоб вона ковзала по землі і проносила під ногами граючих. Учасники стрибають через “вудочка”, намагаючись не зачепити її. Якщо “вудочка” когось зачепила – гравець вибуває з гри (він отримує штрафне очко або стає ведучим). Перемагають ті гравці, яких “вудочка” не зачепила.



*Умовні позначення:*

В – вихователь;

☺ – ведучий;

О – гравці.

*Рис. 2. Шикуння до гри “Вудочка”*

### **Горобці-стрибунці**

*Значення гри:* сприяє розвитку стрибучості, швидкості, реакції.

*Інтенсивність:* висока.

*Правила:* 1. Змінювати ногу можна тільки після трьох стрибків.  
2. Ведучий може торкатися “горобців” тільки в межах кола.

*Зміст.* Накреслити велике коло (місце, де розсіпані “зерна”) 5-8 м у діаметрі. Всі гравці, крім одного – ведучого, зображають “горобців” і розташовуються за колом. Ведучий – великий “птах” – стає у середину кола. “Горобці” стрибають на одній нозі в коло та вистрибують з нього. Великий “птах”, бігаючи в колі, не дає “горобцям” збирати “зерна” і “дзьобас” і (торкається рукою гравців, які знаходяться в колі). “Горобець”, якого “дзьобнув” великий “птах”, продовжує грати. “Горобці” намагаються якнайбільше побути в колі. ухиляючись від великого “птаха”. Найбільш спритними вважаються ті, яких ведучий не торкнувся рукою.

### **Гречка**

*Значення гри:* сприяє розвитку стрибучості.

*Інтенсивність:* середня

*Правила.* Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз’єднається.

*Зміст.* Учні стають у дві колони. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи:

Ой чук, гречки,  
Чорні овечки,  
А я гречки намелю,  
Гречаників напечу.

### **Квач**

*Значення гри:* сприяє розвитку швидкості, спритності, кмітливості.

*Інтенсивність:* висока.

*Правила:* 1. Територія гри обмежується. Гравцям не дозволяється виходити за межі гри. 2. Квачу не дозволяється під час квачення штовхати гравців.

*Зміст.* На лісовій галявині учасники гри довільно розміщаються. Всі обирають ведучого – квача. В руках у квача хусточка, яку він підіймає вгору і

голосно говорить “Я – квач!” За командою вчителя квач намагається догнати когось з гравців, доторкнутися рукою. Якщо йому це вдається, то він з закваченим міняються ролями. Гра продовжується. Виграє той гравець, який за час гри не був заквачений.

### Кіт і миша

*Значення гри:* сприяє розвитку спритності.

*Інтенсивність:* середня

*Правила:* 1. Щоб кіт швидко спіймав мишку у колі роблять кілька воріт, через які кіт може вільно вбігати і вибігати у коло 2. “Кіт” не має право переходити чи перебігати через руки гравців. 3. Гравці що стоять у колі не повинні роз’єднувати своїх рук.

*Зміст.* Учні створюють коло. Один із гравців “мишка” – другий – “котик”. Миша втікає від кота. Учні у колі вільно пропускають мишку під руками, заважають “коту” пробігти під руками. Коли “кіт” спіймає “мишу”, призначають другу пару.

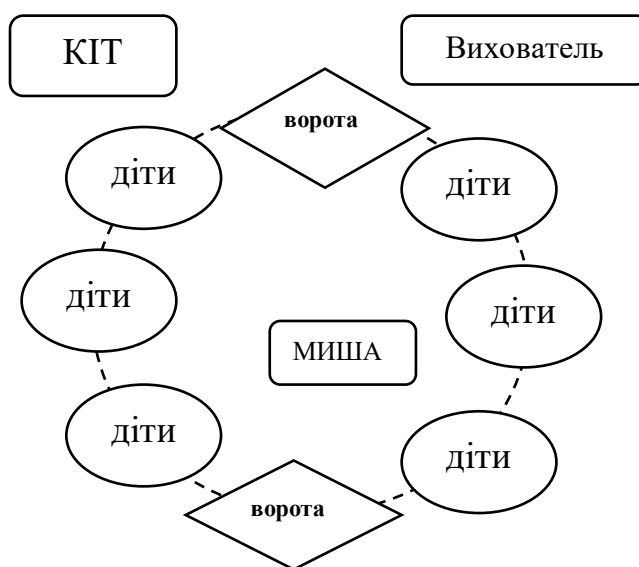


Рис. 3. Шиккування до гри “Кіт і миша”

### Море хвилюється

*Значення гри:* сприяє розвитку спритності, логічному мисленню, розвиває світогляд, фантазію, уяву.

*Інтенсивність:* середня.

*Правила:* 1. Не можна обирати декілька разів підряд того ж самого ведучого. 2. Діти повинні слідувати за тим, щоб їх фігура найбільш відповідала зазначеній ведучим.

*Зміст.* Діти стають у коло (ряд). Ведучий говорить: “Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три, морська (лісова, казкова тощо) фігура, замри!” Діти мають замертти, зображуючи певну фігуру (морську або лісову тварину чи казкового героя – залежно від того, яку фігуру називав ведучий). Ведучий відгадує, яку фігуру зображує кожна дитина. Чия фігура найкраща, найцікавіша, той стає ведучим.

### **Невід**

*Значення гри:* створити уяву дітей про водне середовище.

*Інтенсивність:* висока.

*Правила:* 1. “Рибкам” забороняється виходити за межі відведеного майданчика, вибігати на берег, розривати “невід”. 2. Якщо “невід” з вини ведучих прорвався, то “рибки” можуть вислизати в отвір. Глибина по пояс.

*Зміст.* Вчитель призначає ведучого. На певній дистанції від нього, розміщуються інші гравці. Ведучий, переслідуючи у воді, намагається доторкнутися до кого-небудь з гравців рукою. Ведучий і гравець, до якого він доторкнувся, узявшись за руки, утворюють “невід” і продовжують переслідувати гравців, приєднуючи спійманих до “невиду”. Гра триває 3 – 4 хвилини. Виграє той, кому вдається до кінця гри не потрапити в невід.

### **Передай сусіду або передай далі**

*Значення гри:* сприяє розвитку швидкості і спритності

*Інтенсивність:* середня

*Правила:* М’яч не можна передавати через гравця – хто це зробив стає на місце ведучого.

*Зміст.* Гравці стають у коло на відстані одного кроку один від одного. За колом стоїть ведучий. Гравці передають м’яч то вліво, то вправо, але тільки сусідові, а ведучий намагається доторкнутися до м’яча. Той гравець, у якого він торкнеться м’яча, стає ведучим.

## Птахи

*Значення гри:* сприяє розвитку швидкості, спритності.

*Інтенсивність:* середня.

*Правила:* 1. Спійманий стає “яструбом”. 2. “Яструбу” дозволяється ловити до 10 підрахунків, які веде ведучий. 3. Межі майданчика обмежені.

*Зміст.* Діти жеребкуванням обирають ведучого і “яструба”, решта – “птахи”. Ведучий потай від “яструба” дає назву кожній пташці: “зозуля”, “ластівка”, “снігур” тощо. За командою вчителя прилітає “яструб”. Між ним і ведучим відбувається діалог: Ти за ким прилетів? За пташкою. За якою? За зозулею (снігуром, синицею). Зозуля вибігає з гурту, “яструб” намагається піймати її. Гра триває, поки яструб не переловить всіх пташок.

## Стонога

*Значення гри:* сприяє розвитку швидкості, розвиває витривалість.

*Інтенсивність:* висока.

*Правила:* 1. Потрібно виконувати все по команді вчителя. 2. Гру проводять у вигляді змагання між двома командами.

*Зміст.* Команди стоять перед лінією старту, вишукувавшись у колоні по одному. Перши гравці рухаються до поворотного прапорця й назад, спираючись на стопи і долоні. Коли вони повертаються, другі гравці, які набувають такого ж положення й тримаються за щиколотки перших гравців і т. п.

## У дітей порядок суворий

*Інтенсивність:* середня

*Фізичні якості:* спритність.

*Правила:* Шикуватись можна в колону. Дії виконувати за сигналом вчителя

*Зміст.* Гравці стоять в шеренгу, за сигналом вчителя вони розходяться по майданчику і наспівують: “У дітей порядок суворий, знають всі свої місця. Ну, співайте веселіше – Тра-та-та!!!”. За сигналом вчителя гравці швидко



шикуються в шеренгу у призначеному місці. Місце шикування в процесі гри змінюється.

### У річку гоп!

*Значення гри:* сприяє розвитку стрибучості.

*Інтенсивність:* середня

*Правила:* Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.

*Зміст.* Учні стають у дві шерензі одна проти одної на віддалі 3 – 5 метрів. Вчитель подає команду:

– У річку гоп! – всі стрибають вперед.

– На берег гоп! – всі стрибають назад.

Часто вчитель повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці. Наприклад:

– У річку гоп! – всі стрибають вперед.

– У річку гоп! – всі стоять на місці.

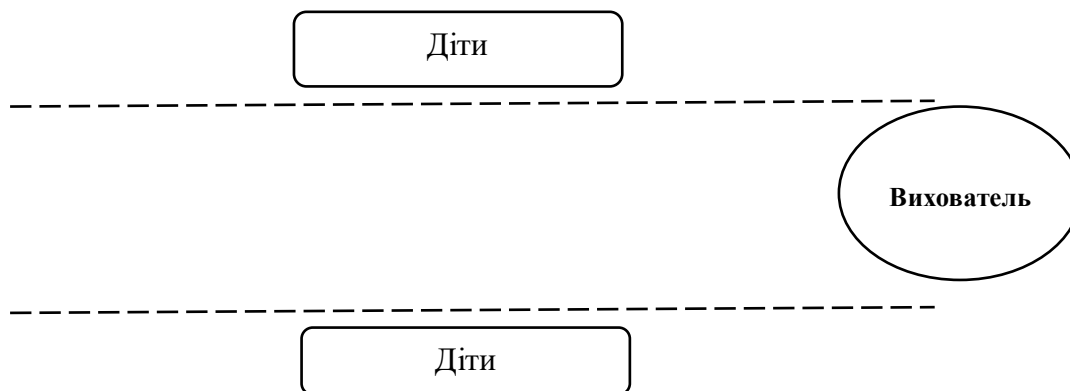


Рис. 4. Шикування до гри “У річку гоп!”

### Хустиночка

*Значення гри:* сприяє розвитку спритності, уважності, логічного мислення.

*Інтенсивність:* висока.

*Правила:* 1. Гравці не повинні переходити через коло. 2. Під час бігу не дозволяється зачіпати руками дітей, що сидять у колі. 3. Гравці, які поряд не

повинні затримувати втікачів. 4. Гравці не повинні повертатися в той час, коли ведучий вибирає, за ким покласти на підлогу хустку.

*Зміст.* Всі учасники гри стають в коло. Ведучий з хусточкою йде за колом, кладе хустку за одним із гравців і швидко біжить по колу, а той, кому поклали хустку, бере її в руку і біжить за ведучим. І той, і інший намагаються зайняти вільне місце в колі.

Якщо гравець з хусткою наздожене ведучого і зможе покласти йому хустку на плече, перш ніж той займе вільне місце в колі, той знову стає ведучим, а гравець, який віддав хустку, займає вільне місце. Якщо ж утікач першим встане в коло, то ведучим залишається гравець з хусткою. Він йде по колу і обирає дитину, за якою покласти хустку, гра триває.

Чим більше дітей візьмуть участь в цій грі, тим ширше буде коло, а це значить, що потрібно більше докласти зусиль, щоб зайняти вільне місце. Діти в колі стоять один від одного на відстані одного кроку.

### **Швидко по місцях**

*Значення гри:* розвивати швидкість, спритність, виховувати колективізм і організованість.

*Інтенсивність:* середня

*Правила:* 1. Дистанція між учнями – витягнуті вперед руки. 2. Не дозволяється штовхатися.

*Зміст.* Гравці стоять у колоні по два. За сигналом вчителя “На прогулянку” – всі розбігаються, за другим сигналом – “Швидко по місцях” – усі гравці повинні стати на свої місця. Виграє та команда, яка швидше вишукувалась.

## ДОДАТОК Е

### ВИХОВНІ ЗАХОДИ

#### Виховний захід “Український віночок”

Мета: *ознайомити* учнів з історією українського віночка, звичаями та обрядами, пов’язаними з цим оберегом, із квітами українського віночка та їх лікувальними властивостями; *збагачувати знання* про квіти як обереги людського життя, їх народні назви, вшанування; *розвивати* молодших школярів зв’язне мовлення, логічне мислення, науково-матеріалістичний світогляд; *виховувати* любов до рідного краю, бережне ставлення до рослин, пошану до народних традицій.

Обладнання: комп’ютерні презентації, фонограми.

#### *Хід виховного заходу*

*Учитель.* Доброго дня, шановні гості! Сьогодні дівчата запросили Вас на свято. А що ж хлопці? Вони нам теж сьогодні допоможуть. Чи гарні у нас дівчатка? А як дівчатка прикрашають себе?

Хлопці прикрашають себе вишиванками, намистом, сережками, стрічками, віночками.

*Учитель.*

Сплетімо вінок

український сьогодні

Із мальв, чорнобривців, калини,

З барвінку та жита,

із м’яти, нагідок,

З жоржин, чебрецю

та вербини.

Чи добре ви знаєте рослини, що влітають дівчата у свій віночок? Ми перевіримо це відповідаючи на питання вікторини “Відгадай, хто я”.

Своєрідним жіночим оберегом в Україні завжди був віночок. Український віночок – не просто краса, а й оберіг, “знахар душі”, бо в ньому є така чаклунська сила, що болі знімає, волосся береже. Звичай плести віночки

прийшов до нас із давнини. Віночки в Україні виплітали з різного зілля від весни й до пізньої осені. Дівчата починали носити віночок із трьох років. Перший – для трирічної дівчинки, плела мама, намочувала в росах, коли на небі сонце зійде. У віночок вплітала чорнобривці, незабудки, барвінок, ромашку. І купала його в росах сім днів, а тоді клала до скрині.

У чотири роки плели інший вінок. Доплітався безсмертник, листочки яблуні. Для шестирічної дівчинки до віночка вплітався мак, що давав сон та беріг думку. Вплітали ще й волошку.

Для семирічної дівчинки плели вінок із семи квіточок. І вперше вплітали цвіт яблуні. То був цілий ритуал, коли батько торкався вінком голівки і примовляв: ‘Мати – яблуне, дядино моя, дай дитині здоров’я й доброї долі’. Вінки бувають різні. Є вінок лавровий. Його вдягали на переможців. Терновий вінок завжди був символом страждання. А український віночок символізує молодість і кохання.

Віночок мав бути із живих квітів, тому що вони мають цілющі властивості, оберігають людину від різних хвороб, від лиха, від злого ока. Усього у вінку українському 20 квітів. Переважна більшість квітів, які впліталися до віночка, має лікувальні властивості. Це, зокрема, ружа і деревій, безсмертник і любисток, волошка й ромашка, незабудка і цвіт (ягоди) калини, барвінок.

Вплітали у вінок мальву, півонію, ружу. У вінку ці квіти – символ віри, надії, любові.

Показ презентації “Види віночків” на мультимедійному екрані на фоні пісні.

Учениця прикріплює фото квітки у уявному вінку на дошці. На мультимедійному екрані проектується зображення квітки.

*3-тя учениця:* Особливе місце у вінку належить барвінку.

З барвінку віночки  
Дівчата сплітали.  
Скидали сорочки,  
Під верби ховали.

Барвінок усміхається  
Блакитним небесам,  
Під вітерцем гойдається  
Він, мов метелик, сам.

Заходили в річку,  
Віночки пускали.  
У темную нічку  
На Йвана Купала.

Здається, доторкнуся я  
До ніжних пелюсток –  
Злетить у небо сонячне  
Метелик із квіток.

У народі живе чудова легенда про походження барвінку. Діялося це тоді, коли турки й татари нападали на українську землю. Увійшли якось вороги до одного села й винищили там усіх людей. Лише один парубок і дівчина сховалися в лісі.

Але і їх знайшли бусурмани: парубка люті вороги зарізали, а дівчину задушили. Ото з парубочої крові й виріс барвінок у лісі, а губами дівчини полилася чиста вода. У барвінку вічнозелене листя й голуба квітка. Він супроводжує людину від колиски до могили. У відварі купали немовлят, плели весільні віночки, висаджували на могили померлих людей. Про шанування цієї рослини свідчить й такий звичай – барвінок ніколи не викидали у смітник, а тільки у воду, щоб він не загинув від спраги.

Використовують барвінок у лікуванні застудних захворювань, гіпертонії, розладу нервів, для поліпшення зору. Ним прикрашають святковий хліб, коровай, із нього виготовляють весільні букетики. Цілий рік його шанують, вважаючи символом життя.

*4-та учениця:*

Яблунька, яблунька в нашім саду.

Ранком до яблуньки радо іду

Пахне-квітує вже яблунька біла.

Я ж тебе, яблунько, тут посадила.

Цвіт вишні та яблуні – це символ материнської відданості та любові. Пелюстки цих квіток збирали навесні, а потім додавали до купелі немовляти. Чай із пелюсток яблуневого та вишневого цвіту лікує застуду.

*5-та учениця:*

Калинова гілочка під віконечком.

Манить мене білим цвітом.

Ніби сонечком.

Я до сонечка долоні простягаю,

До грудей духмяні квіти пригортаю.

У центрі українського віночка було гроно калини – символ краси й дівочої вроди, символ України. Коли козак вирушав на чужину, мати напувала його калиновим чаєм і давала йому на дорогу хліб із калиною, а наречена прикріплювала до коня гілочку, що потім постійно символізувала для нього домівку, матір і кохану.

В одній із легенд на калину перетворюється нерідна дочка, убита мачухою, у другій – кохана молодого козака. Втекла вона зі своїм козаком, але ніде не змогла обвінчатися. От і став козак у полі терном, а дівчина – калиною.

Тим, що калина дуже шанується в народі, вона завдячує і своїм цілющим властивостям. Свіжі ягоди з медом та водою вживають у разі кашлю, серцевих захворювань, для регулювання травлення, тиску крові. Дівчата соком калини очищають обличчя, щоб рум'янилось, а квітами прикрашають коси;

*б-та учениця:*

Квітка смерть перемагає.

Тож ніколи не вмирає,

от безсмертником і зветься,

На здоров'я нам дається.

Квітка ця, вона безсмертна,

Подивись, яка шляхетна!

Як її не поважати?

Всім здоров'я може дати,

І безсмертям наділити.

Як цю квітку не любити?

Як її не поважати?

До віночка як не взяти?

Безсмертник у віночку дарує здоров'я. За легендою, був час на землі, коли поміж квітами почалися незгоди. Запишалися Лілія, Тюльпан, Півонія,

Нарцис, Троянда, що тільки вони потрібні людям, бо приносять їм насолоду своєю красою й незрівнянними пахощами. Почалася справжня квіткова війна, і багато квіту назавжди зникло з лиця землі. Зібралися якось посланці всіх квіткових родів та й пішли до Бога на раду. Кожний доводив свою правоту. Лише одна безіменна квіточка сиділа мовчки.

Вислухав усіх Бог, а тоді звернувся до тої квітки: “А ти чого мовчиш? Хіба тобі байдуже до тої суперечки?” І квітка відповіла: “Ти дав нам, Господи, дуже короткий вік. Дуже короткий час милуємо ми своєю красою людей. Настане зима – і сумно людям без нас. Продовж нам віку, Господи, щоб ми могли служити людям цілий рік”. Бог, схвилюваний такою любов’ю цієї маленької квіточки до людей, сказав: “Віднині й до віку бути тобі, мудра квіточко, Безсмертником”. Від того часу став безсмертник тою квіткою, що дарує нам свою красу та здоров’я цілий рік.

Загоює рани, лікує підшлункову залозу, печінку. Його квіти знімають головний біль.

*1-ша учениця:*

Гарні квіти біля хати  
 Навесні садила мати,  
 Чорнобривці чорноброві  
 Квітнуть в тиші вечоровій  
 Чорнобривці чарівні  
 Так і просяться в вінки.

Чорнобривці в народі називають ще бархатками, оксамитками, жовтяками, бо яскраві суцвіття виграють у промінні сонця. Це квіти материнства, доброти, щедрості.

Ми чорнобривці – сіяла нас мати,  
 Щоб радувати очі діточкам,  
 Щоб рідний край не сміли забувати,  
 Спасибі добрим, лагідним рукам.

Де б не були ми, куди б не закинула нас доля, але якщо в нас під вікном ростиме кущик чорнобривців, ми завжди будемо пам'ятати й рідну домівку, і свою матір, і рідний край. Ці квіти мають лікарське значення. Вони допомагають позбутися головного болю. Чорнобривці є окрасою українського віночка. Учні виконують пісню “Чорнобривці”.

*7-ма учениця:*

Росте любисток у городі,  
Його люблять у господі  
За стебло його гіллясте  
Листя надрізне, зубчасте,  
Що дихає холодком  
Як притулишся чолом.  
Заплакала Волошка гірко.  
І покотилась з неба зірка.  
Й де срібні промені торкнулись  
Землі, відразу спалахнули,  
Немов блакитні самоцвіти,  
В траві чудові диво-квіти.

Любисток і волошка є символами відданості. За народною легендою, любисток і волошка колись були птахами і вчили людей любити один одного, бути щирими й відвертими. А коли померли ці пташки, то проросли квітами, пахучими рослинками – любистком та волошками.

Любисток і волошки мають чудові лікарські властивості: ними миють волосся, купають маленьких дітей, освіжують повітря в хаті. Тому присутність цих квітів у віночку – це символ людської відданості, уміння бути корисним.

*8-ма учениця:* Ніжно-голуба з яскраво-жовтою, золотою серединкою, незабудка – окраса нашої весняної флори.

Наче небесні озерця, в окрузі  
Розквітли довкруг незабудки на лузі;  
Тендітні, блакитні, беззахисно-світлі,



Мов очі дитини, ласкаві й привітні...

Про виникнення цієї квітки існує така легенда: “Коли Господь створив світ і дав імена всім творінням, то випадково забув назвати одну маленьку квіточку, яка росла на березі струмка.

Тоді обійдена квітка підійшла до трону Всевишнього й попросила і її не забути, дати ім'я. На це Господь відповів: “Тебе Я не забуду, не забудь і ти Мене. Ім'я твоє віднині – “незабудка””.

І ось тепер, коли двоє закоханих розлучаються, то на прощання дарують один одному незабудку – мовчазний символ пам'яті й вірності”.

Використовують незабудку для поліпшення зору. Тому у віночку дівочому вона знайшла почесне місце.

*9-та учениця:*

Пробудилися ромашки  
 На світанні голубім,  
 Очі в очі зазирали,  
 Розмовляючи собі.  
 Пелюстки ласкали білі  
 І гойдали їх вітри,  
 І світанок на голівки  
 Сипав роси їм згори.  
 Я на сонце дуже схожа:  
 Золотиста і пригожа,  
 Я щоранку розквітаю,  
 Промінцями всіх вітаю.  
 Відгадати вам не важко,  
 Що за квітка я? – Ромашка.

Ромашка у віночку наймолодша за своїм віком її вплели у віночок люди, коли переконалися, що вона приносить не лише здоров'я, але й доброту й ніжність. Ромашку в народі називають ще рум'янком. За легендою, було це давним-давно. В одній сім'ї народилася дівчинка і назвали її Ромалія. Росла донечка на радість і

втіху батькам. Любила вона одягати біленьку сорочечку й зелену спідничку. Якось вирушила вона з подружками до лісу по ягоди. Коли увійшла до лісу, то від радощів дзвінко заспівала. Сподівалася Ромашка, що її привітним співом зустрінуть знайомі пернаті друзі.

Та не почула жодного звуку. Все навкруги завмерло. Деревя стояли в зажурі, з похиленими вітами. У лісі потемніло. Тоді спробувала дівчинка ще раз заспівати. І сонячний промінець пробився крізь пітьму. Але спів Ромашки і світло промінця розбудили злого Лісовика, який вирішив знищити все добре й веселе.

Квітки ромашки (рум'янку) – одні з найпопулярніших домашніх ліків, їх настоянкою користуються для промивання гнійних ран, виразок, наривів. У разі хвороби очей до них прикладають примочки. Настоянку із квіток ромашки вживають для полоскання горла. Ці квіти вплітають у віночок поряд із кетягами калини, цвітом яблуні та вишні.

*10-та учениця:*

Як без вишні – не садок,

Так без маку – не вінок,

А його ось, як на те,

Скільки в полі тут росте!

І червоний і стрункий,

І свіженький все який!

Цілу купу нарвемо –

Всім віночки сплетемо!

Запалали в чистім полі,

Наче хусточки червоні.

То палає в полі так

Польовий червоний мак. (Фото квітки на екрані)

Мак у віночку – символ боротьби українського народу за волю. Різні перекази існують про походження цієї квітки. То мак виникає з крові вбитої людини, то з крові дракона. Вважалося також, що квітка червоного маку повстала як символ поєдинку любові й ненависті. Червоні пелюстки – це любов, чорна

серцевина – ненависть. А разом ці елементи й утворюють цю прекрасну квітку. У нашого народу колись побутували легенди й перекази про те, як українські дівчата-полонянки обпоювали маковим напоєм ординців, і ті засинали, а полонянки рятувалися втечею.

Ніжна пелюстка маку містить у собі пам'ять роду. Дівчата, у сім'ях яких був загиблій, із любов'ю й сумом покладали на голову віночки із семи маків, присягаючи цим зберегти і продовжити рід. Пелюстки дикого маку в народі застосовуються як заспокійливий та снодійний засіб, знімають напади кашлю. Поряд з іншими квітами вплітають в український віночок і мак.

*11-та учениця.* Батіжками хмелю перевивали віночки, бо він несе в собі розвиток, молоде буяння та любов. Це символ гнучкості й розуму. Хміль – це весільна символіка. Як хміль в'ється, прикрашаючи свої пагони духмяними бурульками, так і хлопець має витися біля дівчини, бути готовим до одруження. Має ця рослина й лікарські властивості: шишки хмелю вживають у разі запалення нирок, захворювань жовчного міхура й печінки, нервового безсоння. Знайшов хміль своє місце в українському віночку.

*2-га учениця:*

Чом найпочеснішого місця ця квітка гідна у вінку?

Могла би здивувати листям, а квітка?

Та її таку побачиш завжди при дорозі,

Де кинеш оком – там вона. Та, видно, що вона не в змозі

Красу нам дати. Це вона, нескорена і мужня квітка,

Вона – нескореності знак, її в віночку завжди видко... Звичайна?

Та хіба ж це так?

Найпочесніше місце у вінку належало деревію. Вплітали цілі грона цих дрібненьких білих квіточок, які в народі називають деревцем через те, що насіння деревію вітер розносить на велику відстань. Ця рослина не вибаглива до ґрунту та інших природних умов. Деревій у вінку є символом нескореності.

З давніх-давен відомі його лікарські властивості. Рослина поліпшує травлення, спиняє кровотечу, сприяє правильному обміну речовин.

Вінок – це не тільки сплетені у коло квіти, гілочки. Для завершення його прикрашання використовували стрічки. Кожна дівчина знала послідовність вплітання стрічок у віночку. Дівчата, розповідаючи про колір стрічки, прикріплюють стрічку відповідного кольору до віночка.

Про це, юний друже, повинен ти знати:

Коричнева стрічка – земля, наша мати.

Вона в нас єдина, вона найрідніша

Коричнева стрічка – вона найміцніша.

Ми хочем, аби ви усі зрозуміли:

Ці жовті стрічки – наше сонечко миле.

Воно дає світло, дарує тепло.

Без сонця життя б на землі не було.

Дві стрічки: зелена і темно-зелена –

Це юність, краса. Це природи знамена.

Зелена трава і зелені листочки –

Дві стрічки зелені ми маєм в віночку.

Дві стрічки: блакитна і синя, темніша –

Це небо і води. Хай будуть чистіші.

Дай Боже, щоб ми вберегли їхню суть,

Нам небо і води здоров'я дають.

Оранжева стрічка – м'яка паляниця.

Це й колос достиглого жита, пшениця.

Дивись, як оранжева стрічечка сяє,

Рум'яна, як хліб, й нам про хліб нагадає.

А ця, фіолетова, те означає,

Що розум людський ще надій не втрачає

На те, що послухаєм розум і Бога,

На те, що щасливі ми будемо з того.

Малинова стрічка або малинова

Про щедрість сказати своє хоче слово,

Про те, що не можна усе тільки брати,  
 Що треба навчитись і щедро давати.  
 Багатство й достаток – рожева ця стрічка.  
 Багатство пора вже нам мати за звичку.  
 Достаток з рожевої стрічки всміхатись  
 Нам буде, як праці не будем боятись.

Якщо ви в вінок стрічки білі вплели,  
 То треба, щоб душу свою берегли.  
 Перлини душі ви збирайте в намисто,  
 Душа хай, як білі стрічки, вона буде чиста.

Яскраві квіти, розмаїті стрічки, запальний танець – це прекрасно.  
 Дівчата виконують танець “Віночок”.

*Учитель.* От і відбулося наше знайомство з українським віночком. Він оспіваний у піснях, оповитий легендами й переказами. Український віночок – символ добра й надії. Кожна квітка віночка приховує в собі чимало загадкового й таємничого. З українським віночком пов’язані наші звичаї, традиції, обереги. І тому ми повинні вчитися жити в злагоді з навколишнім світом, з повагою й любов’ю ставитися до природи. Кожному з нас потрібно вивчати й оберігати її багатства. А лікувальні властивості рослин, що ростуть довкола, варто вивчати й передавати з покоління в покоління.

Квітка до квіточки, спіле колосся,  
 Гілочка хмелю, барвінку лоза...  
 – Сонячний промінь лоскоче волосся.  
 Наче в короні голівка-краса!  
 Скільки століть цей віночок барвистий  
 На українських дівчатах цвіте  
 – Віру, надію, любов нашу чисту  
 З піснею в серце впліта золоте.  
 Не перемінеться звичай, я знаю,  
 Так прикрашати себе навесні,

– Щира листівка із рідного краю,  
Ясний вінок – нагорода мені.

### **“Козацькі розваги” до свята Покрови**

Мета: *Познайомити* дітей та поглибити їх знання про свято Покрови, історію його запровадження. *Розширити* знання дітей про козацькі розваги і забави, збереження та зміцнення здоров’я. *Сприяти формуванню* міцного колективу, *розвивати* і вдосконалювати фізичні якості, почуття взаємодопомоги. *Виховувати* у дітей інтерес до славного минулого України, глибоке почуття патріотизму, гордості за свій народ.

Обладнання: канат, м’ячі для метання та набивні для перенесення, мішків для стрибків, корзинки для метання. 2 лавки для відпочинку команд.

ТЗН: магнітофон, мікрофон.

Учасники: склад учнів 1 – 4 класів групи продовженого дня

Місце проведення: спортивний зал.

#### ***Хід заходу***

Звучать фанфари.

*Ведуча:* Добрий день, дорогі друзі!

Добрий день!

Правда, чудова ця фраза?

Вона нас зближує з вами одразу.

Сьогодні, гадаємо, якраз буде вчасно,

Щоб був у вас дійсно чудовий настрій,

Упоравшись з ділом, хіба нам не варто

Зустрітись з дотепом, піснею, жартом.

(Звучить весела українська пісня.)

“Ми козацької родини”

*Ведуча:*

З давніх-давен в Україні існує така традиція: 14 жовтня святкувати свято Покрова. Це період, коли завершуються всі сільськогосподарські роботи, коли матінка-природа готується до відпочинку, а молодь – до весіль.

Покрова покриває траву – листям, землю – снігом, воду – льодом, а дівчат – весільним вінцем. Свято Покрови на Україні почали святкувати дуже давно, ще в X столітті, судячи чи з легенди, чи з дійсної події, коли Пресвята Богородиця врятувала жителів Царгорода (Константинополя) від винищення ворогами під час молитви в церкві, покривши їх своїм покривалом і таким чином зробивши їх невидимими для ворогів. Це бачив святий Андрій, як під склепінням церкви з'явилась Пресвята Богородиця в оточенні ангелів, пророків та апостолів і накрила християн своїм омофором. Це було провістям перемоги, як і сталось. Підійшли воїни – захисники і вороги були переможені. Може тому це свято стало найбільшим і значущим для козаків. Козаки вірили, що свята Покрова їх охороняє, а Пресвяту Богородицю вважали своєю заступницею і покровителькою.

На Запоріжжі у козаків була церква святої Покрови, про яку в козацькій думі про Самійла Кішку розповідається: А срібло-золото на три частини паювали:

Першу частину брали, на церкви накладали,  
На Святого Межигірського Спаса,  
На Терехтимирівський монастир.  
На святу Січову Покрову давали –  
Котрі давнім козацьким скарбом будували,  
Щоб за їх встаючи і благаючи,  
Милосердного Бога благали.

Козаки настільки вірили в силу Пресвятої Богородиці, і настільки щиро відзначали свято, що впродовж століть воно набуло ще й козацького змісту і отримало назву Козацької Покрови.

Козаки будували церкви Покрови в багатьох місцях. А коли пішли за Дунай, то взяли з собою ікону Пресвятої Богородиці.

Храмів Пресвятої Богородиці багато, але найстаріша церква, присвячена святу Покрови, знаходиться в с. Сутківці Хмельницької області, вона була побудована як фортеця ще в 1467 році.

Перлиною української архітектури можна вважати Покровський собор в Харкові (1689) і київську церкву Покрови на Подолі (1766).

В Україні є більше десяти діючих Покровських храмів, що свідчить про сьогоденну актуальність цього свята.

З недавніх пір свято Покрови відмічається, як день українського козацтва.

Ми сьогодні зібрались щоб відсвяткувати свято Покрови – день українського козацтва.

Життя вимагало від козаків перебування у постійному тонусі і готовності протистояти будь-якому ворогу. Цей тонус набувався і підтримувався різноманітними козацькими розвагами і забавами, що ними завжди славився український народ.

Ось у нас сьогодні таке незвичайне імпровізоване козацьке коло. І ми після трудового дня проведемо свій вільний час, зібравшись разом, в єдине коло з піснями, танцями, іграми, розвагами, змаганнями.

Звучить козацький марш.

*Ведуча:*

Закличний марш: агей, козацтво, в путь!

І як струна, душа правдива кожна,

З глибин історії вони ідуть, ідуть:

“Гей, долиною, гей, широкою, козаки йдуть!”

Звучить пісня: “Ой, на горі та женці жнуть”.

Дозвольте ж представити вам наших молодих кандидатів в козаки.

Іде представлення учасників конкурсу (представники від загонів).

Ведуча: Увага! Наше серйозне журі.

Представляють членів журі.

*Ведуча:*

Ось настав чудовий день,



Повен сонця і пісень,  
 Повен пахощів для друзів.  
 Набраних в квітучім лузі.  
 А для сміху і добра  
 Вигляда весела гра,  
 Показати хочу нині,  
 Як колись на Україні Веселились козаки!

Звучить музика.

*Ведуча:*

З незапам'ятних часів в Україні козаки славились силою, спритністю, мали гостре несхибне око, розумні голови. Ось ми зараз і побачимо, а чи могли б сучасні юнаки претендувати на високе звання “козак”, чи прийняли б їх колись в Запорізьку Січ. Сьогодні ми згадаємо старовинні козацькі розваги та й позмагаємось між собою.

Конкурс “Лава-на-лаву”.

Збиралися дві групи козаків, шикувалися один проти одного по одному. Вони трималися з товаришами праворуч і ліворуч зціпленими у лікті руками по типу ланок ланцюга. По команді старого козака-судді дві команди атакують одна одну.

Ціль – відтіснити команду суперника, повалити або розірвати її. Мета такої розваги – тренування тіла козаків і вміння протистояти ворогові гуртом. Команди до змагання! Лава на лаву!

Подібною козацькою розвагою ще можна назвати перетягування канату двома групами козаків. Нерідко, задля веселоців канат перетягували над багнюкою, калюжею чи струмком, куди потрапляли переможені під загальний регіт товариства. Давайте спробуємо й ми стати команда проти команди.

Конкурс “Перетягування канату”.

Конкурс “Стрибки у мішках”.

Ще один досить поширений вид козацьких розваг. Дострибати першим до визначеної точки і не впасти – ось що мав зробити учасник. Так тренувалась сила, витривалість, координація рухів та весь комплекс м'язів, що відповідав за їзду верхи. Останнє особливо важливе, адже ця розвага готувала козака до тривалих кінних переходів по Україні. Що ми зараз і зробимо.

Козацькі забави не виключали співи й танці. Метою було не тільки себе показати, а й тренувати голос, правильне глибоке дихання, серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат. Викрутаси верхи на коні тренували вправність і невимушеність їзди. Вони дійшли і до наших часів.

А зараз ми дружно помилуємося українським танком у виконанні хлопців (4-а).

Звучить музика.

Гуртові риболовля і полювання часто виступали не тільки матеріальним промислом, а й цікавою забавою. У випадку риболовлі змагались у часі непорушності й тиші з вудкою. Особливо престижно було, сидячи у човні, влучно цілити у рибу навколо багром чи простим списом. Полювали рушницею і луком на звіра і птаха. Так тренувалась влучність і нервова витривалість, вміння безшумно ходити по лісу, що особливо цінувалось у пластунів. Ми ж сьогодні позмагаємось у влучності з м'ячами. Будемо влучати в ціль – корзину з певної відстані.

Конкурс “Влуч у ціль”.

На останок варто згадати і своєрідні інтелектуальні козацькі забави. Сидячи після вечері біля вогнища, або перебуваючи у рейді чи на сторожі, козаки полюбляли вигадувати байки. Хто придумає найбільш смішливу і дотепну історію, той стає душею компанії і загальним улюбленцем. Таким чином, мабуть, можна було уникнути миття котла після ситної каші. Ось такими майстрами були козаки у питанні вигадування різноманітних забав і розваг. Це ставало у пригоді під час сірих буднів чи виснажливих військових походів, гартувало тіло і дух та сповнювало оптимізму воїнів-захисників Вітчизни.

Гуморески.

Шановне журі! Як ви вважаєте, чи прийняли б в козаки наших хлопців?  
Чи достатньо вони вправні, сильні, влучні, розумні та дотепні?

Рішенням журі всі учасники можуть з честю носити горде ім'я “козак”! Ось і закінчилось наше свято!

А чому воно було присвячене? Вірно, це свято козацької Покрови! А коли його відмічають? Вірно, 14 жовтня!

І як годиться, побажаємо всім:

“І в вас, і в нас, хай буде гаразд, щоб ви і ми щасливі були...

Хочеться побажати всім миру, добра, сили, наснаги! Хай щастить всім завжди і в усьому!!!

Під козацький марш виходять із залу...

Звучать гасла: Слава Україні!

Слава українському народу!

Слава Героям України!

СЛАВА!СЛАВА!СЛАВА!

### **Виховний захід “Святий Миколай іде вже до нас”**

Коротка анотація: театралізована музична вистава з елементами казки, в якій викладаються біографічні дані життя Святого Миколая та його значимість у житті людей.

Актуальність роботи – у відродженні духовності та морально-естетичному розвитку дітей. Вчити дітей мобілізуватися, бути врівноваженими, відповідальними, працювати у колективі, контролювати свої бажання і вчинки.

Інноваційність роботи полягає у тому, що сам сценарій виховного заходу написаний у формі музичної казкової вистави, де усі ролі виконуються дітьми молодшого шкільного віку (6 – 10 років) і одного колективу (група продовженого дня). Тексти до ролей написані з урахуванням індивідуальних

особливостей дітей, їх природних можливостей і характеру. Слова пісень-ролей звірят покладені на музику пісень В. Лисенка (криворізького композитора).

Декламування віршів і текстів доповнюється музичним та хореографічним оформленням.

Практична значимість полягає у розвитку артистичних навичок, комунікабельності, вміння спілкуватися, показати себе зі сцени.

При цьому використовуються: вокалотерапія і хореографія і (вокалотерапія – як спосіб профілактики захворювань у дітей з проблемами здоров'я органів дихання і робота над хореографічними постановками – як засіб від гіподинамії).

Мета: об'єднати дітей у єдину творчу групу, допомогти розкрити індивідуальні творчі здібності і таланти кожного учня; виховувати любов до свят, традицій і культури українського народу; ознайомити дітей з біографією та життям Святого Миколая; розвивати в них любов та повагу до ближнього, готовність зробити добру справу, прийти на допомогу.

### **Сценарій до свята**

Звучить фонограма пісні “Свято Миколая”

1. Що сюди зібралось так гостей багато?

Знаю, що за днина, знаю, що за свято

То прийшли Вкраїні і нам честь віддати.

Всім нам честь віддати. Бога привітати,

Про святого Миколая у цей день згадати.

2. Ми діти українські – хлопці і дівчата.

Будемо зараз свято починати

Будемо співати і вірші читати,

прославляти рід свій, батьків, школу й рідний клас.

Уважно дивіться і слухайте нас!

Український танок.

*Вчитель:* Шановні гості! Любі друзі, вчителі, діти! Для маленьких стає чарівною казкою, коли хтось невидимий з'являється вночі і кладе під подушку такі бажані гостинці. Виростають діти – і добра казка зникає, але Миколай залишається.

Наслідуймо добро і вчинки Миколая! Нехай це свято стане для нас святом Милосердя, святом Доброти, Прощення, Любові до ближніх.

3. Я – зимонька-зима, все прикрасила сама.

Срібло розкидала, та все чарувала.

За вікном сніжок летить, вітром завиває.

То спішіть усі до нас на свято Миколая!

Ну, а хто сюди прийшов, раді вас вітати.

Веселіться і радійте на нашому святі.

Маємо чого радіти, чи знаєте діти?

Долетіла до нас вість: поспішає до нас гість...

Хто це? Кожен пам'ятай! Це святий наш Миколай!

В. Рукавішніков “Старий годинник” (муз.-хореографічна композиція у виконанні дівчаток – “Зірочок”)

1. *Зірка.* Наче зовсім ще недавно осінь гріла нас теплом

Посміхалась, чарувала, і ділилася добром...

2. *Зірка.* А вже грудень наступає, той зимі пора вже бути

Зима холоду гукає: “Запрягай вітрів у путь!”

3. *Зірка.* Вітри швидко підхопили хмару з снігом.

Холоди над землею пролетіли. Сніг припав, нема води.

4. *Зірка.* Свято радісне прийшло в кожне місто і село.

Цьому святу кожен рад: школа і дитячий сад.

5. *Зірка.* Коли святий Микола з небес на землю йде –

То кожен дім і школа, мов вулик бджіл гуде.

Вихід їжачка, (пісенька на мотив укр. нар. пісні “Карапет”).

Я маленький їжачок, в мене колеться бочок,

Гострі голки на спині, не поїдеш на мені.

Я маленький їжачок, засипаю взимку,

А у цю грудневу ніч не спав ні хвилинки.

Я маленький їжачок, люблю дуже грушки

Хто б мені цю смакоту поклав під подушку?

Я до зимоньки піду, в неї запитаю: “Хто дарунки нам несе?” – вона певно знає.

– Привіт, Зимонько! І вам, зірочки, привіт! Які ви всі гарні, яскраві! А чого це ви так понаряджалися?

1. *Зірка:* – А ти що, їжачок, не знаєш, чи забув? У нас сьогодні свято, їжачок:

– І не забув, і не знав!

2. *Зірка:* – Ай-яй-яй, їжачку! А ось діти наші знають, що сьогодні свято Чудотворця Миколая.

*Їжачок:* – Ну, я теж знаю, але тільки трішки забув.

3. *Зірка:* – Добре, але ,щоб ти більше не забував, ми розповімо тобі про нього. У день 19 грудня вся природа співає, всі тварини можуть розмовляти і розуміти мову людей.

*Їжачок:* – Ну, звичайно, це я знаю!

4. *Зірка:* – Тоді слухай про малого Миколая. Було це дуже і дуже давно, 280 року.

*Їжачок:* – Коли, коли, якого року?

5. *Зірка:* 280-го

*Їжачок:* – А це більше, ніж у мене пальчиків на лапках?

1. *Зірка:* – Більше їжачок: – А-а, зрозумів!

2. *Зірка:* – Тоді не перебивай більше! У Візантії, в місті Потарі, у багатій сім’ї чоловіка Феофана народився синочок. Батьки зраділи народженню сина і назвали його Миколаєм.

*Їжачок:* – Гарне ім’я. Мені воно теж подобається!

4. *Зірка:* – А ще Микола мав учителя, який навчав його хороших справ – робити добро заради добра. І не хвалитися добрими вчинками. Та через деякий час батьки Миколи повмирали і залишили синові у спадок багатство.

*Їжачок:* – Багатство? Це, напевне, велика хата і в хаті, і коло хати багато-ооо грушок...

3. *Зірка:* – Але Микола відмовився від багатства.

*Їжачок:* – Як відмовився? Від усього? І від грушок теж?

5. *Зірка:* – Смішний ти, їжачку... Він роздав своє майно і гроші бідним людям.

*Їжачок:* – А мені віддавати нема що. Тільки свої гострі голочки... Але якщо я віддам їх, то вже не буду їжачком.

*Зима:* – Не обов'язково віддавати своє майно, речі чи гроші. Ти можеш подарувати іншим свою доброту, турботу, увагу. Це і є твоє багатство, мій маленький друже. Саме сьогодні Святий Миколай спускається з небес для того, щоб обдарувати кожную дитинку і кожную добру тваринку.

*Їжачок:* – А я? А мене? Чи зможу я його побачити? Я маму слухав, нікого не чіпав, своїми голочками не колов... був чемним, добрим...

*Зима:* – Авжеж, їжачку, поспішай до казкового лісу, а мої яскраві зірочки освітять тобі дорогу. (Пісня і таночок Зірочок)

Як настане тиха нічка, почорніє ліс та гай.

Тоді з неба тихо сходить наш добренький Миколай.

Прийде він тихенько в хату, усмішкою привіта,

І найкращі подарунки під подушку він схова.

Темна нічка за шибками, сніг біленький мерехтить

Небеса блищать зірками, десь дзвіночок гомонить.

Миколай вже поспішає, а з ним янголи малі

В кожную хату він загляне, бо дарунків хочуть всі.

1. *Зірка:* – Ми є зіроньки ясенькі, сріблом ясным сяєм святому Миколаю ми завжди допомагаєм.

2. *Зірка:* – Я сьогодні вночі буду світити ясенько.

Щоб повсюди було як вдень видненько.

3. *Зірка:* – І я світлом ясным засяю, освітлю стежки Миколаю.

4. *Зірка:* – Я також, сестриці прийду на підмогу.

– Разом ми освітим далеку дорогу

5. *Зірка:* – Так, мої сестри, у нас справ багато, бо йде до нас добре, щедre і веселе свято.

Пісня-танок двох зайчиків.

Ми пухнасті і малі, і веселі і меткі.

Стрибаєм і граємось, щиро посміхаємось.

Приспів: Я – маленький зайчик, зайчик-побігайчик

Зайчик-пострибайчик.

І я маленький зайчик, зайчик-побігайчик,

Зайчик-посміхайчик

Ми пухнасті і малі, і веселі і меткі.

Стрибаєм і граємось, ніколи не сваримось (Приспів той самий)

– Зайчик-пострибайчик, а ти знаєш, що скоро свято Миколая і нам треба обов'язково зробити якусь добру справу!

– А яку?

– Я знаю яку. Пішли зі мною! По дорозі я тобі усе розповім. (Йдуть до прикрашеної ялиночки на сцені, чіпляють на неї іграшкові морквинки)

*Вихід лисички (пісенька й танок)*

1. В лісі я живу із роду, маю дуже гарну вроду

Не збагну лише ніяк, чом мене не люблять так?

Приспів : Я ж усім вам як сестриця, а зовуть мене лисиця. В лісі я живу із роду , маю дуже гарну вроду.

2. Маю я руденьку шубку. І гостренькі білі зубки.

Маю довгий пишний хвіст і гарненький чорний ніс.

3. До курей я не байдужа, бо люблю їх дуже-дуже

Ви не вірте, що руда хитра, підла та лиха!

Ось, бігла край села, вкрала курочку, таку гарненьку, таку жирненьку, і таку маленьку!..Ой, чути чийсь голоси... Треба сховатись! (Виходять зайчики з-за ялинки.)

– Ну ось, братику і впорались!



– Так, добре попрацювали!

*Виходить Лисичка:* – А, бешкетники, це ви? ..Налякали! ..Що ви тут робите? Ах, яка чарівна ялиночка! Невже це ви влаштували це диво?

*Зайчик 1:* Так, це ми прикрасили ялиночку. Сьогодні ж святий Миколай буде їхати до казкового лісу. Побачить нашу ялиночку, зрадіє...Може і про нас згадає...

*Зайчик 2:* Ми ж з братиком такі хороші, такі слухняні, такі чемні...

*Лисичка:* – І такі хвальки!...

*Зайчик 1:* – Ой, вибач, лисичко...

*Зайчик 2:* – Ми не хотіли... Більше не будемо вихвалитися...

*Лисичка:* – Та я що? По правді я теж люблю про себе зайвий раз нагадати, бо як сам себе не похвалиш, то інші й не здогадаються... Святий Миколай кажете приїздить?.. Ой лишенько, як же я забула?... А курочка? Може не помітить?... а як помітить? Він же мені нічого не подарує, та ще й Антипко той може різок дати!...Ні, мабуть краще віднесу курочку назад до села...Адже я така гарна, добра, чесна... із сьогоднішнього дня! Чужого не беру! Ні-ні! Побігла!.. *Вихід Вовка і ведмедика (пісня-дует)*

А я вовчик, вовчик сірий братик. Дуже люблю, люблю погуляти

Поспівати я теж люблю: У-у-у-у-у

Приспів: Я гуляти можу цілий день, і співати можу цілий день

Жаль, що друзів у мене нема, а без друзів – біда.

Хто кричить так сильно і так дужо, так це ти, Вовчику, мій друже,

Чому ти спати не даєш, а все виєш, голосно ревеш?

Приспів Ой, Ведмедик, другом ти назвав. Вибач, що спати не давав.

Дуже хочу Друга я знайти, і бути поруч в радості й біді.

– Дуже хочеш друга ти знайти, щоб бути поруч в радості й біді? Дуже хочу друга я знайти, щоб бути поруч в радості й біді. Ведмедик:

– Гаразд, вибачаю. Мені теж гарний товариш не завадить... (знову заходять на сцену 2 зайчики, їжачок, лисичка):

– А можна й ми будемо вашими друзями? Ми теж хочемо дружити й бути поруч з друзями в біді й радості...

– Ми не проти, правда ж, Ведмедику!

– Правда, Вовчику!

– Друзі, поспішаймо з нами на зустріч з Миколаєм!

– Поспішаймо! (виходять зі сцени) (Музика. Вихід Антипка).

Речитатив:

А я собі чорт, чорт, а я собі чорний

Хоч кривий на ноги, та зате моторний.

Ой, холодна тут зима ! В пеклі холоду нема.

Вибравсь я, немов у літі. В пеклі жар, зима на світі.

Ух, ух, ух, ух! Замерзає в мене дух

Не допоможе тут і плач. Грійся, чортику, і скач! (танок)

Хоч мене не запросили, та сюди я біг щосили.

Тут десь свято, співи, сміх. Миколай прийде до всіх.

А я завжди там мандрую, де лиш голос дітей чую.

О, це Ангели сходять з неба... десь би тут сховатись треба!

Чорт ховається. Під музику входять Ангели. Таночок

*1. Ангел :*

Сьогодні у нас свято. Прийшло гостей багато. Тут дорослі і малі. Зійде з неба до Землі Миколай Преславний, Щедрий. На добро й на гарні справи.

*2. Ангел:*

Хоче, щоб всі діти світу Отця Бога прославляли,

Щоб були слухняні, пильні. До науки були схильні.

Щоб вивчали рідну мову. Мали душеньку лагідну.

Хоче Святий Миколай, щоб любили рідний край!

Антипка: Ха-ха-ха! Любили рідний край...

А я знаю, будьте певні, що є діти ще нечемні,

Неслухняні, бешкетливі, забіяки та лінівні.

Таких діток треба вчити і їм різочки вручити!

1. *Ангел:* Гей, Антипко, знову ти? Як потрапив ти сюди?

*Чортик:* Я із пекла біг до вас, прутики свої припас, різочки вербові

Для нікчемних цих дітей, тим лінивим, що не вчаться!

Хто дереться, без причини все сміється, на уроках крутиться,

Вчителя не слухає, батьків своїх не шанує!

2. *Ангел:* Ой, Антипко, тебе я дуже прошу заховати свою ношу,

Бо сьогодні світлий день, не для плачу – для пісень.

Хочу, щоб лунав лиш сміх. Миколай же любить всіх!

1. *Ангел:* Я про це чудово знаю, що всі діти цього краю

Будуть чемні, добре вчитись, не забудуть зранку митись.

2. *Ангел:* То ж, Антипку, утікай, веселитись всім нам дай! Геть, геть!

*Антипко:* Не женіть мене, будь ласка, дуже прошу! У вас же свято! Я теж

хочу веселитись! Миколай же любить всіх! А я теж буду хорошим, чемним,

кожного зранку митимусь, обіцяю!

1. *Ангел:* Діти, повіримо йому? (діти кричать: Так! Повіримо!) Гаразд,

залишайся! Але дивися, не бешкетуй! Вчися виконувати свої обіцянки!

2. *Ангел:* Чути співи, чути сміх, свято йде уже до всіх! “Нічка-чарівничка”

(музика і слова Лесі Соболєвської) у виконанні дівчинки-українки. На

останній приспів виходять всі діти в українських костюмах.

1. Який же чудовий, яскравий цей час. Святий Миколай поспішає до нас!

2. Святий Отче Миколаю, щиро ми благаєм

Сповни нині наші просьби, що на думці маєм

Звели дітям подарунки дарувати,

у надії будем тебе ми чекати.

3. Я маю вам, друзі, усім розказати,

Як маємо разом Святого стрічати.

Візьмімось за руки, весело співаймо,

Піснями Його ми усі прославляймо.

4. О найсвятіший і найславніший,

Наш Чудотворче – Святий Миколаю,

Я до тебе від всіх діток щиро промовляю: Ми тебе чекаємо, швидше приїжджай Про дарунки гарні для нас не забувай!

5. Славім Чудотворця за щедрість і ласку.

Бо він нам дарує щорічну казку.

6. Дивіться, перші гості прийшли уже до нас

Пора прийшла Святому з'явитись серед нас!

7. Вже чути веселі дзвіночки і шурхіт санчат.

Напевно вже їде Святий до малят!

Швиденько біжімо його зустрічати,

В піснях і віршах його прославляти.

*Вихід всіх артистів. Хоровод.*

Коли замерзла річка і став біленький гай.

Прийшов у темну нічку на землю Миколай.

Від хати і до хати, снігами через лід

Спішить, спішить завзято старенький, сивий дід.

Він в шапці-невидимці і теплім козушку, несе усім гостинці

В чарівному мішку. (*Вихід святого Миколая*).

– Доброго дня, любі діти! Доброго дня, шановна громадо! Я прийшов до вас із далеких небесних просторів і приніс вам благословення від Бога.

– Всі: Добрий день!

*Вірші читають діти в українських костюмах:*

1 .Святий Миколаю, ми тебе чекали,  
для тебе пісні, вірші ми приготували  
Спасибі, що приїхав до нас на це свято,  
спасибі, що гостинців приносиш багато

2. Ми на тебе чекали, Миколаю,  
То поблагослови нас, дітей, я благаю!  
Поблагослови нас на щастя, на добро,  
Щоб до нас йшла радість, а втікало зло.

3. Святий Чудотворце – джерело благодаті

Тебе всі шанують в кожнісінькій хаті.

Найменша дитинка тебе добре знає,

Доброчинства від тебе людина чекає.

4. Опікун і заступник усіх людей.

Улюбленець славний маленьких дітей

Тебе, Миколаю, у молитвах прославляю.

Про здоров'я мамі і тату щовечір прохаю.

5. Ти спішиш на поміч в море,

Тим, хто має біду й горе.

Зцілюєш і утішаєш,

всякий раз всім помагаєш

6. Ти – батько всіх сиріт, вдів і бідних,

Нужденних і багатодітних.

Ти сидиш, Святий, на небі,

До землі йдеш при потребі.

7. Оборонець від стихії

І коли у кого лихо,

Помагаєш невидимо, обдаровуєш тихо

8. Подорожніх захищаєш, добре серце до всіх маєш.

Ти – невтомний Трудівник, Доброчинець, Рятівник.

9. В тебе в небі справ багато, та спішиш до нас на свято.

В кожній хаті побуваєш, про всіх діток пам'ятаєш!

Всі: Ми вклоняємось тобі низько-низько до землі, (поклін) Миколай:

Нині свято в вашім домі і я вас вітаю.

Гарздів, здоров'я, і доброї волі щиро вам бажаю.

Колись цей ліс я вже відвідував, дарунки всім я роздавав,

До праці всіх вас закликав, наказував вам чесно жити,

Від зла тікати і добро творити.

Я дарунки оці просто гак не даю. За всі гарні справи я торбину свою

Розв'язу для дітей, що достойні наград.

Котрі мають повагу і до буднів, і свят.

Котрі Бога шанують в юнім серці завжди,

Він спасе від невдач, відверне від біди.

Ану, діти, мені зараз скажіть:

Чи слухняні були, (так)

а в школі добре вчилися?

Молодці!

Ось для вас дарунки, діти, вам їх роздадуть зірочки й ангели господні.

Ось, слава Богу усе я роздав,

що зміг принести із собою, що взяв

На той рік до вас я знову прийду,

то може тоді ще більш принесу

Будьте здорові! До побачення!

(Пісня “Ой хто, хто Миколая любить”).

### **“Справжні ігри чоловіків-здоров’яків”**

Добре здоров’я, відчуття повноти,  
невичерпності фізичних сил  
найважливіше джерело життєрадісного  
світосприймання, оптимізму,  
готовності подолати будь-які труднощі.

В. О. Сухомлинський

Мета: розкривати здібності учнів, адже креативність – це здатність дивуватися, спрямованість на нове, вміння глибоко усвідомлювати свій досвід; виховувати любов до свят, традицій і культури українського народу виховувати інтерес до спорту, як одного із засобів зміцнення здоров’я; розвивати комунікативні здібності, дух змагання і формування позитивного ставлення до зміцнення здоров’я.

Обладнання: спортивна форма, відра, м'ячі, помпони для групи підтримки, кульки, банани, магнітофон, флешка, плакати з видами спорту, з назвою, стільці, спортивна форма, шоколадні медалі.

Учасники: 2 команди, група підтримки, ведучі, учні 1 – 4 класів (хлопчик, дівчинка, вихователь), журі.

### *Хід заходу*

*Вихователь:* Добрий день!

Розпочинаємо спортивно-розважальне свято, яке називається “Справжні ігри чоловіків-здоров’яків”

*Ведучі:* дівчинка: Вас вітає 1-а клас! хлопчик: запрошуємо команди до залу! (Кожна команда зі своїм знаком входять до зали під музику)

*Вихователь:* А я представлю наших дівчаток (під музику заходять і виконую танок), які є учасниками групи підтримки і будуть зберігати спортивний дух наших команд, а також залу.

*Ведуча:* Наші команди приймуть участь у 10 конкурсах.

*Ведучий:* А я нашому спортивно-розважальному святі присутнє шановне журі, яке. ми сподіваємось, буде справедливе і у гарному настрої!

*Вихователь:* Я хочу представити журі: завуч школи, заступник директора з виховної роботи, вчитель класу, учні 4-го класу.

*Ведуча:* І конкурс “Назва команд”.

*Вихователь:*

Приготувались:

1. команда! – “Чоловіки-здоров’яки” (голосно, чітко, усі разом з рухами уся команда). – Молодці!
2. команда – “Силачі”! Молодці!

*Вихователь:* Поки журі вирішує, яка команда краща у I конкурсі, виступає група підтримки (дівчатка під музику танцюють з помпонами).

*Ведучий (хлопчик):*

Я оголошую II конкурс! Називається він “Кращий спортивний девіз”.

*Вихователь:* I команда – “Чоловіки-здоров’яки”! Увага!

Девіз: “Ми зі спортом міцно дружимо.

Спорт – здоров’я, спорт – гра! Фізкультура!”.

II команда – “Силачі” – Увага!

Девіз: “Ми прийшли змагатися, переможцями зостатися. А девіз у нас такий:

Більше діла – менше слів. До перемоги дуже рвемося і ніколи не здаємося”.

*Вихователь:* Молодці!

Відчуваємо, що обидві команди готові до перемог! А зараз слово журі!

*Ведуча:* Зараз ми всі побачимо, хто з учасників самий швидкий і охайний, хто вміє складати речі.

Оголошую III конкурс “Кожній речі – своє місце”.

*Вихователь:* Для конкурсу нам потрібно по 1 учаснику, які по команді почнуть складати одяг, який лежить на стільцях. Почали! Молодці! А журі визначає, хто переміг.

Виступ група підтримки (танок).

*Ведучий:* IV конкурс “Чоловіча спритність”.

Нам теж потрібно по 1 учаснику! Представники команд підійдіть до стільця з одягом, який склали попередні учасники.

*Вихователь:* Тепер нам потрібно, шановні, щоб ви одягали на себе все, що складено на стільцях. Учасники команд, підтримуйте своїх друзів!

А ми всі з нетерпінням чекаємо результатів. Почали!

*Ведуча:* Поки журі підводить підсумки 4-х конкурсів, наші дівчатка з групи підтримки пограють із залом.

Гра “Відгомін” (повторюємо останній склад за дівчатками)

Збирайся дітвора (ра-ра)

Починається гра (ра-ра)

Ти долоні не жалій (лій-лій)

У долоні бий-бий (бий-бий)

Ведучий (хлопчик): Дякуємо усім! Слово журі!

Вихователь: V конкурс називається “Плече друга”.



Для нього потрібно по 2 учасники від команд. Станьте один навпроти одного. Ліва рука за спиною, права вільна. І учасник тримає банан, той що навпроти чистить його, після того як почистить – з’їсть. Чия команда перша з’їсть, та й перемогла!

Підтримуємо! Почали! – Молодці!

*Ведуча:* Журі визначає переможця.

*Ведучий:* VI конкурс “Конкурс пісні” (співають і марширують обидві команди, закінчують разом 2 команди – 1 куплет). Увага! Почали!

*Вихователь:* Поки журі оцінює результати, наші учасники і помічники (5 клас) виконують для гостей пісню. Слово журі.

*Ведуча:*

Ми побачили, які кмітливі, сильні, співочі хлопці у нашому класі.

*Вихователь:*

Згодна! Ще й спритність спортивну мають. А зараз ми усі впевнимось, що наші діти обізнані.

Я оголошую конкурс прислів’їв про спорт і здоров’я.

Силачі! – VII конкурс. Хто спортом займається, той сили набирається. Здоров’я ціни не має. У здоровому тілі – здоровий дух.

“Чоловіки-здоров’яки” Віддай спорту час, а замість отримаєш здоров’я. Здоров’я дорожче всіх багатств. Веселий сміх – це здоров’я.

Молодці!

*Ведучий:* VIII конкурс – “Види спорту”.

Поряд з учасниками команд є стенди з плакатами на яких зображені різні картинки, а ви повинні назвати, яким видом спорту займається спортсмен.

*Вихователь:* запрошую по 2 учасники від команди. Дивіться уважно на плакати. Запрошую команду “Чоловіків-здоров’яків”. Почали! – Молодці!  
“Силачі” – Молодці!

Журі підраховує бали, поки наші хлопці готуються до наступного конкурсу “Веселий футбол”.

*Ведуча:* Наш футбол буде веселий, тому що грати у футбол хлопчики будуть повітряними кульками.

*Вихователь:* Прив'язуємо до ніг учасників по 1 кульці (по 4 учасники). Кожна команда повинна перемогти (забити більше голів). Ногою кожен учасник повинен лопнути кульку учасника іншої команди (1 хвилина: хто більше – перемагає). Почали! Молодці!

*Ведучий:* Журі підраховує забиті голи! А у нас наступний конкурс “Мандарин”.

*Вихователь:* Цей конкурс називається так тому, що помаранчевими м'ячиками потрібно попасти – у корзину. Хто більше м'ячиків кине у корзину, той переміг (усі учасники команд грають). Це останній конкурс.

*Ведуча:* Поки хлопці готуються до вирішальної перемоги!

Група підтримки (танцює) підтримує бажання наших хлопчиків отримати перемогу.

Почали!

*Вихователь:*

Журі підводить підсумки і оголошує переможцями обидві команди-учасниці (у однаковому класі це обов'язково).

Нагороджуємо усіх учасників шоколадними медалями! Дякуємо учасникам за сміливість.

А наші учні учасники та помічники дякують усім присутнім і виконують пісню: “Ми бажаємо щастя вам!” Дякую. Свято закінчено!

### **Родинне свято “Є в нас родина – вся наша Україна”**

Мета: формування громадянської свідомості учнів; формування в учнів власної гідності, морально-виховних якостей, естетичних почуттів і смаків; виховання любові до Батьківщини, пошани до батьків.

Хід заходу

Звучить пісня “Родина” у виконанні Н. Яремчука у запису.

*Вихователь:* Шановні батьки, дорогі діти, гості.

Сьогодні ми скликали родини у сімейне класне гніздечко. І я радо вітаю усіх, хто зібрався в цій залі.

Для кожного з нас близькі і дорогі поняття “дім”, “сім’я”, “діти”.

Ці місткі і глибокі слова випромінюють світло і тепло, породжують почуття опори та надії. Ще наші предки вбачали в сім’ї найважливішу і невідмінну основу життя кожної людини.

Великий дар природи – продовжити себе і повторитися у своїх дітях.

“Від родини йде життя людини”. “Без сім’ї немає щастя па землі” – кажуть у нас в Україні. (Звучить пісня “Калина”)

*Ведучий 1.* У пісні прозвучали такі слова: «Одну калину за вікном, одну родину за столом»... А що означає слово «родина»? (Відповіді дітей)

*Ведучий 2.* А ми з вами, наш клас – теж родина, як ви вважаєте (Відповіді дітей).

*Ведучий 1.* Так, родина – це не тільки рідні, родичі. Це і наш клас, школа і весь народ. Ми з вами – український народ, який складається з родин великих і малих, дружних, працьовитих.

*Ведучий 2.* Традиційна українська родина– та, що складалася упродовж віків у середовищі українців. Коріння її сягає углиб сивої давнини.

*Ведучий 1.*

Українці – то є назва славного народу.

Учениця. Україна – то край славний аж по Чорне море.

Україна – то лан пишній і степи, і гори,

І як мені Україну щиро не кохати.

Мене ненька по-українськи вчила розмовляти.

*Учень.* Батьки є першовихователями своїх дітей. Чималий виховний вплив на молоде покоління мають бабусі і дідусі. Хіба можна уявити дитинство без бабусиної пісні чи дідусевої казки?

*Учениця.* Я з дитинства пам'ятаю бабусині повчання: “Не лілуйся вставати та змолоду більше знати”, “Їж, поки рот свіж”, “Щоб людиною стати треба працювати”.

*Учень.*

А мені дідусь і сьогодні наказує: “Яку дружбу заведеш, таке й життя поведеш”, “Не копай іншому яму, бо сам в неї впадеш”, “Лінивий двічі ходить, а скупий двічі платить”.

*Учениця.*

Знайти свій родовід, зберегти про нього нетлінну пам'ять – означає любити Вітчизну. Із раннього дитинства ми починаємо вивчати свої корені. Кожен із нас ще в початковій школі складав свій родовід – родинне дерево. А хто розкаже нам про свою родинну? (Розповідь про родинне дерево).

*Учень.*

Одна Батьківщина і двох не буває

Місця, де родилися, завжди святі.

Хто рідну оселю свою забуває,

Той долі не знайде в житті.

*Учениця.*

В Україні є гарний звичай – на щастя, на долю дарувати рушники, їх здавна називали оберегами людини. Бо й справді вони оберігають від душевних тривог і всіляких негараздів.

Дивлячись на них, людина згадує своє босоноге дитинство, теплі й лагідні мамині руки, і на душі стає тепло й спокійно.

*Учень.*

Дивлюся мовчки на рушник,

Що мати вишивала,

І чую: гуси зняли крик.

Зозуля закувала.

Знов чорнобривці зацвіли,

Запахла рута-м'ята.

Десь тихо бджоли загули,  
 Всміхнулась люба мати.  
 І біль у серці раптом зник,  
 Так тепло-тепло стало.  
 Цілую мовчки той рушник,  
 Що рідна ненька вишивала.

*Ведучий 2.*

З дитинства батьки вчили шанувати свій народ, його мову, землю свою, рідний край, бо ми є часткою рідного нам і близького. Сучасні письменники примножують скарбницю синівського слова до рідної землі. Де б ти не був, у яких краях не мандрував, які прекрасні дороги не стелились, але найдорожча дорога до рідного Дому, до рідної оселі, де ріс із найдорожчими людьми.

*Учениця.*

Не скупіться на теплі слова,  
 Бо у світі так мало тепла, –  
 Лише від рідної хати  
 Та від лагідних рук мами й тата.

*Учень.*

Коли зміцніють крила, щоб літати,  
 Не забувай про рідних маму й тата,  
 Та встигни добре слово їм сказати,  
 Допоки ти живеш у рідній хаті.

*Ведучий 1.*

Рідна оселя, рідна сім'я. Тато, мама, бабуся, дідусь, брати і сестри – це наша сім'я.

*Ведучий 2.*

Мати – це символ усього найкращого, найріднішого. Вона завжди була, є і буде берегинею роду, родинного вогнища і затишку. Мати найкраще розуміє свою дитину, завжди їй допоможе, розділить із нею радість і смуток.

(Звучить пісня “Чорнобривці”).

*Ведучий 1.*

У традиційній українській родині чоловік, господар був головою дому, особою, що несла юридичну відповідальність за виконанням сім'єю обов'язків перед державою. Батько повинен був уміти робити все і вчити цього синів. Йому, годувальнику, належала найперша і найсмачніша ложка страви в домі. Батько був і суддею в жіночих конфліктах. Звичайно ж, кожна жінка мріяла та й мріє зараз мати чоловіка розумного, працьовитого, доброго, справедливого.

*Ведучий 2.*

“Три біди є у людини – старість, смерть і погані діти” – каже народна мудрість. Старість неминуча, смерть невблаганна. Перед ними не можна зачинити двері свого будинку. А від поганих дітей можна і дім уберегти, як від вогню, і це залежить не лише від батьків, а й від дітей.

*Ведучий 1.*

Тож завжди намагайтеся бути слухняними і вихованими, турбуйтеся про своїх батьків, не завдавайте їм прикрощів. А для того, щоб мир і злагода панували в кожній родині, давайте попросимо у Бога щастя і здоров'я для нас і наших близьких, для всього українського народу.

*Учениця.*

Українці, до Бога я руки складаю.  
 І щиро у нього я щастя прохаю,  
 Ісусе наш рідний, і ти, Божа Мати,  
 Пошли для України добра й благодаті,  
 Щоб горя і лиха народи не знали.  
 Щоб хворим й нужденним усі помагали.  
 Нехай же покажуть молитву всі люди,  
 Нехай же надія і Бог з нами буде.

*Ведучий 2.*

Дорога родинно! Нехай слова і пісні милозвучні  
 Для вас лунають знов і знов,

Хай будуть в серці нерозлучні

Надія, віра і любов.

*Ведучий 1.*

Хай вам сміється доля журавлина,

Поля розлогі колосом цвітуть.

Нехай червоні ягоди калини

Щасливу вашу осявають путь.

*Ведучий 2.*

Здоров'я – від води джерельної,

Багатства – від землі святої,

А ще любові, ласки Божої

Ми бажаємо всім сьогодні.

*Вихователь.*

Щиро дякую всім за те, що взяли участь у нашому святі, і хочу побажати дорослим і дітям завжди пам'ятати про тих, хто дав нам життя, цінувати їх, бо життя їхнє не вічне, щоб не довелося потім картати себе за те, що не сказав чи не зробив. (Звучить пісня «Поема про матір»).

*Вихователь.*

Тож бережіть батьків, любі діти, любіть свою Батьківщину і завжди буде тоді славиться український наш рід.

**Висновки:**

Тема виховного заходу відповідає віковим особливостям дітей. Ціннісні орієнтації молодших школярів, вплив сім'ї та її способу життя на формування ідеалів дітей роблять тему актуальною і вмотивованою.

Реалізовані розвиваючі, виховні та пізнавальні можливості.

Захід сприяв формуванню у учнів власної гідності, морально-виховних якостей, естетичних почуттів і смаків.

## ДОДАТОК Ж

### КОНКУРС ТА ВІКТОРИНА

#### Тема: Конкурс знавців народних казок

**Мета:** Узагальнювати знання дітей про казки; формувати мовленнєві здібності, бажання говорити українською мовою, уміння фантазувати, образно мислити; розвивати читацьку зацікавленість; виховувати почуття добра, справедливості, поваги; спонукати дітей на добрі вчинки.

#### Хід конкурсу

*Звучить пісня “В гостях у казки”.*

*Слово вчителя.* Казка... Як багато доброго, таємного, цікавого зберігає в собі це слово. Кожен із нас, як був малюком, із задоволенням слухав, коли йому читали чи розповідали казки. Правильно говорять: «Тисячі речей забудете, а тих хвилин, коли вам люба мама чи бабуся розповідали казки, не забудете до смерті».

Казка – це, добре, розумне, вічне.

*Діти (по черзі)*

1. Казка – це світ чарівний та незвичний,  
Казка – це диво, сповнене краси.  
Поринуть у казку, це ж бо так цікаво,  
Це справді свято, радість для душі.
2. У казці звірі мову мають,  
Дерева розмовляють, мов живі.  
Добро і правда завжди зло долають,  
Тому і люблять казку діти всі.
3. В країну казок підем я і ти,  
У казці всім цікаво побувати.  
Там вірних друзів можемо знайти,  
І з ними можемо поспілкуватись.

*Умови гри.*

1. Гру проводять між командами 1 – 4 класів.



2. У грі бере участь увесь клас: разом обговорюють завдання, а відповідь дає один.
3. Гру проводять у сім етапів.
4. Результати гри оголошують на закритті тижня.

### **Перший етап гри «Казкова вікторина»**

Запитання для 1 класу.

- Кого першим зустрів Колобок, коли втік від діда і баби? (Зайця)
- Хто з'їв Колобка? (Лисиця)
- Як звати лінивих мишенят, які нічого не хотіли робити і не допомагали півникові? (Круть і Верть)
- Яке яйце знесла Курочка Ряба? (Золоте)

Запитання для 2 класу.

- Хто загубив рукавичку? (Дід)
- Скільки звірів умістилося в рукавичці? (7)
- Як звали працелюбного півника? (Голосисте горлечко)
- Хто перехитрив Колобка? (Лис)

Запитання для 3 класу.

- Що ведмідь приніс Пану Коцькому на обід? (Мед)
- У чийй хатці заховалася Коза-Дереза? (Зайчиковій)
- Чим Лисичка пригощала Журавля у казці «Лисиця і Журавель»? (Молочною кашею)

- Чим ловив Вовк рибу? (Хвостом)

Запитання для 4 класу.

- Хто першим наскочив на солом'яного бичка? (Заєць)
- У якій казці битий небиту везе? (Про Вовчика-братика та Лисичку-сестричку)
- Хто прогнав Козу-дерезу? (Рак)
- Скільки бочок смоли і возів конопель попрохав Кирило Кожум'яка у князя? (12)

### Другий етап гри «Загублені речі»

*Діти відгадують, з якої казки продемонстровані речі.*

Для 1 класу.

- Рукавиця – «Рукавичка».
- Яйце – «Курочка Ряба».

Для 2 класу.

- Солома – «Солом'яний бичок».
- Колосок – «Колосок».

Для 3 класу.

- Колиска – «Івасик-Телесик».
- Глечик – «Лисиця і Журавель».

Для 4 класу.

- Пір'я – «Кривенька качечка».
- Горох – «Котигорошко».

### Третій етап гри «З якої вони казки?»

Запитання для 1 класу.

Що втекло від баби з дідом –

не сиділось на вікні,

А зустрілось з зайченятком –

й ну співають йому пісні. (Колобок)

Всіх він любить не зрадливо,

Хто б до нього не ходив.

Здогадались? Це ж наш Гена,

Це ж наш Гена - ... (Крокодил).

Запитання для 2 класу.

Старенька бабуся у лісі жила,

Гостинці для неї онука несла.

Вовк дівчину цю по дорозі зустрів,

Як казка ця зветься, хто відповідь?

(Червона Шапочка)

Він дружок і звірям, й дітям,  
 Він живе, як я і ти,  
 Та таких у цілім світі  
 Нам з тобою не знайти.  
 Він знімається в кіно  
 І відомий всім давно.  
 Упізнати його неважко,  
 А зветься - ... (Чебурашка).

Запитання для 3 класу.

До школи прямує хлопчак дерев'яний,  
 Чомусь потрапляє у цирк полотняний.

Відома ця книжка тобі, чи не так?

Яке ім'я носить цей хлопчак? (Буратіно)

Він довгу бородищу має,  
 Ляльок в театрі б'є і сварить.  
 А голос в нього – справжній бас.  
 Хто ж це діти ... (Карабас).

Запитання для 4 класу.

Підробив він голосок,

Став малим співати.

Здогадалися вони:

Це – не рідна мати. (Вовк)

Багатьом був невідомий,  
 Нині з кожним подружив.  
 З казки в кожного удома  
 Хлопчик-цибулинка жив.  
 Дуже просто, мелодійно

Він зветься... (Чіполліно).

#### **Четвертий етап гри «Упізнай казку»**

*Ведучий показує дітям картки, де за допомогою символів зображено*

головних героїв.

Діти повинні здогадатися з якої казки персонажі і як називається казка.

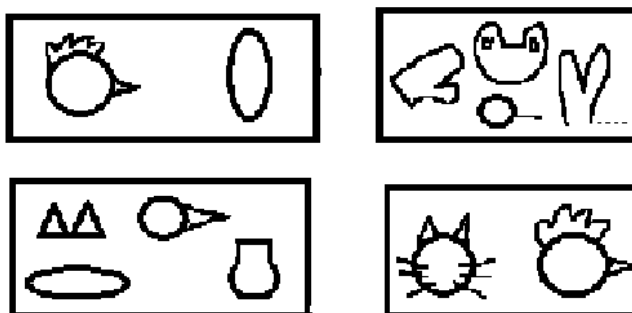


Рис. 5. “Упізнай казку”

### П’ятий етап гри «Казкова переплутанка»

*Учитель.* В казкограді сталось лихо:

В казкограді сталось тихо.

Злий чаклун там побував

І усіх зачарував.

Переплутались казки –

все там стало навпаки.

Діти, може, зможете ви

Їм усім допомогти?

Завдання для 1 класу.

- Виходить дівчинка, у якої кошик з пиріжками та на голові – зелена шапочка.
- Зайчик знайшов колосок.

Завдання для 2 класу.

- Карлсон сидить з бантом на спині.
- Дід і баба покликали синочка Іванка витягати ріпку.

Завдання для 3 класу.

- Кіт у чоботях виходить у кросівках.
- Сидить жабка в рукавичці, дивиться – біжить слоненя.

Завдання для 4 класу.

- Буратіно з'являється у хутрянім капелюсі.
- Лисичка вкрала Котика.

*Учитель.* Всі герої знов щасливі

І говорять вам спасибі!

Всі розумними були

І героям допомогли.

### **Шостий етап гри «Портретна галерея»**

*Учитель.* А тепер вирушаємо до портретної галереї! Але портрети в ній намальовані не олівцями, а словами. Вам потрібно впізнати героя, визначити назву казки, її автора.

Портрет перший (для 1 класу)

«Дівчинка з кучерявим блакитним волоссям висунулась у віконце, протерла й широко розплющила заспані гарненькі оченята. Ця дівчинка була найкрасивішою лялькою із лялькового театру синьйора Карабаса Барабаса. »  
(*Мальвіна. О.Толстой «Золотий ключик, або Пригоди Буратіно»*)

Портрет другий (для 2 класу)

«Це була висока, струнка, сліпучо біла жінка... І кожух і шапка на ній були із снігу. Поцілунок її був холоднішим за лід, пронизав холодом наскрізь і дійшов до самого серця...» (*Снігова королева. Г. К. Андерсен «Снігова королева»*)

Портрет третій (для 3 класу)

«...В середині квітки, на зеленій маточці сиділа крихітна дівчинка, така гарненька та ніжна! Вона була на зріст не більше дюйма.»(*Дюймовочка. Г. К. Андерсен «Дюймовочка»*)

Портрет четвертий (для 4 класу)

«...Ворухнула ніжками-ручками, з місця зрушила та й пішла до хати... А дівчинка з себе, мов сніжинка біла, очі – мов голубі намистинки, русява коса до пояса. Тільки рум'янця на щічках нема, а й так дуже гарна.»(*Снігуронька. Російська народна казка «Снігуронька»*)

**Підсумок.**

*Учитель.* Молодці, діти. Ви були дуже активними і показали добре знання казок.

### **Вікторина «Україна в моєму серці»**

Мета: формувати в учнів уявлення про країну; розширити й поглибити поняття «Я – громадянин України»; розвивати мовлення дітей, їхній світогляд, пізнавальний інтерес до історії свого народу, своєї країни; виховувати повагу до української культури, почуття гордості за свою Батьківщину, патріотизм, людяність, любов і повагу до Батьківщини – України.

Обладнання: стіннівки «Український віночок», «Культурна спадщина України!», карта України, пазли, прислів'я, скоромовки, кросворд, записи пісень про Україну.

#### ***Ведучий.***

Добрий день вам, любі діти,

Щиро просим до господи.

Раді вас у нас вітати,

Щастя та добра бажати!

#### ***Ведучий.***

Україна живе у серці кожного українця: маленького хлопчика із залитою сонцем пісочниці, романтичної білявки в блакитній сукні, і серйозного дядечка з кейсом у руці. Любити, знати історію та звичаї своєї Батьківщини — святий обов'язок усіх її жителів.

Любі діти, ми раді зустрічі з вами на грі-вікторині «В моєму серці Україна». Сьогодні ми з вами поведемо розмову про найдорожче серцю кожної людини — Батьківщину. Її героїчне минуле і сучасне, її солов'їну мову та чарівну природу, народні звичаї та традиції.

Давайте трішки пограємося та перевіримо ваші знання про нашу країну.

1.Є багато країн на землі,

В них озера, річки і долини.

Є країни великі й малі,  
Та найкраща завжди – Батьківщина.

2. Є багато квіток запашних,  
Кожна квітка красу свою має.  
Та гарніші завжди поміж них  
Ті, що квітнуть у рідному краї.

3. Є багато пташок голосних,  
Любі, милі нам співи пташині,  
Та завжди наймилішими з них  
Будуть ті, що у рідному краї.

4. І тому найдорожчою нам  
Є і буде у кожную хвилину  
Серед інших країн лиш одна –  
Дорога нам усім Україна!

### ***Ведучий.***

Продемонструють свої знання, вміння, кмітливість у грі-вікторині про Україну діти з табору «Сонечко». Привітаємо учасників вікторини гучними оплесками. А оцінювати вашу гру буде журі. (Представляє членів журі.) Визначити переможця гри нам допоможе компетентне журі, до складу якого ввійдуть наші вчителі. До початку вікторини журі повинне прийняти присягу:

- присягаюсь сміятись, якщо буде смішно;
- присягаюсь «вболівати» за обидві команди, але видужати в кінці гри;
- присягаюсь дотримуватись правила « по одежі зустрічають, а по знанням проводжають»;
- присягаюсь бути справедливим, толерантним, уважним.

## **Гра №1 «Ну, постривай!»**

*Ведучий.*

Перший наш конкурс – продовжити прислів'я. Прошу капітанів команд вибрати номери завдань.

*Завдання:*

- I.1. Хліб, сіль їж, а... (правду ріж)
2. Слово не горобець... (вилетить не спіймаєш)
3. Друга легше знайти, ніж... (зберегти)
4. Ранні пташки росу п'ють... (а пізні сльози ллють)
- II. 5. Заліз кіт на сало і... (кричить «мало!»)
6. Праця годує а... (лінь марнує)
7. Гостре словечко... (коле сердечко)
8. Хочеш їсти калачі... (не сиди на печі)

Доки команди виконують завдання, ми з вами поспіваємо.

· ***Виконання пісні на слова Т.Шевченка «Тече вода з-під явора»***

Слово журі

## **Гра №2 Відео-гейм.**

(Командам демонструються зображення квітів, що влітають в український віночок.)

*Ведучий.*

Подивіться, будь ласка, на квіти, які зображені на малюнках. Командам потрібно визначити та назвати назви рослин, які влітають в український віночок дівчатка.

А зараз запрошую

представників команд прийняти участь у наступному конкурсі « Сплети віночок»

Слово журі.

*Ведучий.*

Пісня, як душа народу, завжди з ним – і в горі, і в радості. Сьогодні у нас свято, тож заспіваймо веселих пісень. Команди підготували українські,



чарівні, мелодійні пісні.

(Учні виконують українські народні пісні.)

### **Гра №3 «Крученики»**

**Ведучий.** А зараз ми пропонуємо командам позмагатися у читанні скоромовок. Прошу капітанів команд підійти та обрати скоромовки.

1. Бурі бобри брід перебрели,  
Забули бобри забрати торби.

2. От Кіндрат, так Кіндрат,  
Зуб зламав об мармелад.

3. Хитру сороку спіймати морока,  
А на сорок сорок – сорок морок.

4. Рак рачкує до крамниці,  
Щоб купити рукавиці.

Слово журі.

### **Гра №4 «Ти мені, я тобі»**

**Ведучий:** А зараз пропонуємо командам позмагатися у відгадуванні загадок.

Члени команд будуть по черзі відгадувати загадки . А відгадки обов'язково показати.

Загадки

1.Вранці, як лежить роса,  
Постриже траву... (коса)

2.Як купатися ідеш  
і мене також береш.

Я гладеньке й запашне,  
Ти намилюєш мене.

Всі мікроби змило



2. Найбільша річка України (*Дніпро*)
3. Істоти, однією з особливостей яких є тіло, вкрите пір'ям (*Птахи*)
4. Різнокольорова краса українського віночка (*Стрічка*)
5. Кущова рослина, символ України (*Калина*)
6. Мешканець Запорізької Січі (*Козак*)
7. Розмальоване великодне яйце (*Писанка*)
8. Перелітний птах, який будує гніздо за вікном (*Ластівка*)

### **Гра №6 «Далі, далі, далі»**

**Ведучий.** Командам необхідно дати якомога більше відповідей на поставлені запитання за 2 хвилини.

#### **Запитання для I команди**

1. Яку назву мала козацька держава, створена за дніпровськими порогами? (Запорізька Січ)
2. Який із найдревніших знаків є малим гербом України? (Тризуб)
3. Автор слів гімну України. (П. Чубинський)
4. Яка назва гімну України. (Ще не вмерла Україна)
5. Як називалась перша слов'янська держава? (Київська Русь)
6. Як називається основний закон України? (Конституція)

#### **Запитання для II команди**

1. Як звали сестру Кия, Щека, Хорива? (Либідь)
  2. Які кольори державного прапора України? (Синій, жовтий)
  3. Назвіть найбільшу святиню українського народу в музичній символіці. (Гімн)
  4. Назвіть велике зібрання творів Т. Шевченка. (Кобзар)
  5. Назвіть композитора, який поклав вірші Чубинського, що стали гімном, на музику? (Вербицький)
  6. Що означає слово «козак»? (Вільна, незалежна людина)
- Слово журі.

**Гра №7 «Відгадай пісню»** Звучить фонограма пісні, а командам треба відгадати назву пісні, а потім інсценізувати її. (реквізити додаються) Слово журі

**Гра №8 «Конституція дружби».**

**Ведучий:** До складання законів дружби запрошуються всі бажаючі із числа глядачів. Завдання командам — за дві хвилини придумати як найбільше добрих законів дружби, за якими мають жити люди. Найважливіші закони записують на дошці. Орієнтовний список законів: 1) завжди прислухатися одне до одного; 2) не брехати одне одному; 3) не кривдити та не обзивати одне одного; 4) завжди підтримувати одне одного; 5) не залишати одне одного в біді; 6) завжди чинити по справедливості; 7) завжди поступатися одне одному; 8) допомагати одне одному.

Кожен закон має бути скріплений печаткою – вашими підписами. (Діти обмальовують свою руку та ставлять на ній свій підпис)

**Гра № 9 « Україно моя!»**

**Ведучий:**Шановні гравці! Пропонуємо вам із пазлів скласти карту України. Слово журі

**Підсумки гри.**

**Оголошення переможців та вручення нагород.**

**Ведучий:** Ось і завершилася наша вікторина про Україну. Сьогодні ми з вами ще раз пригадали українські звичаї і традиції, символи нашої держави. Бо знати та пам'ятати це потрібно, тому що ми з вами живемо в Україні, нашому рідному краї. А велика, священна і прекрасна любов до Батьківщини жила, живе і житиме в усіх чесних і щирих серцях.

Любіть Україну у сні й наяву,  
Вишневу свою Україну,  
Красу її вічно живу і нову,  
І мову її солов'їну.

## ДОДАТОК 3

### БЕСІДА

**Тема:** “Очі – вікна в світ. Бережи їх!”

**Мета:** Закріпити знання дітей про будову ока, вивчити комплекс вправ для очей. Розвивати зорову пам’ять, мову, логічне мислення, увагу, спостережливість, кмітливість. Виховувати здоров’язбережувальну поведінку до свого зору та до людей з обмеженими можливостями, колективізм.

**Обладнання:** Таблиця будови ока, люстерка (по кількості дітей), картинки: знайти 10 розбіжностей; предмети побуту: праска, ніж, ножиці для гри «Чим корисний, чим небезпечний», музичний супровід для гімнастики очей.

### Хід бесіди

#### Організаційний момент. Привітання

#### I. Оголошення теми. Постановка завдань

#### II. Актуалізація опорних знань

Пригадайте, діти, скільки у людини органів чуття? У людини є п’ять органів чуття. Це очі, вуха, ніс, язик, шкіра. Кожний орган сприймає подразнення з довкілля. Наприклад, вуха сприймають звуки, язик – смак, очі – колір предметів. По нервах подразнення передаються в головний мозок. Від органів, які знаходяться у голові, сигнали одразу потрапляють у головний мозок. У головному мозку є ділянки, які відповідають за зір, слух, нюх, смак і дотик. У них сприйняті подразнення розрізняються. Так людина бачить, чує, відчуває носом, язиком і шкірою.

#### III. Мотивація нових знань

Сьогодні ми познайомимося із будовою ока та вивчимо комплекс вправ для очей. Подумайте та скажіть, для чого нам знадобляться такі знання? (Відповіді учнів).

#### IV. Основна частина

Дітки відгадайте загадку: 1) Маленькі, кругленькі, а весь світ бачать? (Очі); 2) Два брати через гору живуть і ніколи один до одного в гості не ходить? (Очі)

### **Очі – орган зору**

**Практична робота.** *Вибери предмет серед тих, що тебе оточують. Назви ті його ознаки, які ти розрізняєш очима. Поміркуй, як ти їх розрізняєш.*

За допомогою очей людина розрізняє колір, розміри, форму предметів, відстань до них. Вона визначає: рухомі предмети чи нерухомі, де розміщені – праворуч чи ліворуч. Щоб усі ці ознаки побачити, потрібно уважно до всього придивлятися, тобто бути *спостережливим*.

Зір можна дуже легко зіпсувати, а відновити майже неможливо. Щоб мати гарний зір, бережи свої очі!

### **V. Фізкультхвилинка**

Встаньте, діти, посміхніться,  
Землі нашій уклоніться  
За щасливий день вчорашній.  
Всі до сонця потягніться,  
Вліво, вправо нахиліться,  
Веретенцем покрутіться.  
Раз присядьте, два присядьте  
І за парти тихо сядьте.

### **VI. Узагальнення і систематизація нових знань.**

Дітки, сьогодні ми з вами поговоримо про будову ока. Візьміть люстерко і уважно розглянемо свої очі. Скільки у вас очей?

– Де вони знаходяться?

– Відповіді.

– На що схожі ваші очі? (на кульки, яблука)

– Якого кольору ваші очі?

– Відповіді.

– А зараз заплющить і розплющить очі.

Хто мені скаже чим захищені очі?

– Повіками.

– Гарненько розгляньте їх. Що є на повіках?

– Вії.

– Погляньте уважно і роздивіться очі у свого товариша.

Чи вони такі самі як ваші?

– Відповіді.

– Чим відрізняються?(кольором, розміром).

– Які ще бувають?

– Веселі, сумні (роздивляються).

– Діти, пригадайте які очі у ваших рідних (мами, тата, сестрички, братика).

– Відповіді.

Отже, коли виготовляли фотоапарат, то очевидно придивлялись до будови ока надто схожа його дія, хоча механізм ока набагато складніший. Посередині ока міститься кольорова пляма, то райдужна оболонка. Посередині оболонки маленький чорний отвір, який називають зіницею. Через зіницю світлові промені потрапляють всередину ока, де малюють зменшене зображення предмета на яке було скероване око. Після цього промені падають на прозорий опухлий кришталік, який збирає їх у вузький яскравий жмут. Цей жмутик промені падає на задню стінку очного яблука. Де міститься сто тридцять мільйонів чутливих до світла паличок і сім мільйонів мікроскопічних колбочок, які сприймають кольори. Усе побачене передають у мозок.

Природа потурбувалась про захист очей: вони розташовані в черепних заглибинах (очницях), є брови і вії, які затримують піт і пил, і коли на рогівку потрапляють пилінки їх усувають вологі повіки.

А тепер подивіться навколо себе, погляньте у вікно. Скільки цікавого ми бачимо. І все це завдяки – очам.

– А зараз, дітки, пройдіть між двома рядами стільців. Тепер щільно заплющить очі і спробуйте знову пройти між стільцями, і скажіть мені чи легко це зробити коли очі закриті? А коли очі відкриті є різниця? (Відповіді).

– Так, молодці. Навколо нас дуже багато людей і ви напевно звертали увагу, що деякі з них носять окуляри. Як ви думаєте навіщо?(Поліпшують зір).

– Скажіть, будь ласка, кого частіше ви зустрічаєте в окулярах дітей чи дорослих? (Відповіді). А як ви думаєте чому?

– Коли хочуть підкреслити щось дуже цінне кажуть: «Бережи його, як зіницю ока». Цей вислів свідчить про надзвичайну важливість зору для людей. Що ж означає дбати про зір? Потрібно, дітки, берегти і доглядати свої очі.

– А зараз пограємось в гру «**Знатоки – дослідники**». І ось *перше завдання*:

Назвіть якомога більше правил, як потрібно турбуватись про зір?

(Не терти брудними руками очі, читати при хорошому світлі, не читати лежачи, промивати очі коли вони запалені, слідкувати, щоб у них не потрапляли сторонні предмети, не бігати з гострими предметами в руках, не дивитись довго телевизор і комп'ютер, споживати різноманітну їжу, зокрема овочі і фрукти.)

– А зараз з вами відпочинимо та виконаємо **гімнастику для очей** у музичному супроводі (додаток К).

А ось *друге завдання*. Я кожній команді роздаю по одній картинці де ви маєте знайти 10 розбіжностей.

– Слухайте *третє завдання*. У мене на столі є предмети побуту назвіть чим корисний, а чим небезпечний.

## **VII. Підсумок бесіди.**

Має очі кішечка

Має очі песик,

Має очі Віточка

Має очі Лесик.

Бачить кішка – мишку,

Бачить песик – кішку



Бачить Лесик Віточку,

Що тримає квіточку.

**Перевір себе.** *1. Назви орган зору. 2. Які ознаки предметів людина розрізняє очима? 3. Чому треба берегти очі? 4. Розкажи, як ти бережеш зір?*

Оцінити роботу учнів під час бесіди. Стимулювати учнів, які працювали не досить активно.

## ДОДАТОК И ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

1. Встаньте, діти, посміхніться,  
Землі нашій уклоніться  
За щасливий день вчорашній.  
Всі до сонця потягніться,  
Вліво, вправо нахиліться,  
Веретенцем покрутіться.  
Раз присядьте, два присядьте  
І за парти тихо сядьте.

3. Стали, дітки, у рядок  
Всі підемо на лужок.  
На квітучому лужку  
Гудуть бджоли: “жу-жу-жу”.  
Разом з ними політаєм,  
Крильцями помахаем.  
Покрутились вліво, вправо,  
Глянули де кращі трави,  
Пошукали квіточок,  
Щоб зібрати з них медок.  
Політали, покрутились,  
Дуже бджілки натомились,  
Щоб набратися їм сили,  
Всі вони дружно сіли.

5. Руки в сторону та вгору –  
На носочки підніміться.  
Підніміть голівку вгору  
Й на долоньки подивіться.  
Руки в сторони розводим,  
Опускаєм плавно вниз,  
Присідати ми почнемо,  
Добре ноги розімнемо.

2. Вранці часу я не гаю,  
На зарядку вибігаю,  
Марширую, присідаю,  
Легко бігаю, стрибаю,  
І не стомлююсь нітрішки,  
Бо я дужі маю ніжки.

4. Сплять маленькі совенята  
*(очі заплющені)*  
Раз – розкрили оченята.  
Подивилися навколо  
*(кругові рухи очима)*  
Потім вгору і додолу  
*(головою не рухати, тільки очима)*  
Оченята – блим, блим, блим!  
Відпочити треба їм.  
Вправо, вліво оченята  
Повертали совенята.  
Совенята будуть спати,  
А ми будемо читати.

Раз присіли – руки прямо.  
Встали. Знову все так само.  
Вправу дружно почали.  
Нахил вліво – раз, два, три!  
Повертаємося вправо.  
Все виконуємо гарно.  
Вліво, вправо повернулись.  
Ось розминці вже й кінець.

Хто ж старався – молодець!

## ДОДАТОК К

### ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ І ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

#### ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ

#### Дихальна вправа

Сидячи, повільно вдихнути гармонійно повним типом дихання, уявляючи, як свіже повітря наповнює легеневі пухирці.

Затримати дихання на рахунок 1 – 2. Повільно вдихнути через рот вузької струменем, розслаблюючи м'язи, і під час видиху уявляти, що подовжений видих діє заспокійливо.

Повторити 2 – 6 рази.

#### ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

1. Для зміцнення м'язів повік, поліпшення кровообігу і розслаблення м'язів самого очей.

Виконується сидячи. Міцно заплющити очі на 3 – 5 секунд (повільно порахувати до 5 – 7), потім відкрити очі на такий же час. Повторити 6 – 8 разів. Поліпшити кровообіг можна, якщо швидко моргати протягом 1 – 2 хвилини.

2. Для зниження стомлення і полегшення роботи на близькій відстані (читання, письмо).

Особливо корисно при тривалій зоровій роботі. Виконується стоячи. Дивитися перед собою 2 – 3 секунди, потім, тримаючи вказівний палець правої руки (на рівні середньої лінії особи) на відстані 25 – 30 сантиметрів від очей, перевести погляд на кінець пальця і дивитися на нього протягом 3 – 5 секунд. Опустити руку. Повторити 10 – 12 разів.

Для цієї ж мети служить така вправа. Витягнути руку вперед, дивитися на кінець пальця витягнутої руки розташованої по середній лінії обличчя, повільно наблизити палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки зображення не почне двоїтися. Повторити 6 – 8 разів.

3. Для зміцнення м'язів очей. Виконується стоячи:

- 1) помістити вказівний палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25 – 30 сантиметрів від очей;
- 2) дивитися двома очима на кінець пальця 3 – 5 секунд;
- 3) прикрити лівою долонею ліве око на 3 – 5 секунд;
- 4) прибрати долоню дивитися двома очима на кінець пальця 3 – 5 секунд;
- 5) тримати палець лівої руки по середній лінії обличчя на відстані 25 – 30 сантиметрів від ока;
- 6) дивитися обома очима на кінець пальця 3 – 5 секунд;
- 7) прикрити правою долонею праве око на 3 – 5 секунд;
- 8) прибрати долоню і дивитися двома очима на кінець пальця 3 – 5 секунд.

Повторювати 5 – 6 разів.

Ще одна вправа, яке виконується стоячи. Відвести руку в праву сторону, повільно переміщати палець напівзігнутому руки справа наліво і не рухаючи головою, стежити очима за пальцем, потім повільно пересувати палець напівзігнутому руки зліва направо, стежачи за ними очима.

Повторити 10 – 12 разів.

Існують і інші вправи, які можна використовувати в групі продовженого дня.

1) після 25 – 30 хвилин з початку виконання домашніх завдань школярам рекомендується швидко моргнути очима протягом 20 – 30 секунд, потім закрити очі і посидіти спокійно хвилинку, відкинувшись на спинку парти.

2) корисно подивитися вдаль, на небо недовго, протягом 20 – 30 секунд.

3) подивитися прямо вперед. Не повертаючи голови, перевести погляд направо і зберегти такий стан рахуючи про себе до трьох. Чинити так само, чинити так само, переводячи очі вниз, наліво і вгору. Не забувати, що голову повертати не можна. Трохи відпочивши, повторити теж рух в зворотному напрямку наліво, вниз, вгору. Вправа слід проробляти хоча б раз в день.

4) встати на відстані 2 метрів від будь-якого обраного в кімнаті предмета. Подивитися прямо на нього, порахувати до 5, потім закрити очі і постаратися подумки уявити собі цей предмет, вважаючи знову до 5. Відкрити очі. Вправа слід повторити як мінімум 3 рази.

5) відкрити очі і закрити їх долонями так, щоб нізвідки не проникало світло. Дихати повільно і спокійно. Зберігаючи таке положення (широко відкривши очі, але в той же час в повній темряві), думати про краще моменті в своєму житті. Через 2 – 3 хвилини прибрати руки і відкрити очі.

Виконати цю вправу хоча б раз в день.

## ДОДАТОК Л

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ, ЩО МАЮТЬ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ЗМІСТ

- 1) Весела думка – половина здоров'я;
- 2) У здоровому тілі – здоровий дух;
- 3) Чиста вода для хвороби біда;
- 4) Бережи одяг, поки новий, а здоров'я – поки молодий;
- 5) Здоров'я маємо – не дбаємо, а загубивши – плачемо;
- 6) Коли б голова здорова, то будуть воли та й корова;
- 7) Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють;
- 8) Здоровий злидар щасливіший від хворого багача;
- 9) У кого болять кості, той не бажає в гості;
- 10) Глянь на вигляд – і про здоров'я не питає;
- 11) Здоровому пір'я, а хворому каміння;
- 12) Гроші загубив – небагато загубив, час загубив – багато загубив, а здоров'я загубив – усе загубив;
- 13) Без здоров'я немає щастя;
- 14) Сила та розум – краса людини;
- 15) Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє;
- 16) Праця – здоров'я, а лінь – хвороба;
- 17) Ходи більше, проживеш довше;
- 18) “Здоровий, як дуб”;
- 19) “Дівка, як ягідка”;
- 20) “Худий, аж ребра світяться”;
- 21) “Цвіте, як маківка”;
- 22) “Здоровий, як бугай”.
- 23) Чистота та рух – запорука здоров'я”.

**ДОДАТОК М****Тест № 1**

***Шановні учні! Просимо Вас відповісти на запитання даної анкети.***

Визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі фізичної складової здоров'я

У завданнях 1 – 3 оберіть і позначте одну правильну відповідь.

***1. З поданих нижче ознак вибери ознаки здоров'я людини:***

- А. Поганий апетит.
- Б. Нежить та температура.
- В. Пригнічений настрій.
- Г. Пружні м'язи, відсутність болю.

***2. До природних чинників здоров'я належать:***

- А. Дерева, кущі, трави.
- Б. Жива та нежива природа.
- В. Сонце, повітря, вода.
- Г. Їстівні гриби.

***3. Як зберегти свої очі здоровими?***

- А. Читати в ліжку.
- Б. Робити зарядку для очей.
- В. Довго грати у комп'ютерні ігри.
- Г. Постійно розтирати очі.

У завданні 4 оберіть і позначте дві правильні відповіді.

***4. Назви профілактичні заходи спрямовані на попередження захворювань.***

- А. Переливання крові.

- Б. Щеплення.
- В. Виклик служби швидкої медичної допомоги.
- Г. Щорічний медичний огляд.

У завданнях 5 – 12 оберіть і позначте одну правильну відповідь.

**5. До чого може призвести неправильне сидіння за партою?**

- А. Погіршення слуху.
- Б. Підвищення температури тіла.
- В. Поганих оцінок.
- Г. Викривлення хребта, короткозорості.

**6. Назви ознаки перевтоми.**

- А. Головний біль, слабкість.
- Б. Відчуття сили, бадьорість.
- В. Нерішучість.
- Г. Нежить.

**7. Що треба робити для загартування свого організму?**

- А. Їсти бурульки взимку.
- Б. Пити холодну воду з льодом.
- В. Обтиратися прохолодною водою.
- Г. Їсти багато морозива.

**8. Які звички шкідливі для організму людини?**

- А. Рано вставати щодня.
- Б. Тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин.
- В. Після вбиральні мити руки.
- Г. Виконувати фізичні вправи.

**9. Що відбувається з людиною, яка мало рухається?**

- А. Ожиріння.
- Б. Зменшується.
- В. Швидко росте.



Г. Поживні речовини зберігаються в організмі.

**10. Що може трапитися з людиною, якщо вона буде довго засмагати на сонці з непокритою головою?**

А. Струс мозку.

Б. Сонячний удар.

В. Посивіє волосся.

Г. Краще засмагне шкіра.

**11. Як потрібно харчуватися, щоб бути здоровим?**

А. Добре пережовувати їжу.

Б. Їсти лише тоді, коли дуже зголоднів.

В. Вживати якомога більше їжі.

Г. Їсти у встановлений час.

**12. Що таке режим дня учня?**

А. Поради щодо особистої гігієни.

Б. Час для розваг, ігор.

В. Правила виконання домашніх завдань.

Г. Розписані по годинам дії протягом дня.

**Ключ до результатів тесту № 1 з визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі фізичної складової здоров'я**

Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вірні варіанти відповідей	Г	В	Б	Б Г	Г	А	В	Б	А	Б	Г	Г

**Тест № 2**

***Шановні учні! Просимо Вас відповісти на запитання даної анкети.***

Визначення рівня вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі психічної складової здоров'я

У завданні 1 оберіть і позначте дві правильні відповіді.

***1. Кого можна назвати справжнім другом?***

- А. Того, хто живе з тобою у сусідстві.
- Б. Того, хто навчається з тобою у класі.
- В. Того, кому ти можеш довіряти в радості та біді.
- Г. Того, хто завжди зрозуміє тебе і виручить у тяжку хвилину.

У завданні 2 оберіть і позначте одну правильну відповідь.

***2. Конфлікт – це:***

- А. Сварка, яка іноді може призвести до бійки.
- Б. Груба розмова.
- В. Суперечка між двома друзями.
- Г. Нормальна ситуація.

У завданнях 3 – 12 оберіть і позначте дві правильні відповіді.

***3. Які якості людини можуть ускладнити твоє спілкування з нею?***

- А. Хитрість, заздрощі.
- Б. Доброта, чесність.
- В. Хвастощі, жадібність.
- Г. Скромність, терпимість.

**4. Які можуть бути наслідки власної нестриманості?**

- А. Прилив позитивних емоцій.
- Б. Агресивність.
- В. Товаришування.
- Г. Роздратовані нерви.

**5. Як уникнути конфлікту між учнями?**

- А. Сперечатися.
- Б. Вигадувати прізвиська.
- В. Намагатися зрозуміти один одного.
- Г. Стримувати свої емоції.

**6. Які якості людини можуть полегшити твоє спілкування з нею?**

- А. Оптимізм, чемність.
- Б. Улесьливість, запальність.
- В. Спокій, доброта.
- Г. Грубість, брехливість.

**7. Назвати негативні риси характеру.**

- А. Скромність, чесність.
- Б. Нестриманість, грубіянство.
- В. Доброта, душевність.
- Г. Злостивість, жорстокість.

**8. Як впливають на організм інтелектуальні ігри?**

- А. Шкодять мозку.
- Б. Вчать спілкуватись.
- В. Допмагають швидко мислити.
- Г. Збуджують нервову систему.

**9. Як впливають на здоров'я позитивні емоції?**

- А. Додають сили, примножують здоров'я.
- Б. Забирають сили, шкодять здоров'ю.
- В. Примушують людину сумувати.
- Г. Піднімають настрій.

**10. Свій вільний час я люблю проводити:**

- А. У компанії друзів.
- Б. У спілкуванні з батьками, родичами.
- В. На самоті.
- Г. Біля комп'ютера або телевізора.

**11. Твої однолітки почали глузувати з тебе та запропонували відстояти себе у бійці після уроків. Як ти вийдеш із такої ситуації?**

- А. Повідомлю все класному керівнику.
- Б. Викличу поліцію до школи.
- В. Візьму участь у бійці.
- Г. Пригадаю, що моє здоров'я та здоров'я оточуючих – це найцінніший скарб. Відмовлюся від бійки та піду додому.

**12. Бабуся пообіцяла піти з тобою на прогулянку. Але раптово їй стало зле. Які твої відчуття?**

- А. Злість, роздратування.
- Б. Жалість, співчуття.
- В. Прагнення допомогти.
- Г. Незадоволення, байдужість.

**Ключ до результатів тесту № 2 з визначення рівня вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі психічної складової здоров'я**

Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вірні	В	А	А	Б	В	А	Б	Б	А	А	А	Б
варіанти відповідей	Г		В	Г	Г	В	Г	В	Г	Б	Г	В

## Тест № 3

***Шановні учні! Просимо Вас відповісти на запитання даної анкети.***

Визначення рівня вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі духовної складової здоров'я

У завданнях 1 – 8 оберіть і позначте дві правильні відповіді.

***1. Духовна людина – це яка людина?***

- А. Ображає, сварить людей.
- Б. Цікавиться українським фольклором, займається творчістю.
- В. Черства до біди інших людей.
- Г. Займається самовдосконаленням.

***2. Навіщо займатися творчою роботою?***

- А. Використовується мозок на повну силу.
- Б. Догодити батькам.
- В. Виснажити свій організм.
- Г. Розвиватися, зрозуміти своє прагнення.

***3. Як впливають на людину живопис, театр, художнє слово?***

- А. Роздратовують.
- Б. Виховують, удосконалюють.
- В. Заспокоюють нервову систему, надихають творити.
- Г. Пригнічують настрій.

***4. Гуляючи у лісі ти побачив гарні квіти, що зробиш?***

- А. Помилуюсь красою квітів і намалюю їх.
- Б. Зірву декілька квітів і віднесу бабусі.
- В. Помилуюсь красою квітів і потопчу їх, щоб ніхто не бачив.
- Г. Зірву великий букет з коренем.

***5. Ви з мамою довго гуляли містом, ти втомився, сів у трамваї на вільне місце. Зайшла бабуся з сумкою, твої дії:***

- А. Буду сидіти, бо дуже втомився.
- Б. Поступлюся місцем з радістю.
- В. Відвернуся в інший бік, щоб не дивитися на бабусю.
- Г. Візьму у бабусі сумочку потримати.

**6. Що є засобами самовдосконалення?**

- А. Перегляд мультфільмів по 4 години на день.
- Б. Походи до магазинів.
- В. Читання книг.
- Г. Відвідування музеїв, театрів.

**7. Вулицею йде людина з вадами, твоя реакція:**

- А. Не буду звертати особливої уваги на її вади, допоможу, якщо треба.
- Б. Почну сміятися.
- В. Буду дуже уважно її розглядати.
- Г. Поступлюся їй дорогою, допоможу.

**8. В тебе поганий настрій і ти:**

- А. Почнеш робити капості.
- Б. Будеш вередувати та псувати настрій іншим.
- В. Розкажеш дорослим про свої почуття.
- Г. Почнеш займатися улюбленою справою.

У завданні 9 оберіть один варіант правильної відповіді.

**9. Матуся дала тобі останні 100 гривень і попросила купити хліба, а решту принести. Що ти зробиш?**

- А. Куплю хліба, собі смачного, а решту віддам мамі.
- Б. Витрачу всі гроші.
- В. Зроблю все так, як матуся просила.
- Г. Заховаю гроші, а мамі скажу, що загубив їх.

У завданнях 10 – 12 оберіть і позначте дві правильні відповіді.



## Тест № 4

***Шановні учні! Просимо Вас відповісти на запитання даної анкети.***

Визначення рівня вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі соціальної складової здоров'я

У завданні 1 оберіть один варіант правильної відповіді.

***1. Твоя родина – це хто?***

- А. Домашні тварини.
- Б. Батьки, друзі.
- В. Я, батьки, всі родичі.
- Г. Брати, сестри, дідусь, бабуся.

У завданнях 2 – 4 оберіть і позначте дві правильні відповіді.

***2. Чим відрізняється людина від тварини?***

- А. Росте, дихає.
- Б. Розмовляє, аналізує вчинки.
- В. Займається мистецтвом, вміє писати.
- Г. Не завдає шкоди природі.

***3. Які основні функції сім'ї?***

- А. Народження, виховання дітей.
- Б. Дбати тільки про себе.
- В. Накопичення грошей.
- Г. Піклування про здоров'я усіх членів родини.

***4. Назви характеристики розвитку особистості.***

- А. Сформованість рис характеру.
- Б. Вміння адаптуватися до життя в суспільстві.
- В. Рівень розвитку фізичних показників.
- Г. Краса.

У завданні 5 оберіть один варіант правильної відповіді.

***5. Моя Батьківщина – це:***



- А. Село.
- Б. Квартира.
- В. Місто Київ.
- Г. Україна.

У завданнях 6 – 8 оберіть і позначте дві правильні відповіді.

**6. Приклад треба брати з...:**

- А. Однолітків, що порушують правила поведінки.
- Б. Дисциплінованих учнів.
- В. Батьків та вчителів.
- Г. Старшокласників із шкідливими звичками.

**7. З якою групою дітей ти хотів би товаришувати?**

- А. Які цікавляться природою.
- Б. Сварливими.
- В. Які показують театральні вистави.
- Г. Які спокійно грають у карти та вчяться палити.

**8. Мої домашні обов'язки – це:**

- А. Розкидувати речі вдома.
- Б. Мити посуд, витирати пил.
- В. Не заважати старшим, коли вони прибирають мої іграшки.
- Г. Ходити у магазин, поливати квіти.

У завданні 9 оберіть один варіант правильної відповіді.

**9. Під час відвідування театру людина повинна:**

- А. Голосно кричати, розмовляти, бігати по залу.
- Б. Під час вистави поїсти смачненького.
- В. Насмітити біля свого місця.
- Г. Сидіти на своєму місці, уважно дивитися виставу.

У завданнях 10 – 12 оберіть і позначте дві правильні відповіді.

**10. Уяви ситуацію. Ти планував піти гуляти з друзями, а батьки попросили доглянути за маленькою сестричкою. Як ти вчиниш?**

- А. Подзвоню друзям і скажу, що в мене з'явилися домашні справи.

- Б. Відмовлю батькам і піду з друзями на прогулянку.  
 В. З радістю залишусь виконувати прохання батьків.  
 Г. Скажу батькам, що догляну за сестричкою, а сам збіжу до друзів.

**11. Уяви ситуацію. Незнайома бабуся попросила тебе допомогти їй перейти дорогу. Як ти вчиниш?**

- А. Відповім, що мені ніколи з нею возитися і піду своєю дорогою.  
 Б. Допоможу бабусі перейти дорогу.  
 В. Не зверну увагу на її прохання.  
 Г. Попрохаю когось із дорослих перевести нас через дорогу.

**12. Уяви ситуацію. Незнайомець просить у тебе мобільний телефон, щоб терміново кудись подзвонити. Як ти вчиниш?**

- А. Дам телефон подзвонити.  
 Б. Скажу, що в мене немає телефона і швидко піду.  
 В. Запропоную попросити телефон у когось з дорослих.  
 Г. Дам телефон лише в обмін на гроші за дзвінок.

**Ключ до результатів тесту № 4 з визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів засобами українських народних традицій на основі соціальної складової здоров'я**

Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Вірні варіанти відповідей	В	Б	А	А	Г	Б	А	Б	Г	А	Б	Б
		В	Г	Б		В	В	Г		В	Г	В

**Тест № 5**

*Шановні учні! Просимо Вас відповісти на запитання даної анкети. У завданнях 1 – 12 оберіть один варіант правильної відповіді.*

Визначення рівня вихованості здоров'язбережувальної поведінки молодших школярів підґрунтям якої виступає знання українських народних традицій

**1. Підкресли рядок, у якому перелічені прізвища тільки українських письменників**

А Т. Шевченко, Л. Українка, І. Франко, О. Пушкін

Б І. Франко, І. Крилов, Б. Глібов, В. Нестайко

В Л. Українка, О. Копиленко, Т. Шевченко, Б. Глібов

Г О. Пушкін, О. Вишня, А. Барто, П. Тичина

**2. Підкресли рядок, у якому зазначені лише українські народні інструменти**

А Кобза, бандура, трембіти, цимбали

Б Скрипка, барабан, цимбали, орган

В Фортепіано, бандура, кобза, віолончель

Г Балалайка, сопілка, дудук, кобза

**3. Підкресли рядок, у якому українське прислів'я про здоров'я записано правильно**

А Люди часто хворіють, бо комп'ютера не мають

Б Люди часто хворіють, бо ліки не купують

В Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють

Г Люди часто хворіють, бо мало читають

**4. Підкресли рядок, у якому меню складають лише українські страви**

А Хачапурі, салат, узвар, каша

Б Хінкалі, вареники, спагеті, піца

В Борщ, галушки, кисіль, коровай

Г Вареники, суші, круасан, харчо

**5. Підкресли рядок, у якому вказані лікарські рослини, якими користувалися наші предки для збереження і зміцнення здоров'я**

А Калина, зверобій, ківі, манго

Б Дуб, береза, пальма, ананас

В Калина, ромашка, малина, деревій

Г Чебрець, кедр, суниця, любисток

**6. Підкресли рядок, у якому записані релігійні свята українського народу**

А Різдво, Трійця, Водохреще, Покрова

Б Водохреще, День Учителя, Трійця, Вербна Неділя

В Свято Миколая, День Конституції України, День Незалежності України, День Перемоги

Г Великдень, Перше Вересня, Новий Рік, День Захисту дітей

**7. Підкресли рядок, у якому перелічені способи загартовування організму притаманні українському народу**

А Обливання прохолодною водою, вживання вітамінів, купання в ополонці, красивий одяг

Б Ходіння босоніж по росі, обливання прохолодною водою, сонячні та повітряні ванни, купання в ополонці

В Правильне харчування, своєчасне вживання ліків, ходіння без шапки взимку, миття рук перед їжею

Г Вмивання, обтирання мокрим рушником, регулярне харчування, катання на велосипеді

**8. Підкресли рядок, у якому говориться про те, як відносилися українці до людей старших та молодших від себе за віком**

А Поважали, співчували, допомагали, любили

Б Поважали, співчували, заздрили, сварили

В Гуманно ставилися, глузували з них, допомагали, кричали на них

Г Сварили, любили, поважали, дражнили

**9. Підкресли рядок, у якому вказані риси характеру українського народу, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я**

- А Жорстокість, гуманність, доброта, щирість
- Б Доброзичливість, гостинність, працелюбність, охайність
- В Ввічливість, досконалість, заздрість, сварливість
- Г Товариськість, щедрість, бездушність, байдужість

**10. Підкресли рядок, у якому вказані риси характеру українського народу, які сприяють розвитку науки в Україні**

- А Непосидючість, впертість, пасивність, мудрість
- Б Духовність, зацікавленість, досконалість, байдужість
- В Безглуздя, відповідальність. Старанність, нечесність
- Г Жага до знань, кмітливість, дотепність, спостережливість

**11. Підкресли рядок, який відображає екологічно грамотне відношення до природи-матінки українців**

- А Споживальне відношення до природи, бажання досягти гармонії між природою і людиною, байдуже відношення до природних стихій (води, вогню), забруднення водойм
- Б Дбайливе ставлення до природних багатств, відповідальне відношення до природних стихій (води, вогню), очищення водойм, посадка молодих дерев
- В Варварське знищення деяких видів рослин та тварин, бажання досягти гармонії між природою та людиною, знищення лісів, якісна обробка ґрунтів
- Г Бажання досягти гармонії між природою та людиною, створення заповідників та заказників, забруднення водойм, посадка молодих дерев

**12. Підкресли рядок, у якому відображені почуття, які споконвіку сприяють збереженню здоров'я людини**

- А Смуток, любов, образа, байдужість
- Б Любов, віра в майбутнє, довіра, радість
- В Біль, страх, вдячність, повага
- Г Жаль, радість, відповідальність, невпевненість у своїх силах

**Ключ до результатів тесту № 5** з визначення рівня вихованості здоров'язберезувальної поведінки молодших школярів підґрунтям якої виступає знання українських народних традицій

<b>Питання</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Вірні варіанти відповідей	В	А	В	В	В	А	Б	А	Б	Г	Б	Б

## ДОДАТОК Н

*Шановні учні! Просимо Вас оцінити разом з батьками сформованість своїх якостей здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій за 5-ти бальною шкалою: оцінка 5 свідчить про високий рівень їх вихованості, оцінка 1 – низький.*

№ п/п	Базові якості здоров'язбережувальної поведінки	Оцінка				
1	2	3				
1.	<i>Гуманність.</i> Мені притаманна взаємоповага, шанобливе, доброзичливе і людяне ставлення до всіх людей, які мене оточують	1	2	3	4	5
2.	<i>Толерантність.</i> Я здатний без агресії сприймати думки, поведінку, форми самовираження і спосіб життя інших людей	1	2	3	4	5
3.	<i>Комунікабельність.</i> Я легко вступаю в контакт зі своїми однолітками, вмію спілкуватися з дорослими та отримую задоволення від процесу комунікації	1	2	3	4	5
4.	<i>Сміливість.</i> Я здатен у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Тобто, моя сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправчий ризик задля визначеної мети	1	2	3	4	5
5.	<i>Активність.</i> Моя активність спрямована на адаптацію до ситуації та вирішення її з метою уникнення несприятливих наслідків. Я творчо ставлюсь до ситуацій, забезпечую взаємодію свого організму з навколишнім середовищем	1	2	3	4	5
6.	<i>Спостережливість.</i> Я здатен помічати в предметах і явищах малопомітні, але водночас суттєві чи важливі для здоров'язбережувальної мети деталі, ознаки або властивості. Я виявляю зацікавленість, постійне прагнення пізнати нове, глибше поринаю в те, що оточує людину, з чим вона стикається у житті	1	2	3	4	5
7.	<i>Наполегливість.</i> Я можу мобілізувати свої сили для відносно тривалої і складної боротьби з перешкодами і труднощами, що зустрічаються в діяльності на шляху досягнення здоров'язбережувальних цілей	1	2	3	4	5
8.	<i>Оптимізм.</i> Я споглядаю на життя з позитивної точки зору та впевнений у кращому майбутньому. Мені притаманне таке твердження: світ чудовий, з будь-якої ситуації є	1	2	3	4	5

	вихід, все вийде добре, всі люди загалом гарні					
9.	<i>Патріотизм.</i> Я маю усі громадянські почуття: любов до батьківщини, відданість своєму народові, гордість за надбання національної культури, шаную та орієнтуюся в своєму житті на традиції українського народу, готовий діяти в інтересах вітчизни та постати на її захист у разі необхідності	1	2	3	4	5
10.	<i>Воля.</i> Я свідомо управляю своєю психікою і вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених здоров'язбережувальних цілей. Прояви позитивних якостей волі та її сили сприяють успішності для моєї здоров'язбережувальної поведінки	1	2	3	4	5
11.	<i>Мислення.</i> Я можу опосередковано й узагальнено відображати у мозку предмети об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях, в результаті яких формується інтелект	1	2	3	4	5
12.	<i>Витримка, емоційна стійкість.</i> Я можу вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення; здатен утримуватися від дій, які усвідомлюються як неадекватні з прагматичних, моральних чи якихось інших міркувань. Я вмію протистояти негативним діям, можу адаптуватися до них, зберігаю стабільність у стресових ситуаціях	1	2	3	4	5
13.	<i>Інтуїція.</i> Я вмію передбачувати та уникати небезпеку, розумію те, що відбувається миттєво і поза свідомого контролю, не вдаючись до усвідомлених умовиводів і міркувань	1	2	3	4	5
14.	<i>Практичність.</i> Я володію високою швидкістю вирішення різних завдань, орієнтований на зовнішню реальність	1	2	3	4	5
15.	<i>Раціональність.</i> Я вмію організувати свій режим дня, свідомо ставлюсь до часу, намагаюся розумно підходити до зміцнення та збереження свого здоров'я та оточуючих	1	2	3	4	5

*Результат:* кількість набраних балів від 0 до 25 – свідчить про *початковий рівень* вихованості якостей до здоров'язбережувальної поведінки засобами українських народних традицій, *достатній* – від 25 до 50 балів, *високий* – відповідав оцінці від 51 до 75 балів.



## ДОДАТОК П

### Анкета “Ваше ставлення до здоров’язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій”

*Шановні учні! Визначте, наскільки для Вас є цікавими наведені нижче твердження. Просимо Вас оцінити своє ставлення до здоров’язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій за 3-х бальною шкалою: оцінка 3 свідчить про позитивне ставлення, оцінка 2 – нейтральне ставлення до даного твердження, оцінка 1 – про відсутність ставлення до такого твердження.*

№	Твердження щодо ставлення до здоров’язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій	Бали		
		1	2	3
1	2	3	4	5
1.	Я дуже добре знаю свої права та обов’язки як громадянина держави			
2.	Національна гідність, на мою думку, це належність до нації, розуміння місця і ролі своєї нації в розвитку інших культур та світової цивілізації			
3.	До поняття «Батьківщина», на мою думку, відносяться мій дім, моя країна, моя держава			
4.	Я вважаю себе патріотом			
5.	Любити Батьківщину для мене означає безкорисливо служити їй, цінувати і поважати			
6.	Національні інтереси, на мою думку, це сукупність загальних інтересів для осіб даного соціокультурного суспільства			
7.	Я вважаю, що кожна людина обов’язково повинна вивчати традиції, звичаї, усну народну творчість свого народу			
8.	На мою думку, до патріотизму належать такі поняття як миролюбність та гуманність			
9.	Я ціную життя та здоров’я своє та оточуючих людей			
10.	Я вважаю, що традиції українського народу є джерелом зміцнення та збереження здоров’я			

*Результат:* 23-30 балів – свідчить про позитивне ставлення до здоров’язбережувальної поведінки на основі українських народних традицій; 15-22 – нейтральне; менше 15 – відсутнє.

## ДОДАТОК Р

Комплекс основних сучасних українських народних традицій  
оздоровлювання

№ за/п	Види оздоровлювання	Зміст
1	2	3
1.	Здоров'язбережувальна поведінка людини	<p>Прагнення бути здоровим (дотримання правил праці й відпочинку; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції, спілкування).</p> <p>Поведінка людини базується як на біологічному і психоемоційному началах, так і на відповідних гуманно-етичних засадах культури здоров'я, що передбачає не лише певну суму знань, але і властиве тільки людині ставлення до самої себе (саморозкриття як запобігання стадності), ставлення до оточуючих (гуманно-етична гігієна). Адже гуманно-етичні начала народних традицій вчать людину жити по-людськи; традиції етноздоров'я змінюють тваринну природу людини у напрямі до олюднення (облагороджують її) і в такий спосіб роблять людину здатною як до самовдосконалення так і до духовного вдосконалення суспільства</p>
2.	Традиції оздоровлювання під час свят	<p>Більше третини днів року у наших предків займали свята. Свято від слова “святий”, “святість”. Отже, це день, який слугує для освячення людини, для очищення її душі, для того, щоб привести себе у відповідь з вищими законами буття, у гармонію із Всесвітом, з природою. Адже людина – частина космосу, частина природи і вона невід’ємна від них.</p> <p>Під час кожного свята здійснювались певні обряди: чи то жертвоприношення богам у вигляді дарів поля, саду, у вигляді танців і заклинань – у давні часи, чи то служба Божа у церкві та молитви у часи християнські.</p> <p>Свято включає в себе обряд чи обряди як необхідну складову, але до обряду не зводиться. Свято – більш широке явище. Воно може включати і не обрядові дії, котрі, навіть, переважають. Свято не має суворо установлені</p>

		<p>форми. Вона може видозмінюватися в залежності від творчості його учасників, самодіяльність яких не регламентована. Але перед християнськими святами частіше іде піст, якого бажано дотримуватися. Піст має велике значення, під час посту організм очищується та оздоровлюється. Це полягає не лише в раціональному харчуванні українця але і в духовному очищенні через осмислення буття людини на землі під час виконання духовних пісень та молитов.</p>
3.	<p>Оздоровлювальні технології за допомогою фауни (тварини, птахи, комахи)</p>	<p>Оздоровлювальні технології за допомогою фауни поділяються на три великі групи: 1) спілкування з твариною та позитивні емоції (домашні улюбленці – собака, кінь, кішка, рибки, птахи); 2) лікування за допомогою продуктів діяльності тварин; 3) лікування за допомогою медичних п'явок.</p>
4.	<p>Бджільництво, лікування медом – апітерапія.</p>	<p>Лікування продуктами бджільництва: медом, прополісом, квітковим пилом, пергою, маточним молочком, воском і, навіть, бджолою отрутою, називається апітерапія. За допомогою продуктів бджільництва можнавилікувати велику кількість різноманітних захворювань. Мед має високу живильну цінність, містить фруктозу, глюкозу і сахарозу, мінеральні речовини і вітаміни. Він володіє антибактеріальним і бактерицидним, протизапальними і антиалергічними властивостями. Глюкоза, яку він містить, дуже швидко заповнює в організмі дефіцит енергії, регулює роботу нервових клітин, викликаючи заспокоєння і знімаючи нервову напругу. Вона покращує процеси тканинного обміну і сприяє підвищенню опірності організму інфекціям. В наш час можна знайти безліч методик щодо апітерапії, але перед тим як застосовувати мед чи інші продукти бджільництва треба індивідуально проконсультуватися з лікарем</p>
5.	<p>Оздоровлювальні технології за допомогою флори (траволікування та ароматерапія).</p>	<p>Трави, кущі та дерева мають цілющу силу. Знання про лікування за допомогою флори збиралися та накопичувалися багато століть. Сьогодні для лікування та оздоровлення використовують плоди, листя, корені, квіти, бруньки, кору, сік та ін. Особливо популярними є чаї, відвари із суміші засушених трав, квітів і</p>

		плодів
6.	Загартування та помірної рухової активності	Обливання водою зранку, стрибки у сніг після лазні. На свято Водохреща вірували, що вода в ополонці цілюща: купалися в ній, очищувалися та оздоровлювалися духовно, психічно й фізично. Загартувували свій організм
7.	Лікування рухом – кінезіотерапія	Українські народні танці, ранкова гімнастика або зарядка. Серед багатой історії народної творчості одну з найбільш яскравих та оздоровчих сторінок займає танок. Український народний танець знімає скутість, емоційне та тілесне напруження. Людина може танцювати стоячи, сидячи, по одинці, групами. Є танці й в положенні лежачи – для хворих, які довгий час перебувають у ліжку. Кінезіотерапія або танцювально-рухова терапія – це метод самооздоровлення організму, який приносить людині відчуття радості та лише позитивні емоції
8.	Терапія мистецтвом або арт-терапія	Метод впливу на емоційний та фізичний стан людини за допомогою різних видів художнього та вжиткового мистецтва – малювання, живопису, ліплення тощо. В Україні самим популярним із видів декоративно-ужиткового та образотворчого мистецтва є писанкарство, як зцілення душі та тіла. У наш час існують різноманітні техніки розпису яєць: крашанка, крапанка, писанка, шкрябанка, мальованка та бісерне яйце. Кожний колір символізує щось своє. 1. <i>Чорний колір</i> – плодючість; нагадування про потойбічний світ; 2. <i>Червоний колір</i> – кров, що символізує життя. З часом він почав символізувати небесний вогонь (вогонь Сонця, вогонь блискавки), здоров'я, любов, владу. Символ життєдайної сили весни, символ відродження. 3. <i>Білий</i> – символ вирію, де перебувають душі, а також чистоти. Якщо на писанках символи або лінії зображено білим, це означає безгрішне життя. 4. <i>Блакитний</i> – небо, повітря, вода, здоров'я. 5. <i>Жовтий</i> – достигле зерно, достаток, урожай, а ще колір сонця. Він оберігав від злих сил. Колір золота, а отже, багатства. 6. <i>Зелений</i> – колір весни. 7. <i>Коричневий</i> – символ матері-Землі. Український декоративний розпис сприяє гармонізації людини.

		<p>Одним з найдавніших мистецтв вважається плетіння з природного матеріалу. Різноманітні кошики, плетені тарілки, скрині, брилі та личаки зараз може стати частиною вишуканої колекції.</p> <p>Використовувалися іграшки, які виробляли з глини, дерева, солом'яні ляльки-мотанки тощо. Лялька-мотанка – не просто іграшка. Вона символізує жіночу долю, статус жінки та її родинне щастя.</p> <p>Килими, витинанки, рушники все це відноситься до терапії мистецтвом, що відкриває у людини творчий процес створення. Заняття різними видами художньої діяльності сприяють художньому розвантаженню, розвитку креативності та індивідуальності особистості, покращенню самопочуття</p>
9.	Музикотерапія. Лікувальні властивості народної пісні	<p>Мелодійна народна українська пісня тісно зв'язана з емоційним світом людини та діє як заспокійливо, так і стимулююче (напр., м'яка музика знімає мігрень; тиха колисанка матері заспокоює дитину та допомагає їй заснути; танцювальна музика приносить радість, надихає до праці). Народні пісні вчать любові до людини, світу та до природи. Музика гармонізує психоемоційну сферу, визволяє від жахів, стресів, очищає людину від поганих думок, надає сили, бадьорості, радості. Оздоровчу дію мають дзвони чи бубенці, духовний та церковний спів, органна музика</p>
10.	Оздоровлювальні технології за допомогою води	<p>У давнину говорили “Де вода, там життя”. І дійсно, зараз ми знаємо, що кожна людина за добу повинна випивати не менше 1,5 або 2 літри чистої води. Найздоровіша і найсмачніша вода, яка схована у колодязній споруді. Слов'яни ласкаво називали малі джерельця, витoki деяких річок “колисками”. Лікувалися українці за допомогою роси, снігу, дощової води, граду, освяченої води, джерельної та криничної води тощо. А святими місцями були річки та озера, яким поклонялися</p>
11.	Оздоровлювальні аспекти родинного виховання	<p>Українське родинознавство (фамілологія) – це народна мудрість й досвід щодо створення, збереження і розвитку міцної, здорової, щасливої сім'ї, про рід і родину та їх значення в долі людини, народу, держави. “Сім'я – ключ до</p>

		<p>щастя”, “Тому роду нема переводу, у якому браття милують згоду”. Українське родинознавство розглядає питання про родину як втілення духовності і національного духу, про типи і форми української сім’ї, її склад, структуру, основні функції; про шлюб і сім’ю як виховну організацію, народний ідеал сім’ї, українське родинне звичаєве право, статус членів сім’ї, її авторитет, найпоширеніші вади й біди сучасної сім’ї, про відродження традиційно високого статусу української родини.</p> <p>Народні українські обереги забов’язують мати, любити, берегти та правильно виховувати дітей. Народ порівнює дітей з ясними зірочками (“Малі діти, що ясні зірочки: і світять, і радують у темну ніченьку”), квітами (“Діти – як рожеві квіти”). Бажаючи комусь добра, українці завжди згадували дітей: “Година вам щаслива. Щоб ви бачили сонце, світ і дітей перед собою”. Ідея дітності втілена в різних жанрах усної народної творчості.</p> <p>Народ завжди прихильно ставився до дитини. Кажуть, що ранок є найкращою порою доби, весна – року, а дитинство – життя. А ще кажуть у народі, що людина двічі живе на світі: перший раз – у дитинстві, другий раз – у спогадах про нього.</p> <p>Діти – це майбутнє народу, нації, держави, утвердження її вічності. “Якщо твої наміри розраховані на рік – сій жито; якщо твої наміри розраховані на десятиріччя – саджай дерева; якщо твої наміри розраховані на віки – виховуй дітей” – вчить народна мудрість.</p> <p>Весілля в Україні – то радість не однієї родини. Свято любові, народження нової сім’ї – громадська подія, яку визначають усім світом. Весілля та виховання здорових сімейних стосунків включає у себе багато обов’язкових обрядів, а саме: оглядини, заручення, весілля, вінчання тощо. Деякі стародавні весільні традиції залишилися у сучасному житті українського народу і мають глибоку мудрість, та велику роль для формування здорових стосунків і доброзичливої та довірливої атмосфери у сім’ї</p>
12.	Інші методи	Кожна технологія містить у собі цілу науку, але

	оздоровлювання: масаж, лікування землею або грязелікування, повітряні ванни тощо	необхідно пам'ятати про застереження та протипоказання, важливо консультуватися з лікарем
--	---	---

## ДОДАТОК С

## Календарні народні свята та здоров'я

№ п/п	Назва свята, дата	Зміст та вплив на здоров'я
1	2	3
1.	Свято Введення (4 грудня)	Усі господарські роботи закінчено, зібрано врожай – селяни мали право на відпочинок. Піклування про збереження врожаю. День віщував, яким буде наступний рік: урожайним чи ні. “Скільки на Введення води, стільки на Юрія трави” – казали у народі. Підтримка доброго мікроклімату в сім'ї, виховання молоді, піклування про харчування на наступний рік
2.	День Святого Миколи (Чудотворця) – 19 грудня	Свято добра та чудес. Діти пишуть записочки Святому Миколі про свої бажання і кладуть на вікно, а він кладе дарунки у черевики, шкарпетки. Радість та позитивні емоції для всієї родини, а особливо для малечі. День духовного очищення для дорослих. Вдячність дітей – вони дарують дорослим свої пісні, малюнки, танці. Прикрашають ікону Миколи рушником. Духовне виховання дітей, радість
3.	Святий вечір (Багата Кутя) Вечір напередодні Різдва – 6 січня Коляда (12 днів)	Їли, коли зійде перша зірка (символ зв'язку людини з природою). Пісні, багатий стіл (12 страв) – різноманітна їжа, отримання організмом різних вітамінів. Просили пробачення та всім пробачали. Поминали померлих. Родина за одним столом – це символ єдності оберегу, сім'ї, роду
4.	Різдво (7 січня)	Позитивні та веселі емоції (пісні, колядки, танці, гуляння). Вшанування родичів, обмін гостинцями. Бажали щастя, добробуту, щедро частували гостей. Єдність з природою
5.	Щедрий вечір (13 січня)	Очищення душі та тіла. Спалювали старе, зустрічали Новий Рік. Обходи дворів зі щедрівками. Жарти, радість. Дівчата щедрували під вікнами, ворожили, але у хату не заходять
6.	Новий Рік (14 січня)	Діти посівають, з побажаннями щастя і добробуту. Єдність з природою, турбота про своє господарство
7.	Святвечір (18 січня)	Зцілення за допомогою води. Здорове харчування. Позитивні емоції
8.	Водохреща (19 січня)	Вірували, що вода в ополонці цілюща: купалися в ній, очищувалися та оздоровлювалися духовно, психічно й фізично. Загартовували свій організм



9.	Стрітєння	Вважають, що в цей день Зима зустрічається з Літом та вони сперечаються, хто переможе. Прогнозування погоди, яким буде літо. Радість, веселощі. Кажуть: “Зима йде туди, де було літо, а літо – де була зима”
10.	Масляна	Проводи зими та зустріч весни. Млинці та вареники – різноманітність у харчуванні. Позитивні емоції. Очищення душі та тіла, загартовування (спалювали опудало Мари – богині смерті, купалися в ополонці річки). Налагодження сімейних відносин
11.	Вербна неділя	У церкві святять гілки верби, якими легенько шмагали всіх членів сім’ї, бажаючи здоров’я та благополуччя (масаж від гілок, покращення кровообігу). Вербна виступає як лікар та оберіг
12.	Чистий четвер	У цей день Вода має цілющу силу свята. Купання зранку, загартовування організму, особиста гігієна та гігієна приміщень. Хто скупається раніше “воронячих дітей”, рік буде здоровий. Тому хворі купалися вночі
13.	Страсна П’ятниця	У цей день зосереджувалися на молитві, вірі. Ритуали очищення та зцілення, духовне оздоровлення. Приносили страсну свічку (щоб її не загасити) із церкви – допомагає при всіх захворюваннях. Обід був пісний, без риби. У цей день не можна шити, прати, брати сокиру (чергування правил праці та відпочинку)
14.	Великдень	Пекли обрядовий солодкий хліб, робили крашанки та писанки. Освячене у Великдень яйце має магічну силу. Різноманітний раціон харчування. Позитивні емоції. Свято всієї родини
15.	Трійця	Жінки вдосвіта йшли до лісу й заготовляли лікарські трави, збирали росу, щоб лікувати хворі очі. Квіти, зелень, культ рослинності – позитивні емоції, дбайливе ставлення до рослин, врожаю
16.	Івана Купала	Ігри. Стрибки через багаття (фізична підготовка, але не для всіх та дуже обережно). Дівчата плели вінки та пускали у воду – мрії про одруження, єднання з природою. Заміжні жінки збирали цілющі трави
17.	Зажинки – початок жнив, жнива, та обжинки – закінчення жнив	Піклування про зберігання врожаю (натуральну їжу). Влаштування веселих гулянь, танців, ігор, гумор