

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

*На правах рукопису*

Кафедра педагогіки і психології  
початкової освіти

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА  
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ  
ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА  
УРОКАХ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»**

**Назва спеціальності - 013 Початкова освіта**

**Виконала:**

Момот Аміна Сергіївна

Магістрантка 60М-2ПО групи

ННІ Педагогіки і психології

**Науковий керівник:**

Пішун Сергій Григорович

Кандидат педагогічних наук,  
доцент.

## АНОТАЦІЯ

Момот А. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ». Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня магістр. Глухів, 2025. 150 с.

Робота присвячена актуальній темі формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, що становить основу для їх свідомого ставлення до власного здоров'я, дотримання правил здорового способу життя, здоров'язбережувальної поведінки. У вступі розкриваються питання актуальності означеної проблеми, названо суперечності щодо можливостей і практичних аспектів використання інтерактивних технологій навчання в процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у першому класі; недостатності методичної і практичної готовності педагогів початкових класів до успішного використання інтерактивних технологій навчання першокласників при вивченні інтегрованого курсу «Я досліджую світ», що забезпечило б формування здоров'язбережувальної компетентності дітей. Також визначено науковий апарат дослідження, вказано структуру роботи та матеріали апробації проведеного магістерського дослідження.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми застосування інтерактивних технологій у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників на уроках «Я досліджую світ». Розглянуто сутність здоров'язбережувальної компетентності, особливості її формування та специфіку використання інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ» із першокласниками для формування їх здоров'язбережувальної компетентності.

У другому розділі наведено результати експериментального дослідження особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ». Обґрунтовано критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної компетентності у першокласників, наведено дані діагностики стану здоров'язбережувальної компетентності дітей.

У процесі розробки методики формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ» розглянуто методичні особливості використання інтерактивних технологій на уроках у першому класі, виділено умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.

Під час впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ» розроблено та проведено 4 уроки «Я досліджую світ» (за темами «Режим дня. Бережи свій час»; «Здоров'я і дихання»; «Для чого ми їмо?»; «Режим харчування») з використанням засобів інтерактивних технологій («Мікрофон», «Робота в парах», «Робота у групах», «Незакінчені речення», «Чарівна паличка» та ін.). Поведено консультацію «Здоров'язбережувальна компетентність першокласників» із вчителями, та короткі зустрічі і консультації з батьками першокласників, де обговорено питання щодо формуванням здоров'язбережувальної компетентності дітей.

Також у другому розділі магістерської роботи наведено результати контрольного етапу експериментального дослідження, де представлено зміни у проявах когнітивного, емоційно-мотиваційного, поведінкового критеріїв здоров'язбережувальної компетентності першокласників. На основі отриманих результатів дослідження підтверджено ефективність методики формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ».

*Ключові слова:* здоров'язбережувальна компетентність, інтерактивні технології, інтегрований курс «Я досліджую світ», першокласники.

## Annotation

Momot A. S. Formation of health-preserving competence of first-graders using interactive technologies in the lessons “I explore the world”. Qualification work for obtaining the educational level of master. Glukhiv, 2025. 150 p.

The work is devoted to the topical topic of the formation of health-preserving competence of younger schoolchildren, which is the basis for their conscious attitude to their own health, adherence to the rules of a healthy lifestyle, and health-preserving behavior. The introduction reveals the issues of the relevance of the specified problem, names the contradictions regarding the possibilities and practical aspects of using interactive teaching technologies in the process of studying the integrated course “I explore the world” in the first grade; the lack of methodological and practical readiness of primary school teachers for the successful use of interactive teaching technologies for first-graders when studying the integrated course “I explore the world”, which would ensure the formation of health-preserving competence in children. The scientific apparatus of the study is also determined, the structure of the work and materials of the approbation of the conducted master's research are indicated.

The first section provides a theoretical analysis of the problem of using interactive technologies in the process of forming health-preserving competence of first-graders in the lessons "I explore the world". The essence of health-preserving competence, the features of its formation and the specifics of using interactive technologies in the lessons "I explore the world" with first-graders to form their health-preserving competence are considered.

The second section presents the results of an experimental study of the features of the formation of health-preserving competence in first-graders using interactive technologies in the lessons “I explore the world”. The criteria and indicators of the formation of health-preserving competence in first-graders are substantiated, and data on the diagnosis of the state of health-preserving competence in children are presented.

In the process of developing a methodology for forming health-preserving competence in first-graders using interactive technologies in the lessons "I explore the world", the methodological features of using interactive technologies in first-grade lessons were considered, and the conditions for forming health-preserving competence in younger schoolchildren were highlighted.

During the implementation of the methodology for forming health-preserving competence of first-graders using interactive technologies in the lessons “I explore the world”, 4 lessons “I explore the world” were developed and conducted (on the topics “Daily routine. Take care of your time”; “Health and breathing”; “Why do we eat?”; “Nutrition”) using interactive technologies (“Microphone”, “Work in pairs”, “Work in groups”, “Unfinished sentences”, “Magic wand”, etc.). A consultation “Health-preserving competence of first-graders” was held with teachers, and short meetings and consultations with parents of first-graders were held, where issues related to the formation of health-preserving competence of children were discussed.

Also in the second section of the master's thesis, the results of the control stage of the experimental study are presented, which presents changes in the manifestations of cognitive, emotional-motivational, behavioral criteria of health-preserving competence of first-graders. Based on the obtained research results, the effectiveness of the method of forming health-preserving competence of first-graders using interactive technologies in the lessons "I explore the world" is confirmed.

Keywords: health-preserving competence, interactive technologies, integrated course “I explore the world”, first-graders.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»</b> .....	13
1.1. Сутність здоров'язбережувальної компетентності та особливості її формування у молодших школярів .....	13
1.2. Види і характеристики, специфіка застосування інтерактивних технологій навчання в учнів початкових класів .....	26
1.3. Педагогічні особливості використання інтерактивних технологій у процесі навчання молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».....	38
Висновки до розділу 1 .....	44
<b>РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»</b> .....	47
2.1. Критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної компетентності першокласників .....	47
2.2. Методика формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ».....	76
2.3. Аналіз результатів контрольного етапу експериментального дослідження .....	93
Висновки до розділу 2 .....	98
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	102
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	107
<b>ДОДАТКИ</b> .....	120

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Серед важливих завдань початкової освіти виділяється формування базових компетентностей, серед яких виділяються ключові та предметні, однією з яких є здоров'язбережувальна компетентність.

На жаль, однією з глобальних проблем сучасного суспільства є зниження стану здоров'я дітей, погіршення їх постави, зору, інших захворювань, що виявляються як наслідок генетичних впливів, так і ослабленого імунітету та частого виникнення сезонних захворювань.

На думку досить багатьох науковців (О. Гнатюк, О. Лоук та ін.), проблема погіршення здоров'я школярів нині зумовлюється ще й нераціональною організацією освітнього процесу, значним навантаженням на дітей, перевантаженням змісту освіти, що викликає зниження пізнавального інтересу учнів до навчальної діяльності, втратою мотивації пізнавальної активності.

У Державному стандарті початкової освіти вказано, що серед завдань сучасної початкової школи важливим є «виховання компетентної особистості, яка дбає про особисте здоров'я і безпеку, реагує на діяльність, що загрожує її життю, здоров'ю, добробуту; вміє визначати альтернативи для своїх вчинків, прогнозувати їх наслідки, ухвалювати рішення, безпечні для здоров'я; здійснює аргументований вибір на користь здорового способу життя» [33].

Водночас у межах компетентнісного підходу до освітнього процесу в початковій школі Державним стандартом початкової освіти в основі здоров'язбережувального освітнього процесу визнається цінність формування здоров'язбережувальної компетентності дітей як системоутворюючого фактору розвитку їхніх особистісних якостей та виховання позитивного ставлення до власного здоров'я людини (І. Пономарьова, Л. Фенчак). Відповідно до ДСПО під здоров'язбережувальною компетентністю молодших школярів варто розуміти здатність учнів використовувати в умовах певних життєвих ситуацій

всю сукупність набутих і засвоєних ними здоров'язбережувальних знань, виявляти дбайливе ставлення до здоров'я – свого та інших людей.

Завдяки сформованій здоров'язбережувальній компетентності у молодших школярів виявляються адекватні уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя (а також вміння їх оцінювати), уявлення про поведінку, безпечну для власного здоров'я. Діти мають усвідомлювати важливість здоров'я як вищої життєвої цінності, розуміти його зв'язок із впливом природного та соціального довкілля, прагнути до вдосконалення фізичного, психічного, соціального, духовного компонентів здоров'я (Т. Андрющенко, Л. Власенко, О. Гнатюк, І. Дорож, Ю. Дробот, І. Пономарьова, Л. Фенчак та ін.). Саме тому питання формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початковий класів є актуальним та важливим в будь-який період розвитку суспільства, й особливо зараз, коли всі українці потерпають від негативного впливу тотального стресу, змушені адаптуватися до життя в умовах війни. Відтак, формування свідомого ставлення молодших школярів до свого здоров'я, вміння обирати поведінку, безпечну для свого здоров'я – є запорукою його збереження та зміцнення.

Велике значення в формуванні ключових компетентностей молодших школярів, до яких відноситься й здоров'язбережувальна, відіграє вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ», який спрямовано на збагачення особистісного розвитку учнів на основі формування у них цілісного образу світу під час набуття соціального досвіду та системи інтегрованих знань про природу і суспільство, засвоєння ними різних способів практичної діяльності та здатності вирішувати поставлені навчальні завдання, формувати компетентність у вирішенні життєвих завдань.

Велике значення в оволодінні знаннями про навколишній світ відіграють вміло підібрані методи і засоби навчання учнів, залучення їх уваги до цікавих форм засвоєння нового, показ можливостей застосування цих знань у практичній діяльності. Особливості вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у початкових класах розкривають українські науковці І.

Андрусенко, Т. Гарачук, Т. Гільберг, Л. Корнієнко, Н. Павич, С. Тарнавська та ін. Вони акцентують на цінності вказаного курсу в набутті дітьми знань про навколишній світ і своє місце в ньому, про особливості взаємостосунків між людьми, про благоустрій рідної країни, красу її природи, необхідність дбайливого ставлення до людей, рідної землі, нації, народних традицій та звичаїв. Інтегрований курс «ЯДС» спрямований на цілісне засвоєння дітьми знань та уявлень про навколишній світ, що допомагає сформувати у них адекватні уявлення про себе, сім'ю, народ, рідну землю, історичну спадщину, народні традиції, про Україну та її природу, екологічні багатства. Все це сприятливо впливає на формування всебічно розвиненої, обізнаної, творчо спрямованої особистості, готової до наполегливого навчання та самостійного вирішення виникаючих проблем в сучасних умовах життя.

Ефективні методи роботи з молодшими школярами на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» вивчають Т. Гільберг, А. Колишкіна, Ю. Суходольська, С. Тарнавська, З. Хитра, Н. Павич, Е. Федорчук та ін. Пошуку інноваційних технологій організації освітнього процесу в початковій школі приділяють увагу Н. Бібік, Ю. Бондар, Т. Гарачук, Т. Гордієнко, Н. Ларіонова, Д. Огієнко, О. Пометун, Л. Пироженко, В. Староста, О. Янкович та ін.

Водночас великого значення у сучасному процесі освіти дітей у початковій ланці надається інтерактивному навчання (М. Заячківська та С. Ливиненко, О. Пометун, Е. Федорчук, Н. Юрченко та ін.). Технології інтерактивного навчання передбачають, що освітній процес здійснюється за умови постійної та активної взаємодії всіх учасників з метою створення комфортних умов освітнього процесу, де кожен учень здатний відчувати власні інтелектуальні здібності, спроможність вирішити поставлені завдання та успішно досягти високих результатів (Е. Федорчук). Серед технологій інтерактивного навчання виділяються технології кооперативного, а також колективно-групового навчання, ситуативне моделювання; опрацювання дискусійних питань та ін.

Ефективність організації освітнього процесу в початковій школі із застосуванням інтерактивних технологій, за даними М. Заячківської та С. Литвиненко, полягає в успішності міжособистісної взаємодії дітей та вчителя, базується на дотриманні умов співпраці між всіма учасниками навчального процесу. У межах впровадження інтерактивної технології у навчанні учнів доцільними є використання таких форм та методів організації освітнього процесу на уроках, як: робота в малих групах, «Мозковий штурм», «Незакінчені речення», «Мозаїка», «Кейс-стаді» (вирішення спеціально змодельованих ситуацій), «Рольова гра», «Мікрофон», «Коло ідей», тренінгові елементи та ін.

Цінність використання інтерактивних технологій навчання у на уроках у початковій школі полягає у тому, що вони здатні виконувати дидактичні, виховні, розвивальні функції. Дидактичні функції використання інтерактивних технологій навчання спрямовані на формування в учнів теоретичних знань, практичних умінь і навичок; виховні – на формування у них навичок взаємодії з іншими, успішної співпраці в парах і групах, розвитку ініціативності, відчуття єдності в дитячому колективі, відповідальності за свій внесок у розв'язання спільних завдань. Розвивальні функції використання інтерактивних технологій навчання у початковій школі реалізуються через їх позитивний вплив на всебічний пізнавальний розвиток дітей, на становлення їх психічних новоутворень, розвиток особистісних якостей учнів, активізації їх творчого становлення (О. Пометун, Е. Федорчук та ін.).

Все це доцільне й для формування здоров'язберезувальної компетентності учнів на уроках ЯДС. Методично-організаційні основи втілення цього процесу в початковій школі опирається на погляди Т. Андрющенко, О. Волошин, Т. Гільберг, С. Тарнавської та ін.

Відтак, при вивченні означеної проблеми помічаємо низку суперечностей:

1) незважаючи на те, що використання інтерактивних технологій навчання в процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» здатне

підвищити успіхи дітей у навчальній діяльності, позитивно вплинути на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, можливості курсу «ЯДС» використовуються недостатньо при формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів-першокласників;

2) спостерігається недостатність методичної і практичної готовності педагогів початкових класів до успішного використання інтерактивних технологій навчання першокласників при вивченні інтегрованого курсу «Я досліджую світ», що забезпечило б формування здоров'язбережувальної компетентності дітей.

З огляду на вищевказане, доцільно приділити увагу пошуку ефективних форм і методів роботи учнів на основі використання інтерактивних технологій навчання на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для формування здоров'язбережувальної компетентності.

Зважаючи на актуальність окресленої проблематики, для магістерської роботи обрано тему: **«Формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ».**

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити методику формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ».

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати особливості формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів;

2. Встановити методичні аспекти використання інтерактивних технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників на уроках «Я досліджую світ»;

3. Провести діагностику сформованості здоров'язбережувальної компетентності першокласників;

4. Розробити та апробувати методику формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ», перевірити ефективність її впровадження у навчанні першокласників.

**Об'єкт дослідження** - здоров'язбережувальна компетентність першокласників.

**Предмет дослідження** – формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ».

**Методи дослідження:**

- *теоретичні* (аналіз психолого-педагогічної літератури, вивчення сучасної педагогічної періодики з проблема дослідження, синтез, класифікація, узагальнення теоретичних основ застосування інтерактивних технологій при вивченні курсу «Я досліджую світ» у 1 класі);

- *емпіричні* (спостереження, бесіда, опитування, експертна оцінка сформованості здоров'язбережувальної компетентності першокласників; педагогічний експеримент;

- *статистично-математичні* (опрацювання результатів дослідження, якісний та кількісний аналіз даних).

**Теоретичне значення дослідження** полягає у визначенні особливостей застосування інтерактивних технологій навчання на уроках «Я досліджую світ» у 1 класі; обґрунтуванні особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках ЯДС.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що розроблена методика формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ», напрацьовані методичні матеріали (уроки «ЯДС» з використання інтерактивних технологій та методичний семінар для педагогів) можуть бути використані вчителями початкової школи для формування здоров'язбережувальної

компетентності дітей; студентами-майбутніми педагогами початкової ланки освіти під час їх професійної підготовки у закладі вищої освіти.

**Експериментальна база дослідження:** загальноосвітня школа І-ІІ ступенів №6 Роменської міської ради, Сумської області. Вибірку опитуваних склали 13 учнів 1 класу, з них 7 хлопчиків та 6 дівчаток віком від 6,5 до 8 років.

**Апробація результатів дослідження та публікації.** За темою магістерського дослідження опубліковані тези «Організація освітньої діяльності в умовах військового стану та віддаленого навчання», «Формування SOFT SKILLS молодших школярів засобами інтерактивних технологій», «Інтерактивні технології як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів» і *планується виступ (участь) на науковій студентській конференції для висвітлення результатів проведеного дослідження.*

Апробація результатів магістерського дослідження відбувалася шляхом їх висвітлення та обговорення на науково-практичних конференціях, семінарах, зокрема:

1. Наукова колекція Навчально-наукового інституту Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка : збірник наукових праць здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників (за матеріалами ІІ Всеукраїнського науково-методичного семінару «Компетентнісний підхід в освіті: теорія і практика», м. Глухів, 14 листопада 2024 року). Випуск 2. 2024. Ч. 1, С. 121-123. URL: [https://drive.google.com/file/d/1aI-yTcoHEfSmU6gsTPApY4vOy2beyqe\\_/view](https://drive.google.com/file/d/1aI-yTcoHEfSmU6gsTPApY4vOy2beyqe_/view) ;

2. Розвиток гнучких умінь (soft skills) у процесі освітньої діяльності : теорія і практика : матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Глухів, 20 лютого 2025 року). С. 89-92. URL: <https://drive.google.com/file/d/1MujhKs4l4w5MHNEMy8OBSvtk82ZwIa7X/view> ;

3. Освіта і наука ХХІ століття : збірник матеріалів щорічної звітної науково-практичної конференції здобувачів фахової перед вищої, вищої освіти,

аспірантів і молодих учених. Глухів. 2025. Ч. 2. С.129-132. URL: [https://drive.google.com/file/d/1eUM\\_LwQrAezEOmjWNaTMGpeI3EgdXQhJ/view](https://drive.google.com/file/d/1eUM_LwQrAezEOmjWNaTMGpeI3EgdXQhJ/view);

4. Глухівські читання – 2025. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук : збірник матеріалів XV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (10-12 листопада 2025 р.). С. 1807-1810. URL: <https://drive.google.com/file/d/1bJRDeEoWQ9O6rhvzbUE9Jp7S6twCHRet/view> .

**Структура магістерської роботи включає:** вступ, два розділи, висновки до кожного розділу, список використаних джерел, додатки (8 шт.). Робота ілюстрована за допомогою 13 таблиць і 8 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 105 сторінках, загальний обсяг роботи складає 154 сторінки. Література створена, видана або офіційно оприлюднена на території росії не використовувалася.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»

### 1.1. Сутність здоров'язбережувальної компетентності та особливості її формування у молодших школярів

Останнім часом спостерігається різке погіршення стану як фізичного, так і психічного здоров'я у багатьох українців внаслідок впливу війни і переживання стресових подій, пов'язаних з нею. Однією з вразливих категорій, які мають ризики для здоров'я, є діти, що крім недостатнього фізичного здоров'я, мають ще й не сформовані уявлення про нього, необережні у бездумному використанні резервів власної фізичної витривалості та сили, наражають себе на небезпеку захворювань чи потрапляння під вплив різних шкідливих факторів.

Як вказує О. Гнатюк, «останнім часом спостерігається несприятлива тенденція стосовно стану здоров'я учнів. Третина дітей мають порушення здоров'я при вступі до початкової школи, яке не покращується до її закінчення. Більше 90% випускників шкіл мають порушення у стані здоров'я, зокрема: у 80% виявляються порушення постави (сколіоз, лордоз та ін.); у 45% – проблеми із зором (міопія, астигматизм та ін.); у 40% діагностуються порушення роботи серцево-судинної системи та ін.» [27, с. 122].

Водночас цінність формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку обумовлюється сенситивністю дітей до виховних впливів та здатністю до міцного засвоєння знань і навичок із турботливого ставлення до себе і свого здоров'я. Майбутній потенціал здоров'я людини закладається саме у молодшому шкільному віці, на думку Л. Красюк, С. Трохимчук та ін. [96].

Реалізація мети освіти в сучасних умовах ґрунтується на сформованих ціннісних орієнтирах дітей у збереженні культури здорового способу життя, його дбайливого ставлення до свого здоров'я, дотримання умов гармонійного фізичного та психічного розвитку. У закладі освіти необхідним є створення освітнього середовища, де забезпечується атмосфера довіри, підтримки, сприяння без будь-яких форм дискримінації для всіх учасників освітнього процесу [34, с. 45].

У Державному стандарті початкової освіти здоров'я розглядається багатовимірно та цілісно через єдність його фізичної, психічної, соціальної і духовної складових. Відповідно до ДСПО, «реалізація мети початкової освіти передбачає дотримання ціннісних орієнтирів: ... міцного здоров'я та добробуту, що досягаються через формування здорового способу життя у дітей, створення належних умов для їх повноцінного розвитку (розумового, фізичного, психоемоційного та ін.)» [85].

За поглядами І. Пономарьової, Л. Федчук, «компетентнісний підхід у здоров'язбереженні є стратегічним напрямом розвитку системи освіти, що передбачає впровадження в освітній прості концепції НУШ та дотримання положень того, що найціннішим результатом освіти в особистісному вимірі є здорова дитина, умотивована на успішне навчання, творчий розвиток» [84, с. 122]. Відповідно до вказаного актуальної стає цілеспрямована педагогічна робота з формування у молодших школярів ключової здоров'язбережувальної компетентності.

Однією із цілей нової філософії освіти відповідно до впровадження реформи НУШ є розвитку у дітей мотивації дбайливого ставлення щодо власного здоров'я, виховання свідомого ставлення до необхідності дотримання здорового способу життя, прагнення діяти практично у збереженні здоров'я у всіх видах діяльності у повсякденному житті [80, с. 100].

Згідно з Державним стандартом початкової освіти (ДСПО) молодші школярі набувають знань, умінь і навичок, що забезпечать успішність їх адаптації та соціалізації в світі, допоможуть підготуватися до подальшого

життя. Відповідно завданнями вчителів НУШ є організація освітнього процесу на засадах компетентнісного підходу та формування у дітей кола ключових (базових), предметних і міжпредметних компетентностей. Однією з ключових компетентностей учнів, які необхідні для успішної життєдіяльності, є здоров'язбережувальна [33].

Визначаючи сутність поняття «компетентності», бачимо відсутність єдиного підходу до його трактування. В «Енциклопедії освіти» «компетентність» розуміється як «слово, що походить від лат. *competentia*, та означає коло питань, в яких людина добре розуміється. При цьому компетентності формуються і набуваються не лише в процесі вивчення навчальних предметів, але й засобами неформальної освіти, під впливом певного середовища» [36, с. 408].

Законом України «Про освіту» затверджено, що «компетентність – це динамічна комбінація знань, поглядів, цінностей, певних способів мислення, сформованих навичок та вмінь, особистих якостей, що визначають здатність людини успішно здійснювати навчальну чи професійну діяльність» [86]. За ДСПО, «компетентність» трактується як «набута у процесі навчання інтегрована здатність школяра, що включає в себе знання, вміння, досвід, цінності та ставлення, що можуть цілісно реалізуватися на практиці» [33].

За визначенням Л. Власенко, «здоров'язбережувальна компетентність – це готовність дитини самостійно вирішувати завдання, які стосуються підтримки, збереження і зміцнення здоров'я – свого та оточуючих людей» [18, с. 22]. Дослідниця уточнює, що «здоров'язбережувальна компетентність є ключовою з огляду на здоров'я як життєвий ресурс, як загальнолюдську цінність. Здоров'я має глобальне значення у розвитку людини, а тому може розглядатися як мультидисциплінарна проблема, що стосується соціального, філософського, біологічного, медичного, економічного аспектів розвитку суспільства. Здоров'я є суспільною та індивідуальною цінністю, динамічним явищем системного характеру, що постійно й активно взаємодіє із середовищем» [18, с. 22].

Основним завданням реалізації роботи вчителям початкової школи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є «вплинути педагогічними методами на свідомість та поведінку здобувачів освіти через розвиток у них життєвих навичок, що сприятливі для здоров'я, безпечні для їх гармонійного розвитку» [97, с. 149].

Здоров'язбережувальна компетентність розуміється як інтегративна якість, що відображає сукупність знань про людину та її здоров'я, про здоровий спосіб життя; втілюється у мотивах екологозберігаючої спрямованості на себе та збереження навколишнього світу, у тих прагненнях, що спонукають людину до ведення здорового способу життя; вказують на існування у дитини потреби в опануванні способів ефективного збереження і змінення здоров'я через орієнтування на самопізнання та плідну самореалізацію у світі [34, с. 46].

За даними Н. Башавець, «здоров'язбережувальна компетентність» – високий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язбережувальної діяльності, що втілюється у глибоких знаннях щодо збереження та зміцнення здоров'я, можливості свідомого володіння здоров'язбережувальною діяльністю та відповідними знаннями і вміннями [9, с. 121].

Нам імпонує визначення, яке пропонує О. Лоук: «здоров'язбережувальна компетентність учнів – це здатність молодших школярів, що забезпечується їх психофізичними особливостями, і спрямована на збереження та зміцнення соціального, морально-духовного, психічного й фізичного здоров'я через ефективну реалізацію здоров'язбережувальної діяльності» [61, с. 47-48].

Під поняттям здоров'язбережувальної компетентності науковці І. Пономарьова, Л. Фенчак пропонують розуміти «характеристики, властивості людини, що спрямовані на збереження здоров'я (його фізичного, соціального, психічного та духовного компонентів), а також на збереження здоров'я оточуючих людей» [84, с. 123].

Ознаками ключової здоров'язбережувальної компетентності дослідниці І. Пономарьова, Л. Фенчак називають: 1) поліфункціональність, адже сформована здоров'язбережувальна компетентність допомагає вирішувати

проблеми здоров'язбереження у просторі всіх складових здоров'я; 2) надпредметність та міждисциплінарність: адже інформація про здоров'я та здоровий спосіб життя включається у зміст всіх предметів на всіх ланках освіти; 3) багатовимірність: здоров'язбережувальна компетентність втілює в собі розуміння здоров'я як багатовимірного та цілісного феномена; 4) особистісне спрямування, оскільки здоров'я забезпечує широку сферу розвитку особистості. Через розуміння здоров'я людини як біосоціальної істоти здоров'язбережувальна компетентність концентрує в собі усі характеристики особистості та індивідуальності, її соціальної, комунікативної, полікультурної, поведінки, допомагає здійснювати продуктивну й творчу діяльність, потенційно впливає на можливості саморозвитку та самоосвіти особистості [84, с. 124].

Науковиця Т. Андрющенко засвідчує, що «з метою формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів, вчителю потрібно сформувати в них ціннісне ставлення до здоров'я (свого й оточуючих), створити умови для напрацювання життєвих навичок, що сприяють зміцненню здоров'я» [5].

У працях сучасних науковців пропонуються визначення сутності поняття «формування здоров'язбережувальної компетентності», що допомагає зрозуміти процесуальність його явища та його організаційно-методичні особливості. Зокрема, як вказує К. Певень, А. Міненок, поняття «формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів» варто визначати як «цілеспрямований процес становлення позитивної мотиваційно-ціннісної спрямованості на здоровий спосіб життя, оволодіння учнями знаннями, вміннями здійснювати здоров'язберігаючу поведінку, досвідом здоров'язбереження; спрямовані на розвиток особистісних якостей за допомогою оздоровчих методик та здоров'язбережувальних технологій з урахуванням специфіки функціонування закладів освіти» [79, с. 162].

За ствердженням Н. Гук та Г. Пурій, «формування здоров'язбережувальної компетентності учнів розуміється як послідовний та систематичний процес розширення і поглиблення кола їх здоров'язбережувальних знань, формування ціннісного і дбайливого ставлення

до життя і здоров'я, формування навичок безпечної поведінки та прагнення дотримуватися здорового способу життя» [32, с. 265].

Для формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів О. Гнатюк вказує на важливість виконання таких завдань у роботі вчителів, що включає набуття учнями вмінь щодо збереження і зміцнення, здоров'я, становлення дбайливого ставлення до нього: формування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, про поведінку, безпечну для здоров'я; про зв'язок організму людини із природним і соціальним, техногенним середовищем, підтримання у дітей мотивації дбайливого ставлення до свого здоров'я; виконання роботи з удосконалення фізичних, соціально-психологічне, психічних та духовних складових здоров'я; виховання у дітей потреби у здоров'ї, у ціннісному ставленні до нього; виховання свідомого прагнення до здоров'я, до дотримання здорового способу життя; розвиток вмінь дітей самостійно і свідомо приймати рішення про свої вчинки, пов'язані із здоров'ям; забезпечення умови для набуття дітьми досвіду збереження здоров'я із врахуванням їх фізичного та психічного стану; здійснення різних практичних заходів для набуття дітьми досвіду збереження власного здоров'я та здоров'я інших у повсякденному житті [26, с. 106].

За даними І. Дорож, А. Ковальчук, завдання роботи вчителя початкових класів з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів полягають у:

1) визначенні цілей здоров'язбереження школярів, проектування змісту здоров'язбережувальної освіти, відповідно до якого – формувати у дітей знання та уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя;

2) конструюванні та реалізації форм та методів профілактично-оздоровчих та здоров'язбережувальних форм діяльності у школі – уроків, тренінгів, тематичних заходів, проєктів, виховних заходів, годин спілкування та ін.;

3) діагностуванні стану здоров'я дітей та сформованості їх рівнів здоров'язбережувальної компетентності;

4) участі в процесі створення здоров'язбережувального освітнього середовища, удосконалення предметно-просторової інфраструктури школи для збереження здоров'я дітей та формування у них мотивації до дотримання принципів ЗСЖ [34, с. 48-49].

За даними І. Дорож, А. Ковальчук, формування здоров'язбережувальної компетентності учнів відбувається завдяки реалізації таких напрямів роботи вчителя із молодшими школярами: систематичне формування здоров'язбережувальних знань і вмінь дітей, під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ», інших навчальних дисциплін (читання, фізична культура та ін.) шляхом трансляції дітям знань про здоров'я, інтеграції їхніх знань про ведення здорового способу життя та його цінність для збереження здоров'я; використання здоров'язбережувальних технологій навчання учнів; залучення працівників психологічної служби школи до процесу збереження та зміцнення здоров'я школярів та педагогів; постійний моніторинг стану здоров'я учнів та вчителів, реалізації завдань процесу здоров'язбереження у школі; контроль за рівнем психофізичних, розумових, емоційних навантажень на школярів; створення безпечного та сприятливого для збереження здоров'я учнів освітнього середовища (організація медичних оглядів, проведення оздоровчих процедур, регулювання рухового режиму, забезпечення раціонального харчування; створення сприятливих умов та забезпечення емоційного комфорту школярів, реалізація завдань їх психолого-педагогічного супроводу в освітньому процесі відповідно до їх потреб) [34, с. 48].

За даними Г. Мешко, «здоров'язбережувальне освітнє середовище розуміється як сукупність антропогенних, природних, культурних чинників, які забезпечують задоволення людиною потреб і можливостей збереження свого здоров'я. Це середовище сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання у взаємодії педагога та школярів, наслідком якої є засвоєння дітьми знань та вмінь, навичок творчої діяльності щодо збереження здоров'я» учасників освітнього процесу [65].

Вимоги до створення сприятливого здоров'язбережувального середовища початкової школи, що сприяє формуванню відповідної компетентності означено у праці І. Дорож, А. Ковальчук так:

1) середовище має відповідати змісту освіти, включати формування системи знань учнів про збереження здоров'я – свого, роду і народу, довілля з опорою на різноманітне навчально-методичне забезпечення, використання різних методів, прийомів, інноваційних підходів у викладанні;

2) має бути забезпечене матеріально-технічне підґрунтя для такої здоров'язбережувальної роботи (достатність санітарно-технічних умов, наявність фізкультурного обладнання класу, медичного оснащення закладу);

3) організація системи харчування має забезпечуватися відповідно до чинних санітарних норм і правил;

4) середовище має сприяти гармонійній міжособистісній взаємодії всіх учасників освітнього процесу; покращувати стан фізичного та психічного здоров'я учнів (передбачається моніторинг індексу здоров'я учнів класу, проведення різних заходів для зниження захворюваності, профілактики поширюваності хвороб, впровадження розвивальних вправ, фізичних видів активності для підвищення емоційного тону);

5) здоров'язбережувальне середовище має реалізовуватися вчителями з високою професійною компетентністю, які вміють забезпечувати єдність та цілісність здоров'язбережувальних та оздоровлювальних впливів на дітей, підтримувати позитивні результати стану їх здоров'я [34, с. 47].

При плануванні освітнього середовища початкової школи, на думку І. Пономарьової, Л. Фенчак, вчитель використовує здоров'язбережувальні освітні технології, щоб підкріплювати здоров'язбережувальну компетентність молодших школярів [84, с. 122]. А тому він має не лише облаштовувати безпечне середовище в класі, проводити різні оздоровчі та фізичні заходи, а й використовувати різноманітні засоби впливу на дітей, зацікавлювати їх у збереженні здоров'я та веденні здорового способу життя не лише під час уроків, а й у позанавчальній діяльності.

Відповідно до положень Державного стандарту початкової освіти, здоров'язберігаюча компетентність формується на міжпредметному рівні на основі формування предметних компетентностей, враховуючи специфіку навчальних предметів та пізнавальних можливостей молодших школярів [33]. На думку М. Кобан, Ю. Лимар, «здоров'язбережувальна компетентність є результатом інтеграції еколого-валеологічної та фізкультурної освіти школярів та виявляється у готовності самостійно вирішувати завдання щодо підтримання, зміцнення та збереження здоров'я» [46, с. 42].

Також досить поширеною є думка про те, що формування здоров'язбережувальної компетентності учнів реалізується при вивченні інтегрованого курсу «Я досліджую світ», навчальних дисциплін «Фізична культура» та ін. Також цій меті доцільно приділяти увагу на уроках читання, розвиток зв'язного мовлення, математики та ін. Т. Павлова звертає увагу, що елементи здоров'язбереження впроваджуються в структурі та змісті уроків із усіх предметів базового компоненту навчального плану. Зокрема, на уроках часто проводяться фізкультхвилинки, гімнастика для очей для зняття зорового напруження, дихальна гімнастики, аутотренінги, організовуються динамічні перерви, подорожі-спостереження, різні спортивні заняття, заходи для зниження розумової втоми школярів тощо [75, с. 156].

Ідея змінення здоров'я, формування свідомого ставлення до здорового способу життя «проходить у початковій школі крізь усі навчальні предмети, в процесі засвоєння яких учні навчаються відповідально і дбайливо ставитися до свого здоров'я завдяки змісту освіти і системі виховання» [34, с. 47]. Від педагога залежить, чи сформується інтерес дитини до збереження здоров'я, чи буде підтримуватися свідоме ставлення школяра до принципів ЗСЖ, чи буде він користуватися ними у подальшому житті. Значною мірою на це впливає й сформоване здоров'язбережувальне середовище у школі та вдома, до створення якого варто залучати й батьків учнів.

Здоров'язбережувальна компетентність учнів формується не лише під час уроків, а й завдяки проведенню виховних заходів, годин спілкування,

тематичних занять та ін. Сукупність освітньо-виховних, загартовувальних, оздоровчих та профілактично-лікувальних заходів сприяє формуванню вказаної компетентності. Також важливим є залучення батьків до процесу формування здоров'язбережувальної компетентності дітей. Систематична співпраця вчителя, школярів та батьків забезпечує формування у дітей позитивного образу здоров'я та здорового способу життя. На думку І. Дорож, А. Ковальчук, завдяки співпраці педагогів, учнів та батьків можна забезпечити організацію освітнього процесу на засадах гуманізації, диференціації та психологізації, що допомагає втілити індивідуальний підхід до кожного школяра, забезпечити найкращі результати у процесі формування дбайливого ставлення до свого здоров'я [34, с. 47].

Раніше питання здоров'язбереження вивчалися на уроках «Основ здоров'я», нині цей навчальний предмет замінено на інтегрований курс «Я досліджую світ», зміст його інтегрує три освітні галузі: природничу, громадянську й історичну, соціальну й здоров'язбережувальну. За даними Н. Басюк, «інтегрована тематика курсу ЯДС та ефективні інноваційні технології його викладання сприятливо впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, забезпечують умови для їх особистісному розвитку та самореалізації» [8, с. 13].

На уроках «Я досліджую світ» школярі засвоюють знання про здоров'я як найвищу цінність, вчать розуміти, як виявляється здоровий спосіб життя, як розпізнавати безпечну для здоров'я поведінку. Також на уроках ЯДС у дітей «формується свідоме прагнення до ведення здорового способу життя; вони набувають здоров'язбережувальних навичок, підвищують свою компетентність у вирішенні життєвих ситуацій безпечним для здоров'я шляхом; вчать застосовувати власний досвід здоров'язбережувальної діяльності для збереження та зміцнення здоров'я – свого та інших людей» [8, с. 13].

Великим потенціалом у розвитку здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів володіє курс «Я досліджую світ», що «реалізує здоров'язбережувальну освітню галузь та розгортає програму формування

відповідних компетентностей учнів відповідно до таких напрямків: 1) виховання усвідомленого ставлення до здоров'я як однієї з вагомих людських цінностей, формування потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення; 2) ознайомлення дітей з принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному і соціальному довіллі, що спрямовані на збереження життя і зміцнення здоров'я; 3) навчання школярів заходам самозахисту при загрозі для їх життя; 4) навчання дітей методам моніторингу, самооцінки та контролю власного стану здоров'я протягом усіх років навчання» [75, с. 156].

Опираючись на погляди Т. Павлової та доповнюючи її думки, можемо зробити висновок, що завдяки вивченню інтегрованого курсу «ЯДС» в учнів формуються такі показники здоров'язбережувальної компетентності: 1) знання про здоров'я, його складові, про симптоми його порушення; сформованість свідомого ставлення до проблеми дотримання здорового способу життя та докладання зусиль для збереження здоров'я; 2) сформованість мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, інтерес до здоров'язбережувальних заходів, тематичних занять; участь у загартовувальних заходах; 3) володіння елементарними гігієнічними навичками; турбота про чистоту, функціонування органів тіла; 4) знання та називання ймовірних ризиків для життя та здоров'я у просторі навколо себе – вдома, у школі, на вулиці; 5) здатність досліджувати власний організм, знання органів тіла, особливостей їх функціонування, дбайливе ставлення до здоров'я як окремих органів, так і цілісного організму; 6) вміння визначати і розрізняти здорові та шкідливі звички, дотримуватися правил догляду за органами тіла; 7) розуміння значення доброзичливих взаємин, їх переваги над агресивними та конфліктними, вміння навести приклади ввічливої, привітної поведінки; 8) сформовані вміння доброзичливо взаємодіяти з однолітками під час спільної освітньої чи ігрової діяльності, вміння вирішувати конфліктні ситуації мирним шляхом; 9) здатність до ухвалення рішення в побутових ситуаціях на користь власного здоров'я і безпеки [75, с. 158].

За Ю. Дробот [35], здоров'язбережувальна компетентність включає в себе такі показники, що мають бути сформовані у молодших школярів (рис. 1.1.):

**Показники здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів:**

- 1) уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя, про поведінку, безпечну для власного здоров'я;
- 2) усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності, дбайливе ставлення до нього;
- 3) усвідомлення взаємозв'язку організму людини з природнім довкіллям, соціальним оточенням;
- 4) удосконалення фізичного, психічного, соціального, духовного компонентів здоров'я.

**Рис. 1.1. Показники здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів**

Уточнені характеристики здоров'язбережувальної компетентності представлено у праці І. Пономарьової, Л. Фенчак, які вказують, що про сформованість цієї компетентності учнів свідчать такі характеристики:

1) свідоме ставлення до свого здоров'я: здатність критично осмислювати стан здоров'я організму та прогнозувати потенційні його можливості; усвідомлено обирати предмети, продукти, види діяльності з користю для свого здоров'я, доцільні для його збереження; брати на себе відповідальність за рішення щодо оздоровлення;

2) здоров'язберігаючі вміння: вміння створити і дотримуватися алгоритму зміцнення здоров'я з урахуванням своїх особливостей; вміння підтримувати оптимальний руховий режим, регулярно раціонально харчуватися, взаємодіяти з іншими, адаптуватися до умов середовища, уникати стресів, долати їх наслідки; вміння застосовувати методи відновлення, активного відпочинку, здатність пропагувати оздоровчу діяльність в колі оточуючих [84, с. 126].

Опираючись на погляди М. Федчук [97, с. 129-150], зауважуємо, що формуванню здоров'язбережувальної компетентності сприяють сформовані навички, що сприяють здоров'ю (рис. 1.2.).



**Рис. 1.2. Навички, що сприяють здоров'ю**

Отже, здоров'язбережувальна компетентність – це здатність молодшого школяра застосовувати здоров'язбережувальні знання і вміння (набуті знання щодо здоров'я та основ ЗСЖ, практичні навички з дотримання безпечної для здоров'я поведінки) в умовах конкретних освітніх чи життєвих ситуацій на користь збереження та зміцнення власного здоров'я. Включає дбайливе ставлення до свого здоров'я, знання про здоров'я, його складові та зв'язок здоров'я людини із середовищем її проживання; мотивацію до збереження та зміцнення здоров'я, володіння елементарними гігієнічними навичками, розуміння важливості збереження здоров'я (свого та оточуючих) та ін.

Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є одним із важливих завдань роботи педагога початкової школи, що реалізується у межах вивчення навчальних дисциплін «Я досліджую світ», «Фізична культура» та ін. Організація освітнього процесу на уроках з метою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів передбачає володіння вчителем достатніми знаннями і компетентностями у впровадженні здоров'язберігаючих, оздоровчих та технологій навчання здоров'ю з молодшими школярами.

## **1.2. Види і характеристики, специфіка застосування інтерактивних технологій навчання в учнів початкових класів**

В сучасній освітній практиці набуває актуальності застосування інтерактивних технологій навчання, що допомагають перетворити традиційний освітній процес на активну взаємодію вчителя та учнів, сприяючи підвищенню інтересу дітей та їх активності, вмотивованості у навчанні. Застосування інтерактивних технологій навчання забезпечує не лише отримання знань учнями, а й сприяє розвитку їх компетентностей, формує творчі здібності, допомагає набутти навичок командної роботи, виховує моральні цінності, навички спілкування відповідно до загальноприйнятих норм поведінки. Організація освітнього процесу з використанням інтерактивних технологій допомагає підвищити активність дітей у пізнавальній діяльності [52, с. 15].

Сам термін «інтерактивні технології» виник у 1975 році, був запропонований німецьким вченим Г. Фріцом, надалі згадки про інтерактивні технології активно спостерігалися в американських та європейських джерелах. Елементи інтерактивного навчання були запроваджені в українську педагогічну науку ще В. Сухомлинським, який надавав великого значення спілкуванню вчителя з учнями на уроці та поза уроками. Наразі у Україні питаннями інтерактивних технологій, їх розробкою та апробацією займаються О. Пометун, Л. Пироженко, Н. Побірченко та ін.

Сутність поняття «технологія» у педагогічній науці розкривається через його значення, що охоплює відображення у різних аспектах: 1) педагогічна технологія – включає всі засоби педагогічної взаємодії; 2) технологія навчання – розуміється як система методів, засобів, прийомів та дій педагога і здобувачів освіти у навчальному процесі; 3) навчальна технологія – це інформаційна технологія, використовувана для організації процесу навчання; 4) виховна технологія – система методів, прийомів, засобів, дій вихователя та дітей у спільній діяльності; змістовно ця технологія передбачає освоєння вихованцями духовно-моральних норм і цінностей, закономірностей людських взаємин;

5) навчальні технології – інформаційні технології, які можуть бути використані для організації процесу навчання [37, с. 95].

Поняття «інтерактив» має англійське походження, зокрема утворене від двох слів «inter» – взаємний та «act» – діяти. Тобто «інтерактивний» означає здатний до взаємодії, діалогу. Під інтерактивністю у навчанні варто розуміти «процес активної взаємодії усіх учасників освітнього процесу як між собою, так і з навколишнім середовищем» [43, с. 39]. Відповідно до вказаного сутнісно інтерактивне навчання передбачає організацію постійної взаємодії усіх учасників освітнього процесу, де кожен не може залишатися пасивним, адже включений у ситуацію співпраці з іншими.

Ключовим засобом впровадження інтерактивних технологій в освітній процес є оптимальне поєднання різних видів активності усіх суб'єктів навчання, зокрема, комунікативної, забезпечення безпечних умов комфортного спілкування, що допомагають учням відчувати власну успішність, індивідуальність, самодостатність [7].

Важливість використання активних методів навчання затверджена Концепцією Нової української школи, де вказуються на доцільність таких методів навчання, де «у процесі навчання будуть використовуватися методи, які вчать робити самостійний вибір, пов'язувати вивчене з практичним життям, враховують індивідуальність учня» [68].

Вчені О. Пометун та Л. Пироженко трактують «інтерактивні технології навчання» як сукупність технологій, що є одним із видів активного навчання, що має власні закономірності і особливості. За їх поглядами, «сутність інтерактивного навчання полягає у реалізації завдань освітнього процесу за умов постійної, активної взаємодії усіх учнів» [83, с. 7].

О. Пометун протиставляє інтерактивні технології до активних освітніх технологій через принцип багатосторонньої комунікації. Вона вважає, що «інтерактивні технології навчання – це сукупність методів, засобів та форм організації освітнього процесу, що забезпечує активну взаємодію педагогів та здобувачів освіти на засадах співпраці та співтворчості. Це технології,

спрямовані на досягнення поставлених дидактичних цілей шляхом активної взаємодії всіх членів колективу» [83, с. 74]. Завдяки участі в інтерактивних вправах діти можуть займати активну пізнавальну позицію у співпраці з вчителем та однокласниками, що мотивує всіх суб'єктів взаємодії до саморозвитку.

Сучасні науковці Л. Пироженко, О. Пометун розглядають інтерактивність у навчанні «як здатність дітей до взаємодії, до проведення діалогу, бесіди під час навчання» [83, с. 12]. Інтерактивне навчання, на думку К. Косовської, сприяє кращому засвоєнню матеріалу, впливаючи не тільки на свідомість дітей, але й на їхні емоції [57].

Сучасні науковці вивчають технології інтерактивного навчання у різних аспектах: інноваційні педагогічні технології (Л. Пироженко, О. Пометун) [83]; як цінний метод організації освіти молодших школярів (О. Комар [52]; Г. Ларіонова [60] С. Романюк [88] та ін.); як засоби вдосконалення навичок вирішення задач на уроках математики у початкових класах (О. Надобко [66], Н. Руденко) [90]); як ефективний метод вдосконалення навичок критичного мислення та всебічного розвитку, набуття соціального досвіду взаємодії з іншими учнями на уроках ЯДС (Т. Гордієнко [29], Г. Коберник [47], А. Колишкіна [50], А. Павленко [74], Л. Романенко [87], Т. Шанскова [99] та ін.); як метод організації роботи учнів на уроках рідної мови, зв'язного мовлення, читання для збагачення словникового запасу дітей, вдосконалення їх мовлення (Н. Ларіонова [60], Т. Майструк [63], М. Оліяр [72], Л. Ребуха [42] та ін.).

Інтерактивні технології навчання розуміються Ю. Бондар як «чітко структурована, впорядкована система інтерактивних методів і прийомів, що орієнтовані на засвоєння учнями знань, формування у них сукупності простих умінь та навичок; що передбачає активну міжсуб'єктну співпрацю та співтворчість школярів у колективі в процесі пізнання для досягнення спільної мети» [13, с. 10].

Інтерактивні технології відіграють ключову роль у впровадженні інноваційних методик у початковій школі. Вони надають можливість створювати цікаві, захоплюючі уроки, які сприяють активній участі учнів у навчально-пізнавальній діяльності [14].

Інтерактивні технології навчання, використовувані в початковій школі, розуміються науковцями Р. Брик, А. Дем'янюк, Л. Ребухою та ін., як сукупність та певна послідовність педагогічних методів, призначених для здійснення дидактичної мети, активізації суб'єкт-суб'єктної взаємодії усіх учасників освітнього процесу, що забезпечує якість підготовки учнів, активізацію мислення і мотивацію навчання у молодших школярів [42].

Основою інтерактивних технологій навчання учнів є «суб'єкт-суб'єктна взаємодія у системі «педагог – дитина», створення оптимальних умов для розкриття індивідуальних можливостей та самоактуалізації особистості кожного вихованця» [83, с. 7].

М. Пагута уточнює, що «інтерактивна технологія навчання – це така організація освітнього процесу, коли неучасть неможлива: перед кожним учнем ставиться конкретне завдання, за вирішення якого він має публічно відзвітуватися. Або ж йому дається завдання, від активності учня при вирішенні якого залежить успішність всієї групи школярів» [76, с. 388].

Всі учні та вчитель вважаються рівноправними суб'єктами в освітньому процесі із застосуванням інтерактивних технологій, вони розуміють значення власної активності, рефлексують з приводу набутих знань та вмінь, практичних навичок (Н. Руденко [90]).

Як вказує Д. Огієнко, діти вчаться, чують варіанти відповідей однокласників, засвоюють різноманіття різних способів вирішення завдання. І все це сприяє формуванню в учнів допитливості, бажання шукати нові ідеї; відповідати за висунуті пропозиції, організовувати свою працю для реалізації поставлених цілей [71, с. 61].

За даними М. Пантюк, Л. Стахів, інтерактивні технології передбачають організацію навчання учнів у режимі діалогу, що включає діалог учасників

освітнього процесу для досягнення взаєморозуміння, спільного вирішення пізнавальних завдань, виховання особистісних рис дітей [78].

Тобто навчання з допомогою інтерактивних технологій – це діалогове навчання, в якому реалізується взаємодія вчителя та учнів, що спрямована на організацію сумісного процесу пізнання (Н. Агаркова, С. Васильєва [1]).

На думку В. Старости, «інтерактивні технології навчання сприяють критичному мисленню учнів, вчать їх розглядаючи кілька альтернативних варіантів рішень, серед них обирати оптимальне, поважати думки інших, виявляти пошану до кожного учасника при відсутності єдиної домінуючої думки» [93, с. 233].

Н. Алексєєва, Н. Смолянюк вважають, що «системне впровадження інтерактивних технологій є необхідним, адже: підвищує результативність навчального процесу; сприяє розвитку комунікативної компетентності школярів; активізує їх творчий потенціал» [2, с. 211-212]. Інтерактивні методи залучають учнів до вирішення проблем «шляхом діалогу, заснованого на висловленні власних думок та умінні слухати співрозмовника, що сприятливо впливає й на формування доброзичливої атмосфери в класі» [2, с. 211-212].

На думку О. Сударик, І. Коновальчук, інтерактивні технології сприяють: виникненню доброзичливої атмосфери взаємодії і співпраці у класі; формуванню доброзичливого ставлення учнів до інших; розвитку вміння учнів визначати свою позицію, аргументувати думки, шукати альтернативні варіанти вирішення проблеми; створенню ситуацій для вияву ініціативи та самостійності, підвищення навчально-пізнавальної активності; вдосконаленню кмітливості і творчих здібностей, винахідливому підходу до вирішення поставлених проблемних завдань [94, с. 204].

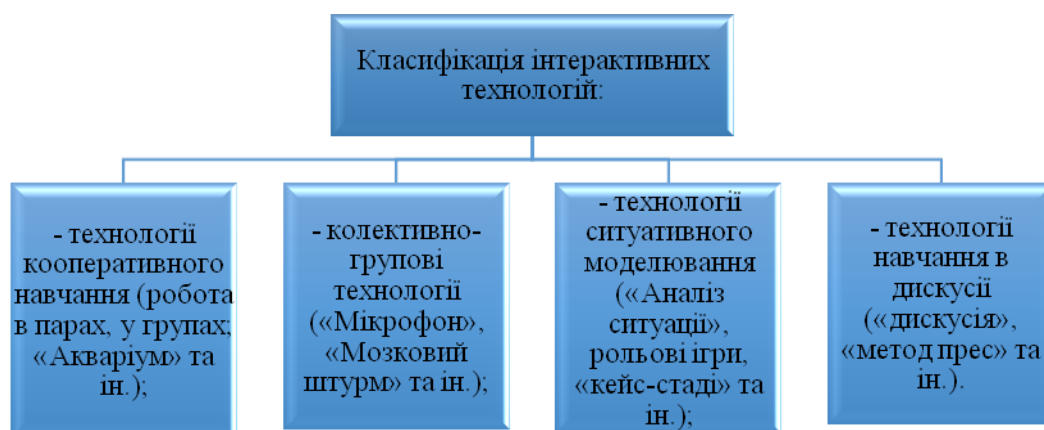
Перевагами інтерактивних технологій Ю. Бусько, Н. Рудницька називають: розвиток в учнів вмінь взаємодіяти, домовлятися, спільно працювати, ввічливо поводитися у команді; формування у школярів навичок висловлення своїх думок, аргументації поглядів, вдосконалення комунікативних навичок і вмінь учнів; стимулювання розвитку творчих

навичок у школярів, формування у них особливого нестандартного (критичного) мислення; забезпечення сприятливого впливу на психічне здоров'я учнів: вони привертають увагу дітей до освітнього процесу, стимулюють їх інтерес до активної участі в навчально-пізнавальній діяльності, що допомагає запобігти підвищеній тривожності, зайвому навантаженню і напруженню, уникнути надмірної втоми учнів під час уроків [15, с. 68].

Інтерактивні технології сприяють інтенсифікації та оптимізації освітнього процесу. Зокрема, на думку О. Власій, О. Дудки, інтерактивні технології навчання дають учням можливість: 1) полегшити процес засвоєння знань; покращити навички аналізу інформації, отриманої під час навчання, творчого підходу до засвоєння навчального матеріалу; 2) навчитися адекватно формулювати і висловлювати власну думку, аргументувати її, доводити її правильність, брати участь у дискусіях та відстоювати власну точку зору; 3) моделювати різні соціальні ситуації взаємодії, збагачувати соціальний досвід завдяки включенню у різні життєві ситуації; 4) слухати інших, виявляти повагу до їх альтернативної точки зору, розвивати прагнення до діалогічного спілкування з іншими; 5) учитися налагоджувати конструктивні стосунки у класі, шукати своє місце в системі соціальних контактів у групі, уникати конфліктів, вирішувати їх мирним шляхом, шукати компроміси; 6) спільно знаходити шляхи розв'язування проблем, розвивати самостійні і групові навички роботи; 7) залучати до дослідницької, проектної діяльності, до виконання творчих завдань [19, с. 130].

Класифікації інтерактивних технологій наведені у працях О. Пометун та Л. Пироженко та ін. Приклади інтерактивних технологій, ефективних при розвитку критичного мислення учнів, розглянуті у дослідженнях Ю. Бусько, Д. Огієнко, М. Оліяр, Н. Руденко та інших науковців.

У педагогічній науці вченими О. Пометун, Л. Пироженко [82; 83] представлені класифікації інтерактивних технологій. Вчені виділили чотири групи (рис. 1.3.).



**Рис. 1.3. Класифікація інтерактивних технологій навчання учнів**

Отже, до основних груп інтерактивних технологій навчання відносяться:

1) технології кооперативного навчання (фронтальні технології – робота в парах, у малих групах; «Карусель», «Акваріум» та ін.); 2) колективно-групові технології («Мікрофон», «Коло ідей», «Мозковий штурм» та ін.); 3) ситуативного моделювання (навчання у грі – імітації, «аналіз ситуації», рольові ігри, кейс-технологія («кейс-стаді»), драматизація); 4) технології навчання в дискусії (метод прес, дискусія, «займи позицію» та ін.) [83, с. 65].

Фронтальні інтерактивні технології навчання найчастіше використовуються у навчальній діяльності, коли передбачається навчання учнів (групи, класу) однією людиною (вчителем). За такої організації освітнього процесу учні працюють разом або кожен індивідуально у певний момент часу над одним завданням, що включає обов'язковий контроль одержаних результатів. Фронтальні технології навчання допомагають розвитку в учнів вмінь висловлювати свої думки з певного питання, відстоювання своїх позицій, їх активності у дискусіях, тобто вони сприяють реалізації школярів на підставі власних інтелектуальних здібностей. Серед популярних фронтальних інтерактивних технологій навчання виділяються: «Велике коло», «Незакінчені речення», «Мозаїка» [30].

Фронтальна технологія «Велике коло» передбачає висловлення учнів по колу з певного питання, яке обговорюється. Обговорення цього питання триває до тих пір, доки є бажання висловити свою думку. Після обговорення вчитель може узагальнити почуті думки, підвести підсумки [82, с. 105].

Ускладненим варіантом фронтальної інтерактивної технології є метод «Незакінчені речення», коли кожен учень має відповісти на питання вчителя, продовжуючи незакінчене речення наприклад, «я зрозумів, що ...», «сьогодні мені було .., бо ...», «можна зробити такий висновок...» та ін. [82, с. 108].

Парно-колективна робота учнів під час уроків належить до технологій колективно-групових інтерактивних технологій. За даними Н. Калініченко, К. Салоїд, за такої організації навчання педагог опосередковано управляє роботою кожного учня через завдання, завдяки яким він спрямовує діяльність групи. Парно-колективна форма навчання відкриває школярам можливості співпраці з однокласниками, допомагає реалізувати прагнення до спілкування, сприяє ефективному досягненню дітьми високих навчальних результатів. Вона легко та ефективно поєднується з традиційними формами навчання та може використовуватись на різних етапах навчання [92].

Колективно-групові інтерактивні технології навчання передбачають одночасну і спільну роботу молодших школярів. До відомих технологій колективно-групового навчання відносяться «Мозковий штурм», «Мікрофон», «Мозаїка», «Карусель», «Робота в парах», «Акваріум», «Робота в трійках», «Асоціативний куш», «Гронування», «Кубування» та ін. [89].

Розглянемо приклади інтерактивних колективно-групових методів роботи з учнями. Інтерактивна технологія «Мікрофон» допомагає школярам швидко щось сказати, відповідаючи по черзі на запитання чи висловлюючи свою думку або позицію. Роль уявного мікрофона може виконувати різний предмет (олівець, ручка, фломастер), який учні передають один одному при переході слова до наступного учасника [82, с. 112].

Технологію «Мозковий штурм» варто використати, коли у завдання є кілька рішень. Суть цієї технології полягає у можливості кожного учня висловити абсолютно усі, навіть незвичайні думки з приводу рішень обговорюваної проблеми. Будь-яка ідея приймається без критики та не обговорюється до закінчення висловлювань. Можна організувати роботу в групах, де вчитель поєднує учнів на декілька груп (по 4–6 осіб), проводить з

ними інструктаж, видає завдання обрати одного ведучого та секретаря, і пропонує обговорити всі варіанти рішень проблеми. Після напрацювання повного списку рішень аналізуються всі можливі шляхи та з'ясовуються найбільш відповідні [89].

Перевагами використання інтерактивного методу «мозковий штурм» І. Козинець, М. Журавель називають: забезпечує можливість за відносно короткий час отримати максимум думок учнів; дає змогу залучити до роботи навіть пасивних школярів, які соромляться брати участь у роботі класу; активізує творчість та уяву школярів, уможлиблює їх віддалення від стандартних і стереотипних уявлень; є цікавим початком обговорення важливих питань у групах [48, с. 243].

Також в освітньому процесі в початковій школі використовуються такі інтерактивні технології, як:

- «Асоціативний куц» – технологія, при якій школярі утворюють асоціації навколо заданого ключового слова чи висловлювання, що дає змогу формувати їх асоціативне мислення, розвивати мовлення, збагачувати словниковий запас. Передбачає уважне вислуховування відповідей всіх учасників взаємодії.

- «Гронування» – малюноква інтерактивна технологія, за якою на аркуші записують ключове слово, а потім навколо неї малюють, додають слова або зображення, пов'язані з ним. Допомагає узагальнити вивчений матеріал, з'ясувати міру засвоєння дітьми знань з вивченої теми.

- «Кубування» – передбачає використання учнями куба з запитаннями (із зображеннями, із емоційними виразами обличчя), що включає послідовні відповіді на запитання («що це за емоція, коли вона виникає?»), чи виконання поставлених завдань («опишіть, порівняйте, проаналізуйте, назвіть аргументи «за» і «проти») для всебічного аналізу предмета, подій, чи явищ [62].

- Робота в парах за методом «співавторства» – школярі працюють у парах та спільно складають речення, тексти на задану тематику. Вони обговорюють

власні ідеї та допомагають один одному складати текст (продовжують речення, підтримують, підказують доповнення для кращого, образного опису подій).

- Технологія «З-ХД-Н» («знаю – хочу дізнатися –навчаюсь») – має декілька варіантів, передбачає оформлення своїх думок усно, або письмово у вигляді таблиці, де учні аналізують, що знають про тему, що хочуть дізнатися, і як саме вони будуть навчатися. Ця технологія стимулює інтерес учнів та сприяє їх активній роботі над знаннями на уроках [82].

Інтерактивні технології ситуативного навчання сприяють формуванню навичок інтерактивної взаємодії дитини відповідно до ситуації, апробації нею різних тактик взаємодії. Прикладами технологій ситуативного навчання є «метод аналізу ситуації», що передбачає аналіз конкретних ситуацій (ситуаційні завдання і вправи), «метод ситуаційного навчання» (кейс-метод), «метод проєктів», метод «інциденту». Реалізація вказаних методів ситуативного навчання допомагає школярам моделювати різні ситуації, життєві проблеми, соціальні контакти, що допомагають виявляти їм особисті позиції у кожному конкретному випадку [91, с. 23].

Розглядаючи інтерактивну технологію «аналіз ситуацій», бачимо, що вона включає ґрунтовний розбір дійсної чи уявної історії, що описує події з життя людини, групи, громади, школи. Вона дає змогу дітям проаналізувати та обговорити ситуації, які вони можуть спостерігати у своєму повсякденному житті.

Як вказують О. Койчева, Л. Яновська, «метод кейс-стаді – це активний аналіз проблеми або ситуації, заснований на навчанні через вирішення конкретної ситуації (кейсу)» [49, с. 79].

Інтерактивний метод навчання «кейс-стаді» має на меті «навчити учнів вирішувати складні та неоднозначні проблеми, розвинути їх аналітичні здібності, прищепити самостійність та прагнення до отримання нової інформації. Цей метод допомагає учням покращити комунікативні навички та вчить їх чітко висловлювати думки» [49, с. 79].

Під час роботи з аналізу ситуації діти аналізують поведінку героїв ситуації, прогнозують їх поведінку, оцінюють ймовірні наслідки їх вчинків. Ситуація, яка пропонується дітям для аналізу, може бути незавершеною, і тоді школярі самостійно її вирішують, визначають наслідки різних рішень, прогнозують умови для досягнення успіхів. Цінність використання цієї технології у можливості надання дітям «простору для експериментування з поведінкою у реальному житті», обговоренні з ними різних варіантів поведінки, передбаченні їх наслідків [103].

Перевагами методу «кейс-стаді» (аналізу ситуацій) є: формування в учнів навичок комплексного аналізу проблем та ситуацій, що передбачає врахування багатьох одночасно діючих факторів; розвиток в учнів навиків прийняття зважених рішень; використання реалістичних ситуацій, що є значущими для школярів, є стимулюючим чинником, що спричиняє їх зацікавленість та активність в обговоренні; ця технологія сприяє розвитку творчого підходу, співпраці, навичок критичного мислення та ін. [28].

Інтерактивні технології навчання в дискусії передбачають трансформацію освітнього процесу у «сферу інтерсуб'єктивності, коли педагог та учні виступають як рівноправні партнери, рівнозначні суб'єкти освітнього процесу, застосовують індивідуальний стиль взаємодії, створюють можливості для моделювання своїх суджень, способів самовираження. Під час методів навчання у дискусії учні відчують себе рівноправним учасником різної комунікативної та рефлексивної діяльності» [60, с. 47].

Ці інтегративні технології навчання у дискусії передбачають проведення дискусій та обговорень, які можна проводити цілим класом. Однак вони є більш ефективними при проведенні їх у малих групах, оскільки групове обговорення проблеми максимально активізує учнів висловитися. Дискусія дає змогу усвідомити власні почуття, уточнити уявлення, виявити ставлення. Працюючи в групах, діти краще пізнають один одного, вільно обмінюються своїми думками, що допомагає формувати уважність до інших, повагу до її думки. Технології навчання у дискусії допомагають розвивати навички впевненої

поведінки, співпраці, співпереживання, толерантності, активного слухання та ін. [44].

Прикладами технологій навчання в дискусії є «метод прес», «дискусія», «займи позицію» та ін. Розглянемо деякі з цих технологій, що допомагають розвивати навички взаємної діяльності та висловлення своїх позицій, відстоювання думок, їх узагальнення.

«Дискусія» («за і проти») – технологія, яка допомагає учням навчитися аналізувати пропоновані висловлювання ситуації, формує їх комунікативні навички, культуру спілкування, вчить робити обґрунтовані твердження на основі вивчення підтримуючої та заперечної аргументації.

«Метод прес» – інтерактивна технологія, що сприяє розвитку навичок учнів до висловлення своєї токи зору та її аргументованої презентації. Етапи методу включають «висловлення думки», «пояснення причин своєї думки», «наведення прикладів або аргументів», «підведення висновків (узагальнення)». Тобто завдяки цьому методу учні засвоюють алгоритм правильного і послідовного аргументування своєї думки.

«Сенкан» (п'ятиряддя) – технологія складання короткого вірша, де відображена узагальнена інформація (з вивченої теми, з обговореного питання) за допомогою 5 рядків певної послідовності та структури (предмет (1 слово), опис його властивостей (2 слова), опис діяльності (3 слова), коротке резюме (4 слова), асоціація (1 слово)). Сенкан допомагає дітям синтезувати ключову інформацію з теми та зробити якісні висновки, які вони краще запам'ятовують завдяки цікавій формі подачі [62].

Отже, інтерактивні технології навчання визначаються як сукупність та певна послідовність педагогічних методів, призначених для здійснення дидактичної мети, активізації суб'єкт-суб'єктної взаємодії усіх учасників освітнього процесу.

До основних груп інтерактивних технологій навчання відносяться: технології кооперативного навчання (фронтальні); колективно-групові; ситуативного моделювання; технології навчання в дискусії.

Впровадження інтерактивних технологій навчання є цінним засобом активізації дітей до навчально-пізнавальної діяльності, до творчого розвитку, вдосконалення емоційно-вольових якостей дітей, таких як самостійності, цілеспрямованості, наполегливості, вмінь аналізувати і практично застосовувати набутий соціальний досвід взаємодії у практичній діяльності.

### **1.3. Педагогічні особливості використання інтерактивних технологій у процесі навчання молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ»**

Інтерактивні технології – не зовсім новий, але ефективний і творчий, підхід до організації освітньої діяльності учнів. Н. Руденко вважає, що «використання інтерактивних технологій на уроках у початковій школі сприяє розвитку здатності дитини цінувати знання, формує вміння користуватися ними, допомагає усвідомити власну відповідальність за спільний результат, формує навички взаємодії з членами колективу. Завдяки цим технологіям розвиваються здатності учнів поважати цінності партнера, формується толерантність, співчуття, доброзичливість [90, с. 47].

Інтерактивні технології навчання безпосередньо спрямовані на розвиток базових психічних функцій дітей, набувають особливої значущості в освітньому процесі початкових класів. За даними А. Павленко, Т. Шанскової, «пізнавальна активність молодших школярів характеризується підвищеною сензитивністю та завершується фізіологічним дозріванням всіх мозкових структур у них» [74, с. 107]. З огляду на вказане, саме у молодшому шкільному віці можлива найбільш ефективна дія на інтелектуальну та особистісну сфери учнів.

К. Косовська зауважує, що проведення в початковій школі уроків із використанням інтерактивних технологій є засобом створення в класі необхідної комфортної атмосфери, яка сприяє співпраці, взаєморозумінню, доброзичливості, допомагає реалізувати особистісно орієнтоване навчання.

Інтерактивні уроки варто організовувати так, щоб кожен учень був залучений до виконання дидактичних завдань, пропонувати дітям групову, колективну та ігрову форми роботи, що базуються на взаємодії усіх учасників освітнього процесу [57].

Наведемо інтерактивні технології, які можуть використовуватися відповідно до етапів уроку в початковій школі:

1) на етапі актуалізації знань та мотивації навчання – технології «асоціативний куш», «кошик ідей», «мозковий штурм», «ромашка запитань Блума», «Кубування», таблиця «З-Х-Д» та ін.»;

2) на етапі сприймання й осмислення навчального матеріалу, у ході практичної діяльності учнів: технології «асоціативний куш», «дерево передбачень», «мозковий штурм», «навчаючи – вчуся», «метод прес», «шість капелюхів» та ін.;

3) на етапі консолідації знань, умінь і навичок: технології «асоціативний куш», «кошик ідей», «кубування», «метод прес», сенкан, «шість капелюхів» та ін. [62, с. 24].

Дослідниця О. Надобко називає такі технології інтерактивної взаємодії дітей на уроках: подорож сходинками «Я знаю... Я вмію... Я можу...»; «незакінчені речення»; «синтез думок»; «ажурна пилка», спільний проект [66, с. 219-220].

На кожному з етапів уроків вказані технології розвивають вміння учнів по-різному. На етапі актуалізації знань та мотивації навчання завдяки використанню інтерактивних технологій – у дітей підвищується концентрація на проблемі, розвивається пізнавальний інтерес, формуються вміння аналізувати інформацію з різних джерел, вміння її зіставляти і порівнювати. Завдяки застосування інтерактивних технологій на етапі сприймання й осмислення навчального матеріалу – відбувається підвищення розуміння учнями змісту навчальної діяльності, актуалізується розвиток уміння міркувати, висувати самостійні судження, узагальнювати, і робити висновки. На етапі консолідації знань, умінь і навичок – інтерактивні технології

допомагають формувати в учнів вміння узагальнювати вивчений матеріал, приймати та самостійно інтерпретувати основні ідеї, обмінюватися думками з однокласниками, формулювати своє ставлення до обговорених на уроці проблем, розвивати навички рефлексії, оцінювання результатів та коригування процесу власної пізнавальної діяльності [62, с. 24].

У праці Л. Колток запропоновано підбірку інтерактивних методів для розвитку інтересу дітей до вивчення навчального матеріалу на уроках у початковій школі, для формування у них навичок і вмінь ставити питання, висувати припущення, обґрунтовувати свою думку, слухати інших, дотримуватися черговості висловлювань, робити висновки на основі синтезу інформації. Зокрема дослідниця пропонує такі інтерактивні методи для формування цих вмінь: для вмінь ставити запитання – технології «Кубування», «Ромашка запитань», «З-Х-Д» та ін.; для вмінь висувати припущення – технології «Мозковий штурм», «Кращий вибір», «Дерево рішень», «Кошик ідей»; для вмінь лаконічно висловлювати і обґрунтовувати свою думку – технології «Мозковий штурм», «Групове обговорення», «Займи позицію»; для вмінь критично мислити – технології «Ромашка Блума», «Гронування», «Читання в парах» та ін.; для вмінь синтезувати інформацію – технології «Сенкан», «Хмара слів»); для уміння рефлексувати – технології «Кубик Блума», «З-Х-Д», «Шкала думок» та ін.) [51, с. 69].

Описуючи можливості використання інтерактивних технологій на уроках ЯДС, Ю. Бусько, Н. Рудницька зауважують, що завдяки цим технологіям відбувається «активніше засвоєння дітьми навчального матеріалу, оволодіння ними змістом освіти, адже учні активно залучаються до процесі навчально-пізнавальної діяльності. Завдяки використанню інтерактивних технологій освітнього процесу учні вчаться самостійно шукати інформацію, систематизувати її та узагальнювати. При цьому однією з умов ефективності інтерактивних технологій є створення сприятливого, підтримуючого клімату в класі, доброзичливої атмосфери спілкування між вчителем та школярами [15, с. 67].

До переваг використання інтерактивних технологій на уроках ЯДС відноситься те, що їх застосування сприяє «підвищенню інтересу до предмета, розвитку уваги, пам'яті, стимуляції до критичного мислення. Молодші школярі на уроках із використанням інтерактивних технологій вчать наводити докази, захищати свою думку, застосовуючи здобуті знання» [15, с. 70].

За ствердженням Н. Агаркової, С. Васильєвої, «інтерактивні технології активізують інтерес учнів у вивченні навчального предмету ЯДС, розвивають творчість учнів, навчають працювати з різними джерелами знань, зменшують навантаження дітей, розширюють їх кругозір» [1, с. 118].

Попри вказане, недоліки інтерактивних технологій на уроках включають можливості досягнення вагомих результатів лише в активних учнів. А пасивні учні, ті, хто мають знижений інтерес та мотивацію до навчання, не сміливі, тривожні, заглиблені в себе не можуть розкритися на інтерактивних уроках. У них більший ефект спостерігається при безпосередньому спілкуванні з вчителем, а не з групою однокласників. Крім того, «недостатньо розвинена звичка працювати творчо у молодших школярів призводить до труднощів використання творчих завдань протягом інтерактивних уроків» [1, с. 118].

Як вказує Д. Огієнко, інтерактивні технології характеризуються різною складністю та передбачають відповідну підготовку учнів до їх впровадження. У початковій школі доцільно використовувати тільки найпростіші інтерактивні технології – «роботу в парах, «мікрофон», «мозковий штурм», роботу в малих групах, різні ігри (ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, ділові) [71, с. 61].

Прикладами ефективних інтерактивних технологій, які можна використовувати із молодшими школярами, на думку Ю. Бусько [15], Д. Огієнко [71], М. Оліяр [72], Н. Руденко [90; 91] та інших науковців, є: для 1 класу – «Мікрофон», «Чарівна паличка», «Робота в парах», «Незакінчені речення»; для 2 класу – «Робота в парах», «Карусель», «Займи позицію», «Мозковий штурм»; «Незакінчені речення», «Навчаючи – вчусь», «2-4-всі разом»; для 3 класу – «Робота в малих групах», «Акваріум», «Навчаючи – учусь», «Коло ідей», «Мозаїка», «Графіті», «Броунівський рух»; для 4 класу –

«Акваріум»; «Прес»; «Дерево рішень», «Синтез думок», «Пошук інформації», «Шкала думок» та ін.

Найбільш ефективною інтерактивною технологією у початкових класах є робота в парах, яку можна застосовувати для засвоєння, закріплення, перевірки знань. Діти, залучаючись до роботи в парах, мають можливість говорити, що допомагає їм висловити свої думки, бути почутими співрозмовником, перевірити правильність своїх припущень та умовиводів. Робота в парах не лише «сприяє інтелектуальному і комунікативному розвитку учнів, а й володіє великим виховним потенціалом, адже оскільки працюючи разом, молодші школярі набувають навичок кооперації, взаємодопомоги, вчать прислухатися до думки товариша та приймати відповідальність за свої слова і вчинки» [71, с. 61].

Також завдяки роботі в парі молодші школярі вчать проектувати спільний процес роботи відповідно до поставленого завдання та аналізують кінцевий результат своєї співпраці. Вони уважно роздивляються свій виріб, обговорюють та оцінюють власні творчі досягнення відповідно до визначених педагогом критеріїв [71, с. 62].

Завдяки соціальному характеру взаємодії учнів у парній чи груповій формі взаємодії вони навчаються поважати мовців, стежити за перебігом їх висловлювань, доповнювати їх думки. Це допомагає розвивати навички аналізування висловлень, формує вміння дітей робити висновки. Також, наприклад, при використанні технології «асоціативного куща», працюючи в парах чи у групах, учні не лише висловлюють найбільше асоціацій до певного слова, але й уважно слухають відповіді один одного, порівнюють їх, помічають схожі та відмінні ідеї, усвідомлюють унікальність кожної відповіді, вчиться приймати інших як індивідуальність, здатну думати інакше, не так, як вони самі.

Робота в групах також є цікавою інтерактивною технологією, особливо за умови залучення творчого аспекту завдань. Як вказує Д. Огієнко, «робота в групах передбачає сформованість у дітей вміння працювати в групі, наявність у

них командного духу та готовність до розумного ризику, відчуття змагання з іншими. Цінними є ініціативність, інтерес, вміння дисципліновано працювати в групі, творчий підхід і здатність до саморозвитку» [71, с. 62].

Співпрацюючи, молодші школярі відчувають власну відповідальність за загальний результат групи. Це впливає на формування вміння школярів організовувати власну діяльність, перевіряти успішність її виконання у процесі, підпорядковувати власні інтереси груповим, дотримуватися правил поведінки у групі тощо.

При виборі завдань для групової роботи педагог має враховувати інтереси учнів, дотримуватися вимог посильності та відповідності віковим можливостям молодших школярів. Він має залучати всіх учнів до спільної творчої діяльності. Прикладами завдань для роботи молодших школярів у групі, на думку Д. Огієнко, є: «Сувеніри власними руками», «Українська народна іграшка», «Новорічні листівки та іграшки», «Обереги в житті українців» та ін. [71, с. 62].

Етапами організації роботи учнів в групах є: 1) підготовка учнів до виконання поставленого завдання у складі групи (інструктаж школярів про мету, правила виконання завдання, послідовність дій і терміни); 2) практична робота: планування, розподіл обов'язків між членами групи; індивідуальне виконання всіма учасниками групи своїх завдань та наступне об'єднання їх у спільний виріб; 3) підведення підсумків (обговорення отриманого результату в групі), презентація результатів; аналіз робіт інших груп; загальні підсумки про роботу на уроці, аналіз успішності досягнення поставлених цілей [71, с. 62].

У праці Ю. Бондар наведено опис найбільш відомих інтерактивних технологій колективно-групового навчання «Мікрофон», «Мозковий штурм», «Незакінчені речення», «Ажурна пилка» та інші, що сприяють творчому розвитку учнів, допомагають обговорити проблемні питання, виділити відомі та невідомі аспекти, висунути гіпотези з вирішення проблеми, напрацювати банк ідей та проаналізувати «життєвість» кожної з них. Завдяки залученню до такої роботи молодші школярі знайомляться із різноманітними варіантами вирішення проблеми, усвідомлюють силу групового та колективного вирішення завдання,

вчатися аналізувати будь-яку інформацію, яка приходить зовні без критики та приймаючи її можливу раціональність. Крім того, висловлення своїх думок та їх аргументація допомагають розвивати комунікативні навички учнів, забезпечують зворотній зв'язок від інших. Це робить навчання цікавим і творчим, допомагає краще засвоїти навчальний матеріал, активізує розвиток критичного мислення, вдосконалює творчі здібності школярів [12, с. 49].

О. Буштрук розглядає ефективність моделювання оптимального освітнього середовища в початковій школі за допомогою використання інтерактивних технологій навчання, серед яких називає: «Мозковий штурм», «Мікрофон», «Асоціативний куш», «Ажурну пилку», «Криголами», «Вузлики», «Незакінчені речення», «Навчаючи – учусь», «Робота в парах» («Обличчям до обличчя»), «Два – чотири – всі разом», «Карусель», «Драматизація», «Так – ні», метод «Прес» та ін. [16].

Отже, інтерактивні технології навчання, використовувані під час уроків ЯДС, допомагають визначати проблеми, шукати найбільш вдалі варіанти рішень, взаємодіяти з однокласниками і процесі пошуку альтернативних шляхів рішення завдання. Впровадження інтерактивних технологій в освітній процес передбачає використання рольових ігор, моделювання життєвих ситуацій, в яких можна використати набуті знання.

Інтерактивні технології підвищують результативність навчального процесу, сприяють активізації творчого потенціалу дітей, розвивають комунікативну компетентність школярів, налагоджують взаємодію учнів у колективі, створюють атмосферу дружнього спілкування в класі під час уроків та поза їх межами.

## **Висновки до розділу 1**

1. На основі теоретико-методологічного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що здоров'язбережувальна компетентність трактується як здатність особистості використовувати сукупність здоров'язбережувальних

знань і вмінь в умовах конкретних життєвих ситуацій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність включає в себе такі показники, як: уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя, про поведінку, безпечну для власного здоров'я; усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності, дбайливе ставлення до нього; усвідомлення взаємозв'язку організму людини з природнім довкіллям, соціальним оточенням; удосконалення фізичного, психічного, соціального, духовного компонентів здоров'я.

Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів розуміється як послідовний та систематичний процес, що спрямований на формування ціннісного і дбайливого ставлення молодших школярів до життя і здоров'я, напрацювання навичок безпечної поведінки та прагнення дотримуватися здорового способу життя.

Велике значення у цьому процесі надається вибору ефективних засобів та методів педагогічного впливу, приділення уваги використанню інтерактивних технологій, що допоможуть урізноманітнити освітній процес, забезпечити стійку мотивацію молодших школярів до вивчення знань про здоров'я та здоров'язбереження, напрацювання навичок соціальної взаємодії з іншими учнями, що є одним із критеріїв відчуття соціального здоров'я учнів.

2. Інтерактивні технології навчання суттєво покращують засвоєння дітьми навчального матеріалу, оскільки впливають не лише на свідомість, але й на їх почуття. Інтерактивні технології навчання допомагають вчителю зробити уроки різноманітними, цікавими, ефективними, а дітям надають можливість для самореалізації творчого елемента в освітньому процесі.

До ефективних інтерактивних технологій навчання відносяться: «Мозковий штурм», «Асоціативний куш», «Незакінчені речення», «Мікрофон», «Навчаючи – учусь», «Робота в парах», «Чарівна паличка», «Так – ні», «Кошик ідей», «Кубування», подорож сходинками «Я знаю... Я вмію... Я можу...» та ін. За умови вдалого використання різних видів інтерактивних вправ та ігор вчитель може зумовити стійкий інтерес учнів до пізнання навколишнього світу,

до аналізу вхідної інформації, спланувати її практичне використання у подібних пізнавальних та життєвих ситуаціях.

3. Корисними засобами формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках у початковій школі є інтерактивні методи, які допомагають у співпраці з іншими досягати високих навчальних успіхів.

При цьому великим потенціалом для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів володіє інтегрований курс «Я досліджую світ», що за допомогою використання інтерактивних методів навчання допомагає розширити і поглибити знання учнів про здоров'я, напрацювати навичок безпечної для здоров'я поведінки. Інтерактивні методи, ефективні для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС, включають: роботу в групах, у парах, трійках, мозковий штурм, виконання проєктів, проведення рольових і сюжетних ігор, виготовлення спільних плакатів, лепбуків та ін. Інтегративні методи доцільно впроваджувати на всіх етапах уроків ЯДС залежно від можливостей теми та активності дітей.

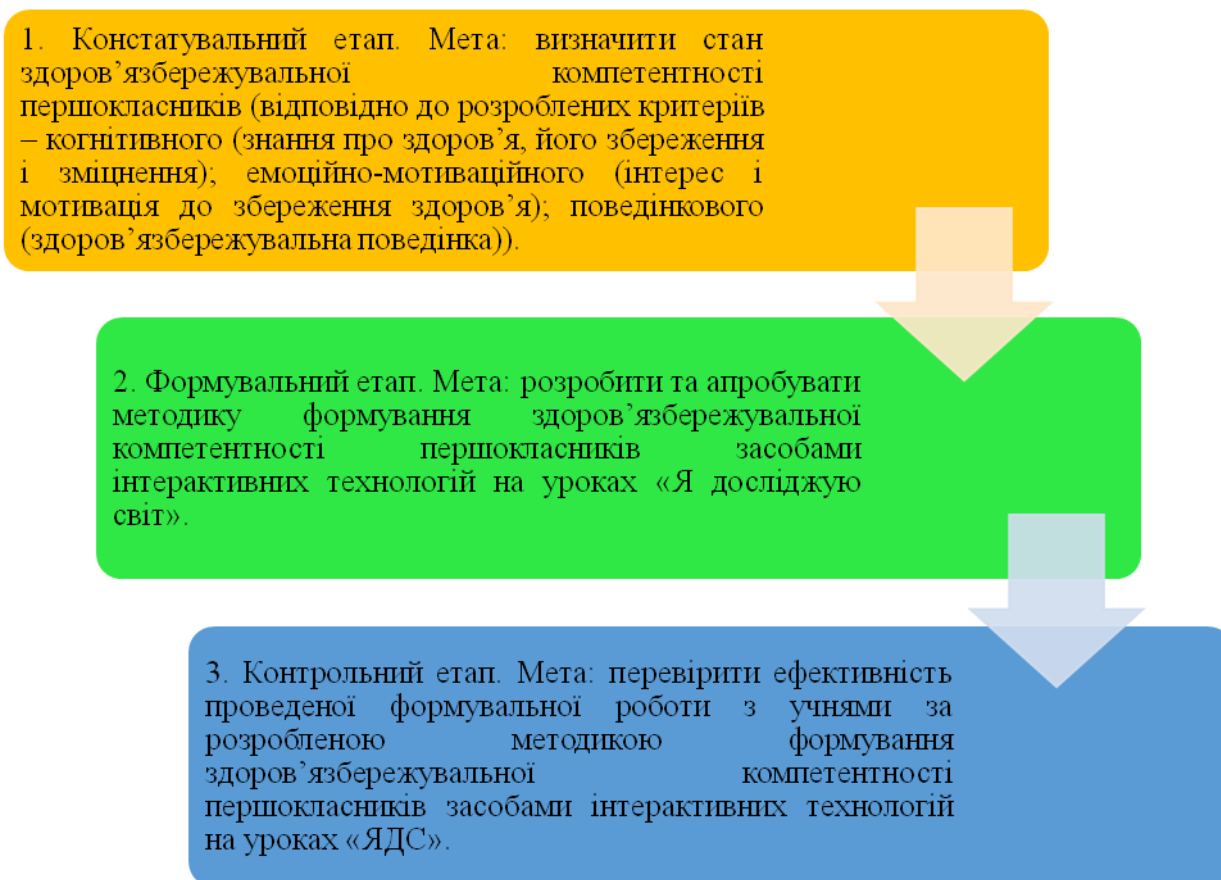
Поєднання інтерактивних методів навчання на уроках інтегрованого курсу ЯДС, творчий підхід учителя сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів, формують у них бажання вести здоровий спосіб життя та дотримуватись правил поведінки, безпечної для життя і здоров'я.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»

#### 2.1. Критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної компетентності першокласників

Для визначення особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «ЯДС» необхідно провести дослідно-експериментальну роботу. Для цього визначено цілі та завдання кожного із етапів експериментального дослідження (рис. 2.1.).



**Рис. 2.1. Цілі етапів експериментального дослідження**

Нижче представлено цілі і завдання експериментального дослідження особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «ЯДС».

1. Констатувальний етап має на меті: визначити стан здоров'язбережувальної компетентності першокласників. На цьому етапі поставлено такі завдання: розробити критерії здоров'язбережувальної компетентності учнів; підібрати діагностичний інструментарій, визначити питання для бесіди з дітьми, розробити опитувальники для педагогів і батьків; визначити вибірку опитуваних дітей, їх батьків та вчителів; провести опитування школярів, їх батьків, педагогів початкових класів; проаналізувати результати, охарактеризувати стан здоров'язбережувальної компетентності учнів.

2. Формувальний етап має на меті: розробити та апробувати методику формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ». Відповідно до вказаної мети визначено такі завдання: обґрунтувати методичні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників; розглянути особливості використання засобів інтерактивних технологій на уроках «ЯДС»; розробити методику формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ»; провести формувальну роботу з дітьми – впровадити розроблені уроки «ЯДС» відповідно до методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами інтерактивних технологій у практичній діяльності вчителя початкової школи із першокласниками; ознайомити учителів з методичним матеріалом на основі проведеної роботи (конспекти уроків, додатковий матеріал, ігри-руханки, гімнастика для очей, розслаблюючі вправи та ігри, умови та етапи проведення роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС, приклади інтерактивних вправ для цього); провести консультації з батьками першокласників для підвищення обізнаності про важливість

здоров'язберезувальної діяльності дома, дотримання ЗСЖ всіма членами сім'ї, про свідоме формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я.

3. Контрольний етап, метою якого є: перевірити ефективність проведеної формувальної роботи з учнями за розробленою методикою формування здоров'язберезувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «ЯДС». Завдання на цьому етапі включали: провести повторне опитування дітей та вчителів, порівняти отримані результати; визначити ефективність проведеної формувальної роботи, зробити висновки про оптимізацію розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів на уроках «ЯДС» на основі використання інтерактивних технологій в освітньому процесі початкової школи.

Вибірку опитуваних склали 13 учнів 1 класу, з них 7 хлопчиків та 6 дівчаток віком від 6,5 до 8 років. Також було опитано їх батьків та вчителя початкових класів, який навчає цих дітей.

На основі теоретико-методологічного аналізу напрацювань О. Лоюк [61], А. Міненко і К. Певень [79], І. Пономарьової та Л. Фенчак [84], і з власного досвіду практичного вивчення особливостей здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів нами виділено такі критерії сформованості здоров'язберезувальної компетентності першокласників:

1. Когнітивний (знання про здоров'я, його збереження і зміцнення). Показники: 1) знання про здоров'я, його складові, про залежність здоров'я від впливу власної діяльності та від навколишнього середовища; сформованість здоров'язберігаючих знань про шляхи збереження, зміцнення здоров'я; 2) елементарні знання будови та функціонування організму, основ збереження здоров'я, запобігання захворюванням, знання про загартовувальні та оздоровчі процедури; 3) сформованість уявлень про стан свого здоров'я (адекватна самооцінка стану здоров'я); знання про корисні та шкідливі звички, їх вплив на здоров'я; знання про поширені традиційні лікувальні та оздоровчі методики; 4) знання правил збереження здоров'я, умов дотримання ЗСЖ; розуміння

залежності власного здоров'я від гармонізації взаємин з оточуючими людьми та природним середовищем.

2. Емоційно-мотиваційний (інтерес і мотивація до збереження здоров'я). Показники: 1) усвідомлення цінності власного здоров'я та необхідності його підтримувати; ціннісне ставлення до збереження здоров'я членів своєї сім'ї; 2) наявність інтересу до стану здоров'я, прагнення до підтримання фізичного та психологічного здоров'я, до активної рухливості, фізичної досконалості, розвиненості гарних стосунків з іншими (показник психологічного здоров'я); 3) зацікавленість у дотриманні умов ЗСЖ; наявність стійких потреб та мотивів до збереження власного здоров'я та здоров'я членів сім'ї (турбота про маму, тата, старших членів родини); 4) усвідомлення відповідальності за наслідки нездорового способу життя; прагнення запобігати шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я.

3. Поведінковий (здоров'язбережувальна поведінка). Показники: 1) сформованість навичок дотримання розпорядку дня; режиму праці і відпочинку, достатнього сну; 2) прийняття участі в оздоровчих заходах; вміння використовувати природні чинники середовища для оздоровлення, профілактики захворювань; 3) уміння контролювати власну поведінку, відповідальна поведінка у всіх сферах життя щодо зміцнення власного здоров'я, уникання ризиків і небезпечних ситуацій, шкідливих впливів на здоров'я; 4) вміння доброзичливо спілкуватися з однолітками, проявляти турботу про інших, готовність до співробітництва в колективі, підтримання гармонійного спілкування з оточуючими, запобігання та швидке, конструктивне вирішення конфліктів у взаєминах з іншими.

Відповідно до визначених критеріїв здоров'язбережувальної компетентності учнів підібрано і розроблено відповідний діагностичний інструментарій:

1) для визначення когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів використано індивідуальні бесіди з першокласниками

«Знання про здоров'я» (додаток А) і опитування вчителів «Рівень здоров'язбережувальної компетентності школярів» (додаток Б);

2) для визначення емоційно-мотиваційного компоненту – опитування дітей за питаннями індивідуальної бесіди «Інтерес до власного здоров'я» (додаток В) та тестування для визначення здатності учнів оцінювати стан власного здоров'я (тест «Стан здоров'я» (авторський)) (додаток Г);

3) для діагностики поведінкового компоненту здоров'язбережувальної компетентності учнів – опитування батьків за опитувальником «Життєві навички дітей для здоров'я» (додаток Д) і спостереження за здоров'язбережувальною поведінкою учнів (додаток Е).

На основі отриманих результатів використання вказаних діагностичних опитувальників, спостережень, бесід та відповідно до виділених нами критеріїв і показників ми схарактеризували такі рівні здоров'язбережувальної компетентності першокласників (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

### Характеристики рівнів розвитку здоров'язбережувальної компетентності першокласників

Рівні	Характеристики
Низький рівень.	Учень має фрагментарні, безсистемні уявлення про поняття «здоров'я» як стан людини, не має сформованих знань про складові здоров'я. Не пов'язує стан здоров'я із відповідальною поведінкою людини щодо його збереження, із станом навколишнього середовища, не знає правил збереження власного здоров'я, умов дотримання ЗСЖ. Має слабкий інтерес до збереження здоров'я. Не розрізняє корисних і шкідливих звичок, не заперечує наявності шкідливих звичок у себе. Має неадекватну самооцінку здоров'я, слабку мотивацію до його зміцнення, порушує норми ЗСЖ, допускає безвідповідальну поведінку щодо збереження здоров'я, не любить брати участь в оздоровчих заходах (намагається відмовитися, уникати). Не проявляє прагнення до фізичної досконалості та пізнавальної активності відповідно до вікових норм.
Середній рівень.	Учень має базові знання про поняття «здоров'я» та його складові, пов'язує його зі станом людини, розуміє значення впливу ЗСЖ та життєдіяльність організму. Має приблизне уявлення про шкідливі звички, може назвати корисні звички, однак не завжди розрізняє шкідливі і корисні звички. Проявляє ситуативний інтерес до збереження здоров'я, хоча й розуміє його значущість і називає одним із найбільш цінних у своєму житті. Має дещо завищену самооцінку стану власного здоров'я, помірну мотивацію до дотримання норм ЗСЖ, іноді порушує правила ЗСЖ, не дотримується режиму дня, праці і відпочинку, раціонального харчування. Переважно має відповідальну поведінку щодо свого здоров'я і здоров'я оточуючих. За підтримки дорослого називає умови ЗСЖ, бере участь в оздоровчих і загартовуючих заходах (особливо за допомогою зовнішнього контролю з боку дорослих). Намагається доброзичливо спілкуватися з іншими

	дітьми, у конфліктах часто готовий йти на компроміс, намагаючись зберегти приємну атмосферу взаємодії з іншими дітьми.
Високий рівень.	Учень має міцні знання про здоров'я, його види (фізичне, психічне, соціальне, морально-духовне), має сформоване уявлення про сутність поняття «здоров'я» і пов'язує його зі станом людини внаслідок впливу навколишнього середовища чи її відповідальної поведінки. має уявлення про ЗСЖ, про життєдіяльність організму, функціонування органів, адекватно оцінює стан власного здоров'я. Має стійкі переконання, що здоров'я є важливою цінністю в житті людини, усвідомлює необхідність збереження і зміцнення здоров'я, має стійку мотивацію на ЗСЖ. Негативно ставиться до шкідливих звичок, впевнено називає корисні звички, розуміє їх вплив на стан здоров'я. Усвідомлює відповідальність за недотримання правил здорового способу життя, охоче приймає участь в оздоровчих і загартовувальних заходах. Систематично дотримується норм ЗСЖ, правил гігієни, охайний, акуратний. Вміє налаштовувати і підтримувати гармонійні стосунки з іншими, готовий до співпраці та мирного вирішення суперечностей та конфліктів у стосунках з іншими людьми.

Коротко представимо особливості розроблених і підібраних опитувальник, спостережень, бесід, що дають змогу цілісно діагностувати стан здоров'язбережувальної компетентності першокласників.

Для визначення когнітивного компоненту здоров'язбережувальної компетентності першокласників: проведено бесіду з учнями «Знання про здоров'я» і опитування вчителів «Рівень здоров'язбережувальної компетентності школярів».

Бесіда «Знання про здоров'я» (додаток А) включала перелік із 9 запитань, що стосуються знань дітей про здоров'я, його складові, знань про функціонування різних органів тіла, знань про шляхи збереження, зміцнення здоров'я, про корисні і шкідливі звички тощо. Також ми запитували першокласників, як вони дотримуються основ ЗСЖ, які способи запобігання захворюванням знають, в яких оздоровчих та загартовувальних процедурах беруть участь тощо.

На основі отриманих результатів, якщо дитина давала правильну відповідь, пояснювала свою думку, ставили 3 бали, при сумнівах у відповіді, необхідності уточнювальних запитань, підтримки і допомоги вчителя для пошуку правильної відповіді – 2 бали, при неправильній відповіді, несвідомому ставленні до питань здоров'я – 1 бал. При відмові від відповіді, відволіканні, униканні розмови з педагогом за заданим питанням – 0 балів.

За сумою балів робили висновок про такі рівні сформованості когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів:

0-10 балів – низький рівень, відсутність знань про здоров'я та засади його збереження і підтримання, не вміння розрізняти корисні і шкідливі звички, не розуміння шляхів зміцнення здоров'я, не усвідомлене ставлення до власного здоров'я і не здатність до запобігання захворюванням.

11-18 балів – середній рівень, епізодичні знання про здоров'я та його складові, ситуативне розуміння необхідності дотримуватися основ ЗСЖ, неповні знання про елементарні способи збереження здоров'я, запобігання захворюванням.

19-27 балів – високий рівень, стійкі знання про здоров'я і його складові, знання про способи зміцнення і збереження здоров'я. Вміння називати і розрізняти корисні і шкідливі звички, користуватися способами запобігання захворювань.

Опитувальник для вчителів «Рівень здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів» (додаток Б) був спрямований на визначення рівнів знань учнів про здоров'я та його різні прояви.

Опираючись на погляди Т. Павлової [75] та доповнюючи її думки, запропонували педагогам оцінити показники здоров'язбережувальної компетентності в учнів 1 класу:

- 1) знання про здоров'я, його складові і симптоми його порушення;
- 2) навченість мотивації до збереження і зміцнення здоров'я;
- 3) гігієнічні навички; турбота про чистоту, функціонування органів тіла;
- 4) знання ризиків для життя та здоров'я вдома, у школі, на вулиці;
- 5) здатність досліджувати власний організм, знання органів тіла, дбайливе ставлення до здоров'я органів і всього тіла;
- 6) вміння розрізняти здорові та шкідливі звички;
- 7) розуміння значення доброзичливих взаємин, їх відмінності від агресії і конфліктів, наведення прикладів ввічливої, привітної поведінки;

8) вміння доброзичливої взаємодії з однолітками та здатність до мирного вирішення конфліктів;

9) здатність ухвалити у процесі побутової діяльності рішення, безпечно для власного здоров'я.

Ми запропонували учителям оцінити вказані показники знань учнів про здоров'я, скориставшись балами від 0 до 3, де 0 – відсутні показники, 1 – найнижчий прояв, 2 – епізодичний прояв, не стійкий прояв, 3 бали – міцно сформована ознака, проявляється постійно.

За отриманою сумою балів робили висновок про такі рівні сформованості когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності в учнів 1 класу:

0-8 низький рівень, дитина має недостатню обізнаність про здоров'я та особливості його збереження. Не має інтересу до розвитку корисних звичок для фізичного і психологічного здоров'я. Не знає складових здоров'я і не проявляє вмінь доброзичливої взаємодії з іншими.

9-12 середній – дитина має посередні знання про здоров'я та особливості його збереження. Знає про ризики для здоров'я, корисні звички, вміє розрізняти небезпечні моменти для здоров'я і запобігати їх.

13-18 – високий. Дитина має міцні знання про здоров'я, його складові, особливості збереження. Знає особливості функціонування органів тіла, проявляє дбайливе ставлення до підтримання цілісного здоров'я організму. Знає ризики для життя та здоров'я вдома, у школі, на вулиці, вміє розрізняти здорові та шкідливі звички, розуміє значення доброзичливих стосунків для підтримання психологічного здоров'я.

Для визначення емоційно-мотиваційного компоненту – провели опитування дітей за питаннями бесіди «Інтерес до власного здоров'я» та тестування для визначення здатності учнів оцінювати стан власного здоров'я (тест «Стан здоров'я» (авторський)).

Бесіда з дітьми «**Інтерес до власного здоров'я**» (додаток В) була спрямована на визначення інтересу та мотивації учнів до дотримання норм ЗСЖ, збереження і підтримання здоров'я.

Ми запитували дітей для встановлення їх розуміння здоров'я, чи потрібно його зберігати і навіщо, просили навести приклади здоров'язбережувальної поведінки (всього 9 запитань). За цими даними визначали не лише обізнаність дітей із сутністю понять «здоров'я», «здоров'язбереження», а й наявну у них мотивацію до збереження здоров'я, інтерес до прояву дбайливого ставлення до власного організму, його позитивного функціонування.

За відповіді нараховували від 0 до 3 балів, що свідчили про прояви низького, середнього, високого рівнів мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, розуміння сутності означених понять і бажання дотримуватися основ ЗСЖ.

За сумою балів робили висновок про рівні емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів:

0-10 балів – низький рівень, відсутність прагнень до збереження і зміцнення здоров'я; не вміння оцінювати стан свого здоров'я; не розуміння значення гарних стосунків для підтримання здоров'я, не усвідомлене, безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, не здатність до запобігання шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я.

11-18 балів – середній рівень, нестійкі прояви інтересу та мотивації до збереження здоров'я, ситуативний прояв інтересу до дотримання основ ЗСЖ, не вміння адекватно оцінювати стан здоров'я (переоцінка або недооцінка стану здоров'я). Не достатнє розуміння впливу гарних стосунків на стан здоров'я. Недостатньо свідоме ставлення до власної відповідальності до збереження здоров'я, запобігання захворюванням.

19-27 балів – високий рівень, виразний інтерес та стійка мотивація до збереження і зміцнення здоров'я. вміння оцінювати свій стан здоров'я, прагнення бути фізично досконалим, активним, витривалим. Вміння турбуватися про свій стан здоров'я і проявляти турботу про здоров'я інших (членів сім'ї), інтерес до підтримання гарних стосунків з іншими. демонстрування відповідального ставлення до здоров'я, свідомого запобігання шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я.

Для опитування учнів використали тест «Стан здоров'я» (додаток Б), за яким пропонували першокласникам оцінити стан свого тілесного, психічного та духовного здоров'я. Ми пропонували учням оцінити себе за проявами 9 позицій:

- до проявів тілесного здоров'я відносилися показники працездатності (відсутності втоми), апетиту, якості сну;

- до показників психічного здоров'я відносилися показники гарної пам'яті та уваги, бадьорого настрою, ясності думок і чіткості виконуваної діяльності (розуміння її цілей, способів, очікуваних результатів);

- до показників духовного здоров'я відносилися: інтерес до знань, прагнення пізнання нового; доброзичливість у ставленні до інших; готовність до співробітництва з іншими, компромісу в конфліктах.

Пропонували учням намалювати 9 ліній, де діти помічали відрізки від 1 до 10 балів і оцінювали вказані характеристики здоров'я. Далі ми визначали середнє арифметичне за трьома показниками тілесного, психічного та духовного здоров'я, де: 1-3 бали – низький рівень, 4-7 балів – середній рівень, 8-10 балів – високий рівень. І так само визначали загальний рівень оцінки стану самооцінки здоров'я – високий, середній, низький за середнім арифметичним показником.

Для діагностики поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів – провели опитування батьків та спостереження за поведінкою учнів.

Для цього використали у роботі з батьками опитувальник «**Життєві навички дітей для здоров'я**» (за матеріалами О. Антонової [6], Г. Гуз [31] та ін.) (додаток Д). Опираючись на погляди О. Антонової і Н. Поліщук [6], Г. Гуз [31], нами розроблено опитувальник для батьків, що дає змогу визначити рівень сформованості в їх дітей життєвих навичок, що забезпечують оптимальний стан фізичного, соціального, духовного і психічного здоров'я

Ми пропонували оцінити батькам рівень сформованості у дітей життєвих навичок, що сприяють здоров'ю, скориставшись шкалою від 0 до 3 балів, де: де

0 – відсутні показники, 1 – найнижчий прояв, 2 – епізодичний прояв, 3 – посередній, не стійкий прояв, 3 бали – міцно сформована ознака, проявляється постійно. Пропонували для оцінювання: 1) навички, сприятливі для фізичного здоров'я: раціональне харчування, рухова активність, санітарно-гігієнічні навички, режим праці і відпочинку, корисні звички; 2) навички, сприятливі для соціального здоров'я дітей: навички ефективного спілкування, співчуття, вирішення конфліктів, поведінки в умовах тиску і погроз, навички співпраці; 3) навички, сприятливі для духовного і психічного здоров'я: самооцінка, аналіз проблем і вміння приймати рішення, навички постановки цілей, навички самоконтролю, мотивація успіху.

До кожної із навичок пропонувалися розшифрувальні пояснення, що входить до їх переліку, що дало змогу більш точно оцінити міру їх сформованості у дитини.

Зважаючи на те, що до кожного блоку навичок входило по 5 позицій, сума балів за кожним блоком життєвих навичок вказує на такі рівні його сформованості: 0-5 – низький; 6-10 – середній; 11-15 – високий.

Загальна сума балів вказує на сформованість поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів:

0-15 балів – низький. Учень складно усвідомлює значення здоров'я в житті людини. Дотримується хаотичного режиму дня і праці, недооцінює значення ЗСЖ, мало піклується про здоров'я, не може виконувати якісно рухову активність, не займається систематично спортом. Не вміє співпрацювати з іншими, не здатна вирішувати конфлікти конструктивно.

16-30 балів – середній. Учень переважно здатний осмислити значення здоров'я для людини, має певні труднощі із самостійним дотриманням режиму дня, праці та відпочинку, занять спортом, загартовування. Переважно активний у взаємодії з іншими, може співпрацювати з однолітками, доброзичливо поводитися в колективі.

31-45 балів – високий. Учень має міцні знання про своє здоров'я, здатний дотримуватися основ ЗСЖ, здатний чітко викласти думку про стан свого

здоров'я. Досить адекватно дотримується основ ЗСЖ, самостійно займається рухливою активністю, робить зарядку, охоче бере участь у спортивних видах діяльності. Веде активний спосіб життя, має гарний настрій, доброзичливо спілкується із однолітками і дорослими. Вміє активно та уважно слухати, поважає співрозмовників, здатний до співпраці та мирного вирішення конфліктів. Демонструє високу адекватну самооцінку (або дещо завищену), вміє аналізувати проблеми та має мотивацію до успіху у різних видах діяльності. Цілеспрямований і наполегливий у досягненні поставлених цілей, вміє планувати свою діяльність з огляду на пріоритети своїх цілей та можливостей у розподілі часу, дотриманні режиму праці і відпочинку.

Наприкінці дослідження ми провели **спостереження за здоров'язбережувальною поведінкою учнів** (критерії для спостереження наведено у додатку Е).

Ми звертали увагу на такі показники здоров'язбережувальної поведінки першокласників: наявність навичок дотримання режиму дня; дотримання правил режиму праці і відпочинку; готовність до дотримання умов ЗСЖ; прийняття участі в оздоровчих та загартовуючих заходах; уміння контролювати власну поведінку щодо збереження здоров'я, уникання ризиків; навички доброзичливо спілкуватися з однолітками, проявляти турботу про інших. Використовували такі цифрові позначення: 0-1 балів – відсутні / мінімальні прояви; 2 бали – середні, епізодичні прояви; 3 бали – високі, постійні прояви.

За сумою балів визначали такі рівні поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів:

0-6 балів – низький рівень. Учень не має навичок дотримання режиму дня, праці і відпочинку, не готовий дотримуватися умов ЗСЖ. В оздоровчих заходах брати участь не любить. Не проявляє прагнення до фізичної досконалості та пізнавальної активності відповідно до вікових норм. Не відчуває власної відповідальності за збереження здоров'я, запобігання захворюванням, уникання ризиків.

7-12 балів – середній рівень. Учень має епізодичні, не постійні навички дотримання режиму дня, режиму праці і відпочинку, після нагадування дорослого – готовий дотримуватися умов ЗСЖ. Переважно бере участь в оздоровчих і загартовуючих заходах, іноді намагається уникати ризиків для здоров'я. Усвідомлено ставиться до підтримання приємних контактів з оточуючими, доброзичливо спілкуватися з іншими дітьми.

13-18 балів – високий рівень. Учень налаштований на ЗСЖ, дотримується правил гігієни, охайний, акуратний. Дотримується режиму дня, праці і відпочинку. Усвідомлює власну відповідальність за недотримання правил ЗСЖ, намагається уникати ризиків, запобігати захворюванням, охоче приймає участь в оздоровчих і загартовуючих заходах. Доброзичливо спілкується з однолітками, проявляє турботу про здоров'я оточуючих людей, членів сім'ї.

**Процедура дослідження** включала: індивідуальні бесіди з учнями (тематика бесід «Знання про здоров'я», «Інтерес до власного здоров'я»); опитування вчителів («Рівень здоров'язберезувальної компетентності школярів»), спостереження за здоров'язберезувальною поведінкою учнів під час уроків та у вільний час; проведення опитування батьків першокласників («Життєві навички дітей для здоров'я»), обговорення результатів опитуванні дітей з батьками школярів, уточнення думки батьків про сформованість здоров'язберезувальної компетентності в їхніх дітей. На основі цієї дослідницької роботи сформовано висновок про недостатність розвитку здоров'язберезувальної компетентності у першокласників та доцільність розробки методики формування вказаної компетентності учнів засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ».

Представимо отримані результати опитування дітей, їх вчителів і батьків, що відображають сформованість здоров'язберезувальної компетентності у першокласників.

Проаналізуємо відповіді дітей на питання анкети «Знання про здоров'я» (додаток А). На перше питання, що передбачало відповідь про здоров'я, його складові і трактування, наведення прикладів, більшість дітей називали яскраві

прикладі, пояснювали, що здоров'я – це «коли ти сильний, спритний, бігаєш, посміхаєшся, гуляєш з друзями», «коли не хворієш», «здоров'я – це ключ до активних дій» (77%). Решта 23% не могли пояснити сутність здоров'я, не знали його складових, не наводили приклади.

На друге питання про функціонування і будову організму – більшість дітей дали ствердну відповідь щодо обізнаності з їх роботою (77%), проте не могли пояснити, як саме впливають ті чи інші звички на різні органи. Тобто ці діти мають посередні знання та уявлення про роботу організму. Ще 23% учнів змогли правильно назвати різні органи, вказати, за що вони відповідають, що впливає на їх роботу.

На третє питання про фактори впливу на стан здоров'я більшість дітей не могли точно назвати вплив зовнішнього середовища на здоров'я. Лише 46,2% дітей вказали, що це «природа, вода, сонце, повітря», «вміння дотримуватися правильної поведінки», «запобігати хворобам» та ін.

На четверте питання про шляхи збереження здоров'я 61,5% дітей вказали, що вони знають профілактику, загартовування, дотримання режиму сну, праці, відпочинку, раціональне харчування, спорт, помірну фізичну діяльність та ін. Решта дітей не могли правильно назвати багато шляхів зміцнення здоров'я, лише турбота про нього з боку мами, харчування, спорт.

Про лікувальні традиції і оздоровчі методики (п'яте питання) 46,2% дітей не могли нічого відповісти, дехто намагався розповісти про відвідування лікаря, коли захворів. Однак загалом у першокласників не сформовані уявлення про основи запобігання захворюванням.

На шосте запитання про корисні та шкідливі звички – більшість дітей обізнані на достатньому рівні (46,2%). Проте учні готові назвати переважно шкідливі звички (відсутність особистої гігієни, паління, вживання алкоголю, неохайність, вживання лайливих слів). Дуже мало дітей називали корисні звички (турбота про здоров'я, загартовування, рухливі ігри, фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання режиму дня, раціональне

харчування). Майже половина учнів плуталися із розрізненням шкідливих і корисних звичок, не усвідомлювали їх вплив на здоров'я людини.

На сьоме питання про оздоровчі та загартовувальні процедури – 46,2% дітей вказували вживання вітамінів, фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі. Дуже рідко діти називали дійсно загартовувальні процедури – сонячні і повітряні ванни, обтирання, контрастний душ, ходіння босоніж.

На восьме питання «Що значить для тебе дотримання ЗСЖ?» 77% дітей вказали, що це «харчуватися корисними продуктами, багато гуляти на свіжому повітрі, бути фізично активними, робити зарядку, виконувати фізичні вправи». тощо (50%). Ще 23% учнів, додатково до вказаних варіантів називали – «берегти здоров'я, не обіймати хворого товариша, не гуляти роздягненим у дощ, одягатися відповідно до холодної погоди». Жоден учень не вказав на характеристики психологічного здоров'я і оптимальних стосунків з іншими. тобто діти звертають увагу переважно на фізичну складову здоров'я.

На дев'яте питання «Як саме ти дотримуєшся ЗСЖ» 77% учнів сказали, що харчуються корисними продуктами, вчасно лягають спати, слухаються батьків, коли ті дають завдання до фізичної активності, разом з ними виконують фізичні вправи. У 46,2% дітей додаються також варіанти щодо виконання ранкової гімнастики, дотримання режиму дня. І ще частина дітей (23%) не давали відповіді, були не впевнені у тому, що дійсно дотримуються норм ЗСЖ.

За отриманими результатами зроблено висновок про такі рівні обізнаності учнів про здоров'я та його складові, особливості його збереження і зміцнення (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

**Рівні когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників (за результатами бесіди «Знання про здоров'я»)**

Рівні	Всього (13 учнів)		Хлопчики (7 учнів)		Дівчатка (6 учениць)	
	п	%	п	%	п	%
Високий	6	46,1%	3	42,8%	3	50,%
Середній	4	30,8%	2	28,6%	2	33,3%
Низький	3	23,1%	2	28,6%	1	16,7%

Отже, високий рівень когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності встановлено у 46,1% першокласників, вони мають стійкі знання про здоров'я і його складові, знають про способи зміцнення і збереження здоров'я. Називають і розрізняють корисні і шкідливі звички, способи запобігання захворювань. Такі результати встановлено у 42,8% хлопчиків та 50% дівчаток.

Середній рівень когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності властивий для третини першокласників (30,8%). Вони мають епізодичні знання про здоров'я та його складові, ситуативно розуміють необхідність дотримуватися основ ЗСЖ. Однак мають неповні знання про елементарні способи збереження здоров'я, запобігання захворюванням. Ці дані мають 28,6% хлопчиків і 33,3% дівчаток.

А в решти дітей встановлено низький рівень когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності (23,1% учнів). Ці першокласники не мають належних знань про здоров'я та засади його збереження та підтримання, не вміють розрізняти корисні і шкідливі звички, не розуміють шляхи зміцнення здоров'я. У них спостерігається не усвідомлене ставлення до власного здоров'я і не здатність до запобігання захворюванням. Ці дані мають більше хлопчиків (28,6%), чим дівчаток (16,7%).

Тобто загалом серед дівчаток на 7,1% більше дітей із високим рівнем обізнаності про здоров'я, і на 11,9% менше дітей із низьким рівнем когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності.

Зважаючи на те, що лише близько половини першокласників мають високі прояви когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності, з рештою дітей варто провести розвивальну роботу для формування вказаної компетентності, зміцнення їх знань про здоров'я та способи його збереження і зміцнення.

Далі було проведено опитування вчителів за опитувальником «Рівень здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів». Методом

експертної оцінки було визначено думку про сформованість когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності у першокласників (табл. 2.3.). Більшості дітей властивий високий рівень обізнаності щодо здоров'я та інших характеристик здоров'язбережувальної компетентності (46,1%). Такі дані встановлено у 42,9% хлопчиків та 50% дівчаток.

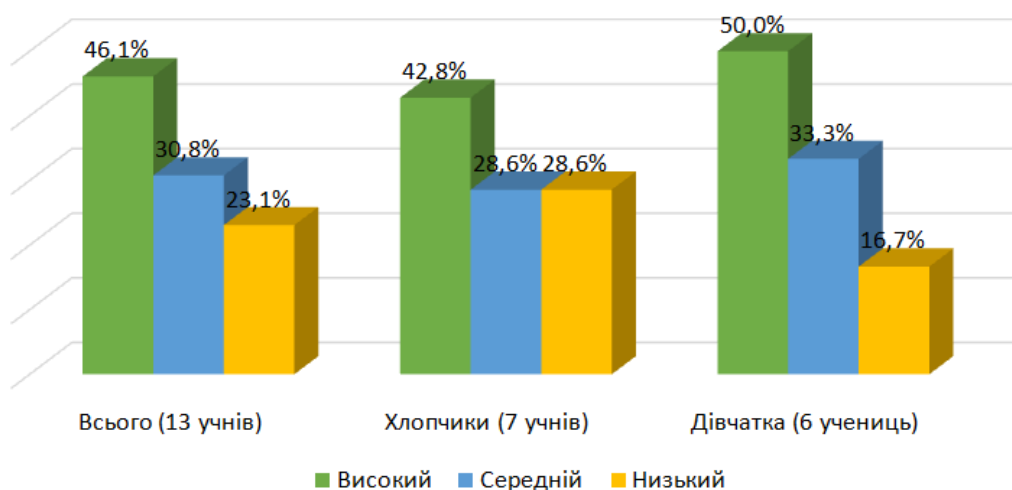
Таблиця 2.3.

**Рівні когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників (за результатами опитування педагогів)**

Рівні	Всього (13 учнів)		Хлопчики (7 учнів)		Дівчатка (6 учениць)	
	n	%	n	%	n	%
Високий	6	46,1%	3	42,8%	3	50,00%
Середній	4	30,8%	2	28,6%	2	33,3%
Низький	3	23,1%	2	28,6%	1	16,7%

У 30,8% учнів встановлено середній рівень когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності (28,6% хлопчиків і 33,3% дівчаток). Ці діти мають посередні знання про здоров'я та особливості його збереження. У решти дітей (23,1%) встановлено низькі прояви когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності. При цьому такі результати мають лише 28,6% хлопчиків та 16,7% дівчаток. Вони мають недостатню обізнаність про здоров'я та особливості його збереження, не знають складових здоров'я.

Можемо представити дані щодо узагальненого прояву когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників (за середнім арифметичним значенням на основі результатів бесіди «Знання про здоров'я» та опитування педагогів) (рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Рівні когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників**

Більшість першокласників мають високий рівень здоров'язбережувальної компетентності (46,15%), володіють міцними знаннями про здоров'я і його складові, знають особливості функціонування організму та різних органів тіла, їх залежність від впливу різних факторів середовища. Проявляють дбайливе ставлення до підтримання цілісного здоров'я організму. Ці діти знають ризики для життя та здоров'я вдома, у школі, на вулиці, розуміють значення доброзичливих стосунків для підтримання психологічного здоров'я. такі дані встановлено у 42,86% хлопчиків та 50% дівчаток.

У третини дітей (30,77%) встановлено середній прояв когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності. Вони володіють нестійкими знаннями про здоров'я та особливості його збереження. Знають про ризики для здоров'я, корисні звички (складно розрізняють їх із шкідливими), вміють визначати небезпечні для здоров'я моменти і запобігати їх. Ці результати встановлено у 28,57% хлопчиків і 33,33% дівчаток.

Ще 23,08% дітей мають низькі прояви когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності. Ці першокласники недостатню обізнані з питань здоров'я. Вони не знають складових здоров'я, не знають, як його зберігати і зміцнювати. Не проявляють інтересу до розвитку корисних звичок, не вміють доброзичливо спілкуватися із однолітками, до налаштовані співпрацювати з ними.

Перейдемо до аналізу сформованості емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників. Проаналізуємо відповіді дітей на питання анкети «Інтерес до власного здоров'я» (додаток В), що призначена для встановлення мотивації учнів до збереження здоров'я, прагнення до його зміцнення.

На перше питання «Чи хочеш ти бути здоровим? Що для тебе значить здоров'я?» всі першокласники вказали, що хочуть бути здоровими. При цьому переважно діти (46,2%) вказували, що «здоров'я – це найважливіше в житті, бо коли його нема, то не вистачить сил навіть на буденні справи», що «здоров'я – це коли не хворієш», «здоров'я – це коли сильний, активний, можеш виконувати будь-які завдання, допомагати батькам» та ін. У 30,8% дітей не було точної відповіді, що значить для них здоров'я.

На друге запитання «Чи здоров'я є цінністю для тебе і твоєї сім'ї?» 77% дітей відповіли ствердно, вказували, що «здоров'я – це важливо» і для дорослих, і для малих, що «завдяки здоров'ю можна жити, веселитися, навчатися у школі, спілкуватися з друзями», а «без здоров'я будь-яка діяльність може бути непосильною».

На третє запитання «чи хочеш бути фізично досконалим, які зусилля докладаєш для цього?» всі діти відповіли «так», уточнюючи «хочу бути сильним, витривалим, спритним». Однак більшість першокласників не докладають жодних зусиль, щоб бути фізично здоровими і досконалими. Лише 45,2% учнів вказали, що «виконую фізичні вправи на уроках», «роблю зарядку, гімнастику вдома».

На п'яте питання Чи прагнеш до підтримання гарних стосунків з іншими?» всі діти відповіли ствердно, однак не всі виявилися готовими встановлювати такі контакти, ініціювати спілкування з однолітками. Також на шосте питання щодо впливу приємних стосунків на стан здоров'я більшість дітей не мали відповіді.

На сьому питання «чи вмієш турбуватися про здоров'я членів сім'ї (про маму, тата, старших членів родини)? Як саме ти це робиш?» багато дітей

вказали, що намагаються турбуватися, однак не навели прикладів такої поведінки (77%).

На восьме питання про відповідальність за стан здоров'я і дотримання здорового способу життя – 46,2% дітей вказали, що це мають вирішувати батьки, а ще 23% зауважили, що кожен з них відповідальний за себе, а тому має турбуватися про своє здоров'я, запобігати захворюванням, вчасно загартовуватися.

На дев'яте питання про вміння запобігати шкідливому впливу небезпечних подій, речовин на стан здоров'я лише 61,5% дітей дали ствердну відповідь, а 23% першокласників не змогли відповісти, говорили «не знаю, варто спитати маму».

Зважаючи на всі отримані результати опитування першокласників, можемо представити узагальнені дані про їх мотивацію до підтримання здоров'я, прагнення бути здоровими і дотримуватися норм ЗСЖ (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

**Рівні емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників (за результатами бесіди «Інтерес до власного здоров'я»)**

Рівні	Всього (13 учнів)		Хлопчики (7 учнів)		Дівчатка (6 учениць)	
	п	%	п	%	п	%
Високий	7	53,8%	4	57,1%	3	50%
Середній	3	23,1%	1	14,3%	2	33,3%
Низький	3	23,1%	2	28,6%	1	16,7%

За отриманими даними високий рівень мотивації до збереження і зміцнення здоров'я мають 53,8% дітей (57,1% хлопчиків та 50%) дівчаток, які демонструють виразний інтерес та стійкі прагнення до здоров'я. Вони прагнуть бути фізично розвиненими, активними, вміють турбуватися про свій стан здоров'я, цікавляться питаннями з підтримання гарних стосунків з іншими. переважно відповідально ставляться до свого здоров'я, намагаються свідомо запобігати шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я.

У 23,1% дітей встановлено середній рівень. Вони мають нестійкі прояви інтересу та мотивації до збереження здоров'я. Не достатньо розуміють вплив гарних стосунків на стан здоров'я. Мають недостатньо відповідальності до збереження здоров'я, запобігання захворюванням.

У решти дітей (23,1%) встановлено низький рівень. Вони не мають прагнень до збереження і зміцнення здоров'я, не вміють оцінювати стан свого здоров'я. Не усвідомлюють важливості відповідального ставлення до здоров'я, допускають шкідливі звички порушень режиму сну, харчування, фізичної активності тощо.

Також для визначення емоційно-мотиваційного критерію здоров'язберезувальної компетентності першокласників ми пропонували їм оцінити рівень свого здоров'я за різними показниками прояву тілесного, психічного і духовного здоров'я (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

### Рівні самооцінки здоров'я першокласниками

Показники	Рівні	Всього (13 учнів)		Хлопчики (7 учнів)		Дівчатка (6 учениць)	
		п	%	п	%	п	%
Оцінка тілесного здоров'я	Високий	7	53,8%	4	57,1%	3	50%
	Середній	3	23%	1	14,3%	2	33,3%
	Низький	3	23%	2	28,6%	1	16,7%
Оцінка психічного здоров'я	Високий	8	61,5%	4	57,1%	4	66,7%
	Середній	3	23%	2	28,6%	1	16,7%
	Низький	2	15,4%	1	14,3%	1	16,7%
Оцінка духовного здоров'я	Високий	7	53,8%	4	42,8%	3	50%
	Середній	4	30,8%	1	14,3%	3	50%
	Низький	2	15,4%	2	28,6%	-	-
Загальна оцінка стану здоров'я	Високий	7	53,8%	4	57,1%	3	50%
	Середній	4	30,8%	2	28,6%	2	33,3%
	Низький	2	15,4%	1	14,3%	1	16,7%

Високу оцінку тілесного здоров'я мають 53,8% дітей, які мають високі прояви працездатності (відсутності втоми), гарного апетиту, якості сну (57,1% хлопчиків та 50% дівчаток). Ще у виразній частині дітей (23%) встановлено середні прояви (14,3% хлопців та 33,3% дівчат). А решті – властивий низький

рівень. Вони вказують на відчуття втоми, погіршення апетиту і сну останнім часом (23% першокласників, зокрема 28,6% хлопчиків та 16,7% дівчаток).

За проявами оцінки психічного здоров'я – високий рівень мають 61,5% дітей, які мають показники гарної пам'яті та уваги, бадьорого настрою, ясності думок і чіткості виконуваної діяльності (57,1% хлопчиків та 66,7% дівчаток). У 23% дітей встановлено середній рівень, однак низький – мають 15,4% першокласників (14,3% хлопчиків і 16,7% дівчаток), які не мають міцної пам'яті та уваги, відрізняються зниженим настроєм, не розуміють цілей діяльності, не мають чітких уявлень щодо способів виконання поставлених завдань, очікуваних результатів тощо.

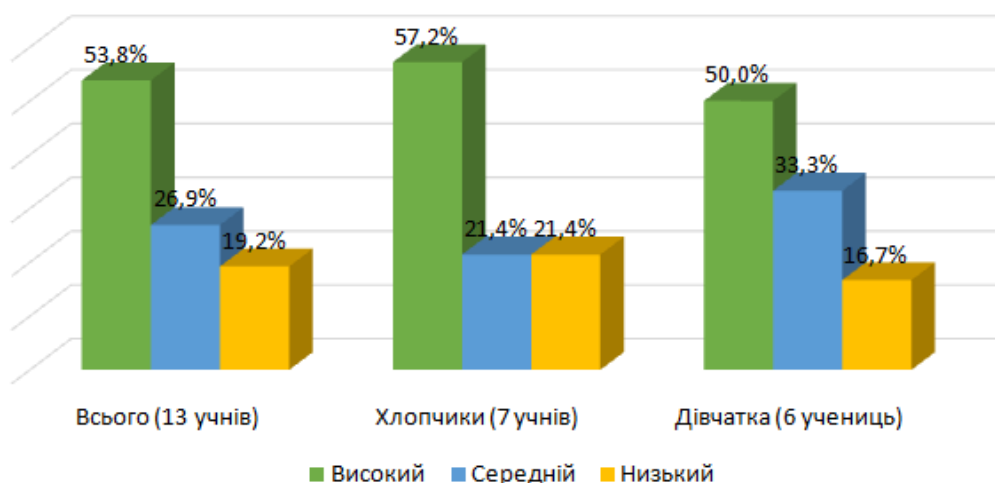
За проявами духовного здоров'я високий рівень мають лише 53,8% дітей, вони проявляють інтерес до знань, прагнення пізнання нового, доброзичливі у ставленні до інших, готові співпрацювати з однолітками, досягати компромісу в конфліктах. Такі дані мають 42,8% хлопчиків та 50% дівчаток. Середні прояви, що властиві для третини першокласників (30,8%), переважно властиві для дівчаток (50%), чим для хлопчиків (14,3%). Низький рівень, властивий для 15,4% учнів, спостерігається лише у хлопців (28,6% від їх кількості). Ці діти не мають інтересу до знань, не прагнуть до пізнання нового, не проявляють доброзичливості у ставленні до інших, не готовність до співпраці з іншими, компромісу в конфліктах.

За загальним рівнем здоров'я – 53,8% дітей мають високу оцінку, вміють його оцінювати (57,1% хлопців та 50% дівчат). Середні оцінки здоров'я виявлено у третини першокласників (30,8%), при цьому подібно серед хлопців і дівчат (28,6% і 33,3%). А низькі оцінки стану здоров'я та вміння його визначати мають 15,4% учнів, які низько оцінюють свій стан здоров'я, вказують, що не вміють його регулювати, і відзначають погіршення сну, апетиту, настрою протягом останнього часу, що ймовірно пов'язане із впливом війни, негараздів у житті сімей першокласників. Такі результати щодо низької оцінки стану здоров'я також мають подібна кількість хлопців (14,3%) і дівчат (16,7%).

З огляду на те, що лише половина опитаних першокласників мають оптимальний високий рівень самооцінки здоров'я, з більшістю дітей варто проводити не лише розвивальну роботу з формування здоров'язбережувальної компетентності, а й оздоровлювальну, залучаючи дітей до фізичної активності, підвищення імунітету, загартування організму.

Опрацювавши отримані результати опитування дітей, можемо представити такі дані щодо сформованості у них емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності (рис. 2.3.).

Високі прояви емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності мають 53,8% учнів, які проявляють виразний інтерес та стійку мотивація до збереження і зміцнення здоров'я. Вони вміють оцінювати свій стан здоров'я, прагнуть бути фізично досконалими та активними, витривалими. Вміють турбуватися про свій стан здоров'я і проявляють турботу про здоров'я інших (членів сім'ї). Цікавляться підтриманням гарних стосунків з іншими, проявляють повагу до них. Усвідомлюють важливість відповідального ставлення до здоров'я, свідомого запобігання шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я. Такі результати мають 57,2% хлопчиків та 50% дівчаток.



**Рис. 2.3. Рівні емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників**

Середній рівень мають 26,9% першокласників, які демонструють нестійкі прояви інтересу та мотивації до збереження здоров'я, ситуативний прояв інтересу до дотримання основ ЗСЖ. Вони не вміють адекватно оцінювати стан здоров'я (переоцінюють або недооцінюють свій стан здоров'я). Мають не достатнє розуміння впливу гарних стосунків на стан здоров'я. Також демонструють недостатньо свідоме ставлення до власної відповідальності до збереження здоров'я, запобігання захворюванням. Такі дані мають 21,4% хлопців і 33,3% дівчат.

У решти дітей (19,2%) встановлено низький рівень емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності. У них відсутні прагнення до збереження і зміцнення здоров'я. вони не вміють оцінювати стан свого здоров'я. Не розуміють значення гарних стосунків для підтримання здоров'я. Мають не усвідомлене, безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, не здатні запобігати шкідливому впливу небезпечних ситуацій на здоров'я.

Далі ми проаналізували прояви поведінкового компоненту здоров'язбережувальної компетентності учнів, провели опитування батьків першокласників, щоб з'ясувати сформованість в їхніх дітей показників життєвих навичок, сприятливих для здоров'я (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

**Сформованість життєвих навичок у першокласників, що сприяють здоров'ю (за результатами опитування батьків)**

Показники	Рівні	Всього (13 учнів)		Хлопчики (7 учнів)		Дівчатка (6 учениць)	
		n	%	n	%	n	%
Навички, корисні для фізичного здоров'я	Високий	8	61,5%	4	57,1%	4	66,7%
	Середній	3	23%	2	28,6%	1	16,7%
	Низький	2	15,4%	1	14,3%	1	16,7%
Навички, корисні для соціального здоров'я	Високий	10	77%	5	71,4%	5	83,3%
	Середній	3	23%	2	28,6%	1	16,7%
	Низький	-	-	-	-	-	-
Навички, корисні для духовного і психічного здоров'я	Високий	7	53,8%	4	57,1%	3	50%
	Середній	5	38,5%	2	28,6%	3	50%
	Низький	1	7,7%	1	14,3%	-	-
Загальний розвиток навичок,	Високий	8	61,5%	4	57,1%	4	66,7%

корисних для здоров'я	Середній	4	30,8%	2	28,6%	2	33,3%
	Низький	1	7,7%	1	14,3%	-	-

Навички, корисні для фізичного здоров'я, на високому рівні розвинені у 61,5% дітей (57,1% хлопчиків та 66,7% дівчаток). Навички, корисні для соціального здоров'я розвинені на високому рівні у 77% дітей (71,4% хлопчиків та 83,3% дівчаток). А навички, корисні для духовного та психічного здоров'я, на високому рівні проявляються у 53,8% дітей (57,1% хлопчиків та 50% дівчаток). При цьому виразна частина батьків також вважають, що в їхніх дітей спостерігаються й низькі прояви навичок, що сприяють фізичному здоров'ю (15,4%), і духовному й психологічному (7,7%).

За загальним рівнем розвитку у дітей навичок, корисних для здоров'я, встановлено, що високий рівень властивий для 61,5% дітей, які мають міцні знання про своє здоров'я, здатні дотримуватися основ ЗСЖ, можуть повідомити про стан свого здоров'я. Адекватно дотримуються основ ЗСЖ, самостійно займаються рухливою активністю, роблять зарядку, охоче беруть участь у спортивних видах діяльності. Вони ведуть активний спосіб життя, доброзичливо спілкуються із однолітками і дорослими. Такі дані мають 57,1% хлопців і 66,7% дівчат.

Середній рівень мають навичок, корисних для здоров'я, мають 30,8% дітей (подібно серед хлопців і дівчат (28,6% і 33,3%)). Ці діти мають певні труднощі із самостійним дотриманням режиму дня, праці та відпочинку, занять спортом. Переважно активні у взаємодії з іншими, можуть співпрацювати з однолітками, доброзичливо поведуться в колективі.

Решті дітей (7,7%) властиві низькі рівні сформованості життєвих навичок, корисних для здоров'я (і ці дані проявляються лише у хлопців (14,3%)). Ці школярі складно усвідомлюють значення здоров'я в житті людини, мають хаотичний режим дня і праці, недооцінюють значення ЗСЖ, мало піклуються про здоров'я. Не схильні до співпраці з іншими, не здатні вирішувати конфлікти конструктивно.

Також ми провели спостереження за здоров'язбережувальною поведінкою учнів, отримали такі результати (табл. 2.7.).

Таблиця 2.7.

**Рівні поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників (за результатами спостереження)**

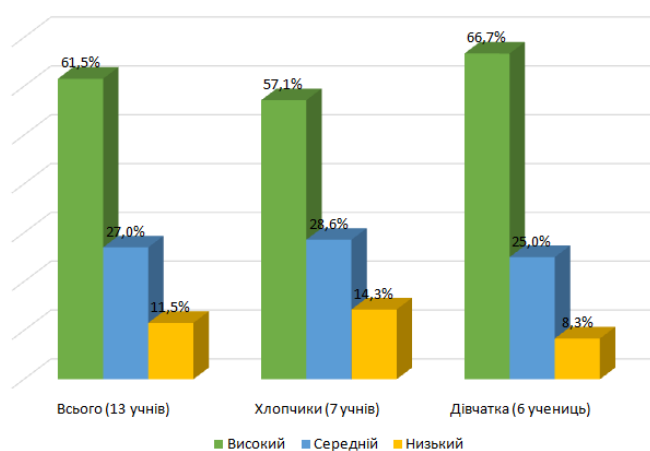
Рівні	Всього (13 учнів)		Хлопчики (7 учнів)		Дівчатка (6 учениць)	
	n	%	n	%	n	%
Високий	8	61,5%	4	57,1%	4	66,6%
Середній	3	23,1%	2	28,6%	1	16,7%
Низький	2	15,4%	1	14,3%	1	16,7%

Високий рівень сформованості поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності мають 61,5% дітей (57,1% хлопчиків та 66,6% дівчаток), які налаштовані на активний стиль ЗСЖ, дотримуються правил гігієни, охайні, акуратні. Усвідомлюють власну відповідальність за недотримання правил ЗСЖ, намагаються уникати ризиків, запобігати захворюванням, беруть участь в оздоровчих і загартовуючих заходах. Доброзичливо спілкуються з іншими, проявляють турботу про здоров'я оточуючих людей, членів сім'ї.

Середній рівень мають 23,1% першокласників (28,6% хлопчиків та 16,7% дівчаток). Вони мають епізодичні, не постійні навички дотримання режиму дня, режиму праці і відпочинку, після нагадування дорослого – готові дотримуватися умов ЗСЖ. Переважно беруть участь в оздоровчих і загартовуючих заходах, іноді намагаються уникати ризиків для здоров'я.

Однак також у 15,4% дітей встановлено низький рівень поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності. Такі дані мають 14,3% хлопчиків та 16,7% дівчаток. Ці діти не мають навичок дотримання режиму дня, праці і відпочинку, не готові дотримуватися умов ЗСЖ. Не люблять брати участь в оздоровчих заходах. Не проявляють прагнення до фізичної досконалості та пізнавальної активності відповідно до вікових норм. Не відчувають власної відповідальності за збереження здоров'я, запобігання захворюванням, уникання ризиків.

На основі узагальнення даних щодо сформованості поведінкового критерію здоров'язберезувальної компетентності учнів можемо представити такі загальні дані (рис. 2.4.).



**Рис. 2.4. Рівні поведінкового критерію здоров'язберезувальної компетентності першокласників**

Більшість дітей мають високий рівень поведінкового критерію здоров'язберезувальної компетентності (61,5%), ці першокласники проявляють свідоме ставлення до свого здоров'я, налаштовані на активний стиль життєдіяльності, фізичну активність, турботу про здоров'я, дотримуються норм ЗСЖ. Усвідомлюють власну відповідальність за недотримання правил ЗСЖ, намагаються запобігати захворюванням, беруть участь в оздоровчих і загартовуючих заходах. Вони вміють активно та уважно слухати, поважають співрозмовників, здатні до співпраці та мирного вирішення конфліктів. Демонструють високу адекватну самооцінку стану здоров'я, вміють аналізувати проблеми, пов'язані із здоров'ям, вміють запобігати шкідливому впливу на здоров'я. Такі дані мають 57,1% хлопців і 66,7% дівчат.

У 27% дітей виявлено середній рівень поведінкового критерію здоров'язберезувальної компетентності. Ці першокласники мають певні труднощі із самостійним дотриманням режиму дня, праці та відпочинку, занять спортом, загартовування. Досить часто дотримуються норм ЗСЖ, однак потребують підтримки і нагадування дорослого. Намагаються запобігати захворюванням, беруть участь в оздоровчих і загартовуючих заходах.

Переважно активні у взаємодії з іншими, можуть співпрацювати з однолітками, доброзичливо поводитися в колективі. У конфліктах не завжди вміють правильно визначати проблему і швидко її долати. Ці дані мають 28,6% хлопчиків та 25% дівчаток.

Низький рівень поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності встановлено у 11,5% дітей (14,3% хлопчиків, 8,3% дівчаток). Ці першокласники складно усвідомлюють значення здоров'я в житті людини. Дотримуються хаотичного режиму дня і праці, недооцінюють значення ЗСЖ, мало піклуються про здоров'я, не можуть виконувати якісно рухову активність, фізичні вправи, не займаються систематично спортом. Не вміють співпрацювати з іншими, не здатні вирішувати конфлікти конструктивно.

Отримавши всі результати опитування дітей, їх батьків і вчителів щодо проявів усіх критеріїв здоров'язбережувальної компетентності, можемо визначити загальні рівні її сформованості (табл. 2.8.).

На основі узагальнення результатів, підрахування середнього арифметичного значення, встановлено, що більшості першокласників властивий високий рівень здоров'язбережувальної компетентності (53,8%). Такі дані встановлено у 57,1% хлопців та 56,7% дівчат. Ці першокласники мають міцні знання про здоров'я, його складові, сформоване уявлення про зв'язок здоров'я зі станом людини внаслідок впливу навколишнього середовища чи її відповідальної поведінки. Мають уявлення про функціонування органів, адекватно оцінюють стан власного здоров'я. Стійко впевнені, що здоров'я є важливою цінністю в житті людини, усвідомлюють необхідність збереження і зміцнення здоров'я, мають стійку мотивацію до ЗСЖ. Негативно ставляться до шкідливих звичок. Усвідомлюють відповідальність за недотримання правил здорового способу життя, охоче приймають участь в оздоровчих і загартовуючих заходах. Вміють доброзичливо спілкуватися, підтримувати гармонійні стосунки з іншими, готові до співпраці.

Таблиця 2.8.

**Загальні рівні здоров'язбережувальної компетентності першокласників (за результатами констатувального етапу експериментального дослідження)**

Рівні	Всього (13 учнів)		Хлопчики (7 учнів)		Дівчатка (6 учениць)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Когнітивний</b>						
Високий	6	46,1%	3	42,8%	3	50%
Середній	4	30,8%	2	28,6%	2	33,3%
Низький	3	23,1%	2	28,6%	1	16,7%
<b>Емоційно-мотиваційний</b>						
Високий	8	61,5%	5	71,4%	3	50%
Середній	3	23,1%	1	14,3%	2	33,3%
Низький	2	15,4%	1	14,3%	1	16,7%
<b>Поведінковий</b>						
Високий	8	61,5%	4	57,1%	4	66,7%
Середній	3	23,1%	2	28,6%	1	16,7%
Низький	2	15,4%	1	14,3%	1	16,7%
<b>Загальний прояв</b>						
Високий	7	53,8%	4	57,1%	3	50%
Середній	3	23,1%	1	14,3%	2	33,3%
Низький	3	23,1%	2	28,6%	1	16,7%

У 23,1% дітей встановлено середній рівень здоров'язбережувальної компетентності (14,3% хлопців і 33,3% дівчат). Вони мають базові знання про поняття «здоров'я» та його складові, пов'язують його зі станом людини, розуміють значення впливу ЗСЖ на життєдіяльність організму. Мають ситуативний інтерес до збереження здоров'я, хоча й розуміє його значущість і називають одним із найбільш цінних у своєму житті. Проявляють помірну мотивацію до дотримання норм ЗСЖ, іноді порушують режим дня, праці і відпочинку, раціонального харчування. Переважно мають відповідальну поведінку щодо свого здоров'я і здоров'я оточуючих. Намагаються доброзичливо спілкуватися з іншими дітьми, у конфліктах часто готові йти на компроміс, щоб зберегти приємну атмосферу взаємодії з іншими.

А для 23,1% дітей властивий низький рівень здоров'язбережувальної компетентності (у 28,6% хлопців та 16,7% дівчат). Ці першокласники мають фрагментарні, безсистемні уявлення про сутність поняття «здоров'я» і його складових, не знають способів збереження здоров'я, дотримуються умов ЗСЖ. Має слабкий інтерес до збереження здоров'я. Не розрізняє корисних і шкідливих звичок, не заперечує наявності шкідливих звичок у себе. Має

неадекватну самооцінку здоров'я, слабку мотивацію до його зміцнення, порушує норми ЗСЖ, допускає безвідповідальну поведінку щодо збереження здоров'я, не любить брати участь в оздоровчих заходах (намагається відмовитися, уникати). Не проявляє прагнення до фізичної досконалості та пізнавальної активності відповідно до вікових норм.

Отже, зважаючи на те, що лише 53,8% учнів мають високий рівень здоров'язбережувальної компетентності, із рештою першокласників варто провести ґрунтовну освітню та оздоровчу роботу, спрямовану на підвищення здоров'язбережувальної компетентності.

## **2.2. Методика формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ»**

Для розробки методики формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників на уроках ЯДС приділили увагу обґрунтуванню методичних аспектів використання інтерактивних технологій на уроках ЯДС з метою підвищення здоров'язбережувальної компетентності учнів.

Освітній процес набуває здоров'язбережувальних характеристик, коли «викликає у дітей бажання вчитися, формує відповідальність за своє здоров'я і майбутнє за умов глибокої зацікавленості та мотивації до певного виду діяльності. А тому здоров'язбережувальна педагогічна діяльність вчителя виявляється у нерозривній єдності з цінностями особистості, із докладанням зусиль з формування мотивації учнів до здорового способу життя» [84, с. 126].

Важлива роль у збереженні здоров'я дітей належить вчителю початкової школи, що зумовлюється віковими особливостями молодших школярів. Ці учні мають психофізичні характеристики, що відображають інтенсивний розвиток організму, надмірну чутливість до будь-яких цікавих, а також несприятливих факторів зовнішнього середовища. І саме вчитель як основний організатор

освітнього процесу, може систематично та ефективно впливати на сприймання дітьми навколишнього середовища, засвоєння знань про здоров'я, забезпечуючи їм здоровий розвиток [97, с. 150].

За даними Л. Красюк, С. Трохимчук, щоб успішно організовувати процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, вчитель має володіти знаннями та вміння із застосування здоров'язбережувальних технологій, які поділяються на три види: 1) здоров'язберігаючі: забезпечення безпечних умов для перебування, навчання та праці дітей у школі; 2) оздоровчі – фізична підготовка, загартування, гімнастика, музична терапія; 3) технології навчання здоров'ю – формування життєвих навичок (керування власними емоціями, подолання непорозумінь, вирішення конфліктів), профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ, праці тощо [96].

Подібну думку висловлює Г. Гуз [31], що стверджує такі основні критерії здоров'язбережувальної діяльності педагога в організації освітнього процесу:

1) попередження втоми учнів за рахунок використання дидактичних ігор, творчих завдань, інтерактивних вправ, використання елементів арт-терапії;

2) попередження гіподинамії та запобігання зниженню розумової активності учнів, що можливе за рахунок впровадження зарядки для очей, психофізичних пауз, проведення рухливих фізкультпауз; реалізації науково-пошукової, дослідницької діяльності дітей, використання додаткової літератури, яскравої наочності тощо;

3) раціональна організація освітнього процесу за рахунок реалізації завдань індивідуального, диференційованого підходу, використання інтегративних технологій, ІКТ, відеоматеріалів;

4) зміцнення психологічного здоров'я дітей шляхом проведення психологічних етюдів, вправ-розминок, спеціального створення ситуацій успіху; застосування коректного та об'єктивного оцінювання; уникнення ситуацій, що провокують негативні емоції дітей;

5) формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я (забезпечується дотриманням санітарно-гігієнічних умов освітнього процесу, проведення оздоровчих заходів і тренінгів, мотивуючих занять);

6) формування знань про здоров'я та їх практичних втілень у повсякденне життя (показування дітям зв'язку отриманих знань із життям; запрошення учнів до самостійних спроб вдосконалення здоров'я; робота з формування навичок ЗСЖ);

7) формування системи цінностей, що реалізується через формування ціннісного ставлення учнів до людей, до природи, мистецтва, праці, до себе, суспільства і держави [31].

Основними умовами раціональної організації освітнього процесу, спрямованого на збереження і зміцнення здоров'я учнів, Ю. Дробот вважає: постійний моніторинг здоров'я молодших школярів; мотивування дітей до збереження здоров'я та формування здорового способу життя; дотримання балансу між доступністю матеріалу, здатністю дітей його засвоїти та запобігання завданню шкоди дітям [35].

За даними Н. Коцур, педагогічні умови ефективності цілеспрямованого формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів передбачають:

1) формування у дітей ціннісного і дбайливого ставлення до здоров'я як найвищої цінності, формування у них мотивації до здорового способу життя;

2) поетапне впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності (знання, їх закріплення, поведінка);

3) організація здоров'язбережувального середовища для зміцнення набутого досвіду учнів у використанні життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки [58, с. 142-143].

Саме у здоров'язбережувальному освітньому середовищі, де діти мають нагоду закріпити свої навички, сприятливі для фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я, допомагає учням напрацювати вміння самостійно приймати рішення, моделювати безпечну поведінку, брати на себе

відповідальність за вчинки. Так, на думку Н. Коцур, «молодші школярі набувають досвіду свідомого дотримання основ здорового способу життя» [58, с. 143].

Важливими педагогічними умовами формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів М. Кобан. Ю. Лимар вважають:

1) засвоєння учнями знань про здоров'я, формування у них свідомого розуміння сутності здорового способу життя;

2) включення до змісту навчальних предметів у початковій школі валеологічних знань;

3) розроблення і використання в освітньому процесі тренінгів валеологічного спрямування, інтегрованих занять, різних заходів оздоровлювального та здоров'язбережувального характеру;

4) залучення дітей до позашкільних занять і заходів, спрямованих на поглиблення їх знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, на розвиток особистого прагнення зберігати здоров'я, дотримуватися ЗСЖ;

5) використання в освітньому процесі інтерактивних методів навчання для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів [46, с. 43].

Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами інтегрованого курсу «ЯДС» набуде ефективності за умов:

- постійного і систематичного мотивування школярів до цінування здоров'я, дотримання здорового способу життя та основ безпечної життєдіяльності;

- використання в освітньому процесі інтерактивних технологій навчання, які допомагають підтримувати індивідуалізацію сприйняття, забезпечують активну позицію кожного школяра та групову взаємодію учнів у класі;

- надання належної уваги практичним діям та їх практикуванню при засвоєнні навчального матеріалу, закріплення практичних навичок учнів у дотриманні ЗСЖ;

- забезпечення зв'язку між набутими дітьми знаннями та можливостями їх практичного втілення в життя, повсякденну діяльність учнів;

- залучення учнів до спілкування, застосування в освітньому процесі інтерактивних методів, ігрових завдань, проєктів, елементів дискусії, що допомагають розвивати соціально-комунікативні навички і вміння дітей, формують їх доброзичливість, ввічливість, вміння підтримувати приємні взаємини з однокласниками під час виконання спільного навчального завдання, участі в сюжетній грі;

- забезпечення міждисциплінарних змістових зв'язків між курсом «ЯДС» та іншими предметами у початковій школі, що допомагають формувати цілісне уявлення про здоров'я, заходи та види діяльності з його збереження та зміцнення (інтеграція з навчальним матеріалом інших предметів – фізичної культури, читання та ін.);

- співпраці педагога з батьками молодших школярів для забезпечення спільного виховного впливу на дітей для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів;

- ціннісного ставлення педагога до власного здоров'я, дотримання ним основ ЗСЖ, що надає можливість забезпечення особистого прикладу для наслідування дітьми елементів безпечного способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я [67].

Важливою запорукою успішності формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є здоров'язбережувальна компетентність самого вчителя, що забезпечує організацію освітнього процесу на основі дотримання здорового способу власного життя у всіх сферах, організацію власної праці й реалізацію здоров'язбережувальної функції розвитку учнів. Тобто розвинена здоров'язбережувальна компетентність вчителя допомагає забезпечувати належні умови освітнього процесу та створення сприятливого середовища для нормальної життєдіяльності учнів, оптимального їх оволодіння навичками турботи про здоров'я. Зокрема, вчитель турбується про створення необхідних санітарно-гігієнічних умов освітнього середовища – «належний повітряний і тепловий режим, достатнє освітлення, зміну різних видів навчальної діяльності, відповідність меблів до індивідуальних потреб учнів, відповідність обсягу

змісту навчального матеріалу та відведеному часу на його вивчення до індивідуальних особливостей школярів, дотримання часового співвідношення між виконанням класних і домашніх робіт (в процесі самопідготовки у групі продовженого дня)» [97, с. 151].

До основних вимог до вчителя, який організовує процес формування здоров'язберезувальної компетентності учнів, за М. Федчук, відносяться: дотримання гігієнічних вимог до освітнього процесу; проведення профілактично-оздоровлювальних та зміцнювальних заходів, що спрямовані на збереження здоров'я учнів; розуміння і використання методів функціональної діагностики здоров'я учнів, загалом та окремих систем організму, застосування методів психофізичної корекції порушень дітей; знання основ безпечної життєдіяльності дітей та вміння надавати першу медичну допомогу при невідкладних станах; використання різних традиційних та інноваційних методик організації освітнього процесу, методик розвитку психофізичних якостей учнів, що зменшують негативний впливу «шкільного стресу» на здоров'я та навчальну успішність дітей; планування навантаження на учнів відповідно до врахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей здоров'я та психоемоційного стану; створення умов для безпечного дозвілля учнів при перебуванні у школі та ін. [97, с. 151].

При цьому важливою умовою успішності процесу формування здоров'язберезувальної компетентності учнів є тісна співпраця вчителя з батьками молодших школярів. Як вказують К. Певень, А. Міненок, «системна співпраця вчителя, учнів та їх батьків забезпечує ефективність формування здоров'язберезувальної компетентності дітей, їх здорового способу життя, а сам освітній процес будується на засадах гуманізації, диференціації та психологізації» [79, с. 163].

За даними науковиць І. Пономарьової, Л. Фенчак, до цієї співпраці варто залучати всіх педагогічних працівників школи та батьків молодших школярів. Вони зазначають, що «процес формування життєвих і предметних компетентностей учнів набуває вищої ефективності при умові організації

освітнього процесу у співробітництві всіх його учасників, що ґрунтується на спільній діяльності. Завдяки тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичним психологом, соціальним педагогом, всіма фахівцями, зацікавленими у збереженні здоров'я дітей, створюється сприятливе здоров'язбережувальне освітнє середовище» [84, с. 127].

Успішність процесу формування здоров'язбережувальної компетентності учнів тісно залежить від вмілого вибору педагогом форм і методів навчання. зокрема, як вказує Н. Басюк, «особливістю уроків ЯДС при формуванні вказаної компетентності є їхнє практичне спрямування, тобто зміст уроку не зводиться до інформування учнів із питань збереження здоров'я. Усвідомлене засвоєння інформації відбувається в процесі практичної діяльності, багаторазового повторення набутих навичок, вправляння у використанні практичних здоров'язбережувальних вмінь. Відповідно до цього на уроках ЯДС мають переважати практичні методи навчання, зокрема корисними є методи аналізу конкретних історій, моделювання життєвих ситуацій, спільне розв'язання проблем, складання пам'яток, проведення дослідів, рольових і сюжетних ігор, вправ, ігор-інсценізацій, тренінгів, практичних робіт, складання казок та своїх історій на тему здоров'язбереження та безпеки для життя» [8, с. 13].

Здоров'язбережувальні вміння і навички учнів потребують багаторазового вправляння, а тому при організації освітнього процесу в початковій школі доцільно приділяти підвищену увагу практичним вправам та ігровим ситуаціям, роботі школярів у парах, у групах. З цієї метою доцільно проводити й бесіди, зокрема, цінними є такі теми для обговорення, як: «Чому потрібно бути здоровим?», «Здоров'я – це найголовніше?», «Як я розумію здоровий спосіб життя?» та інші [97, с. 151].

Доцільними є фізкультхвилинки, релаксаційні та музичні паузи, динамічні вправи, які допомагають знімати стан втоми на уроці, знижувати психологічну напругу, викликану інтенсивністю освітніх занять, чи дають змогу дітям просто порухатися. Особливо цінними, на нашу думку, є психологічні вправи,

що допомагають урегулювати психоемоційне напруження, дихальні практики, які знижують тривогу (що важливо при сучасних умовах життя під час війни).

У праці М. Федчук наголошується на доцільності рухливої активності учнів як під час уроків (фізкультхвилинки), так і на перервах, де з дітьми доцільно «проводити рухливі ігри на спеціально обладнаних майданчиках та гімнастичному залі. За сприятливих погодних умов уроки можна проводити на природі, дозволяючи дітям порухатися, запланувавши рухливі ігри під час уроків. Ефективним також є навчання здорового способу і в позаурочний час під час проведення позакласних заходів: спортивних свят, змагань, днів здоров'я, гуртків» [97, с. 151].

Однією з умов ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є залучення інтерактивних технологій в освітній процес, що реалізується як під час уроків, так і інших освітніх форм взаємодії з учнями.

На уроках ЯДС для формування здоров'язбережувальної компетентності ефективно використовувати такі інтерактивні методи навчання, що значно розширюють, поглиблюють та доповнюють знання дітей про здоров'я і ЗСЖ, формують мотивацію його дотримуватися. Такими інтерактивними методами, за Н. Басюк, є: «робота в групах, у парах, трійках; інтерв'ю, мозковий штурм, виконання проєктів та різних видів спільної роботи (виготовлення плакатів, лепбуків); розроблення буктрейлерів на літературні твори; методи розвитку критичного мислення («інсерт», «фішбоун», «сенкан», метод-ПРЕС та ін.). З метою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів доцільно використовувати навчально-пізнавальні відео, фільми, мультфільми повчального характеру, що показують небезпечні ситуації та можливі шляхи їх уникання, запобігання, розв'язання (наприклад, ефективними є перегляди та обговорення мультсеріалу «Уроки тітоньки Сови», серії мультфільмів «Фіксики», «З чого починається безпека», «Корисні підказки», «Як боротися з булінгом: поради для дітей», «Безпека в Інтернеті» й ін.), освітнього серіалу «Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту» [8, с. 15].

За ствердженням Ю. Дробот, «ефективними у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є уроки, тренінги, виховні заходи, години спілкування та співпраця з батьками школярів для формування культури їхнього здоров'я та здоров'я їхніх дітей» [35].

Корисними засобами формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС є інтерактивні методи, що доцільно впроваджувати на всіх етапах залежно від можливостей теми та активності дітей. Зокрема, ефективними є інтерактивні методи та вправи, побудовані на їх впровадженні: «Нетрадиційне привітання», «Рефлексія», «Хто я?», «Мозковий штурм», «Асоціативний куш», «Робота в групі», «Робота в парі» та ін. На уроках ЯДС з метою збереження і зміцнення здоров'я доцільно використовувати такі інтерактивні методи, як:

- 1) на етапі актуалізації знань – «Асоціативний куш», «Мікрофон»;
- 2) під час вивчення нового матеріалу: «Робота в парах», «Робота в групах»;
- 3) при закріпленні матеріалу – творчі вправи, сюжетно-рольові ігри, «Колаж», «Розгляд ситуацій», «Театральна вистава» та ін.;
- 4) на завершальному етапі – узагальнюючі інтерактивні методи «Рефлексія», «Мікрофон», «Закінчи речення» та ін. [35].

Корисними є фізкультхвилинки із закріпленням вивченого матеріалу під час уроків ЯДС. При цьому, на думку Ю. Дробот, для підтримання фізичної активності дітей під час уроків та забезпечення стійкості їх інтересу до рухової діяльності, доцільно змінювати фізичні вправи та фізкультхвилинки кожні 2-3 тижні, впроваджуючи у них танцювальні рухи, виконання під музику тощо. Діти охоче виконують завдання фізкультхвилинок, які повторюються у віршах, при цьому, щоб не збивався ритм дихання, а рухи учнів були точними, вчитель промовляє текст, а діти - виконують вправи. [35].

При цьому аналізуючи особливості інтерактивних технологій на уроках ЯДС, бачимо, що не всі учні мають інтерес та вікові можливості до участі в пропозованих іграх та завданнях.

Також до труднощів використання інтерактивних технологій на уроках ЯДС Ю. Бусько, Н. Рудницька відносять: певний час, що потрібний на вивчення інформації, поданої інтерактивним шляхом; пошук інших підходів в оцінюванні активності учнів під час навчально-пізнавальної та діяльності та досягнутих результатів; недостатність досвіду вчителя в організації освітнього процесу засобами цих технологій; брак методичного матеріалу та розробок уроків із різних предметів на основі використання цих технологій, що передбачає самостійний пошук вчителем напрямів удосконалення уроків, залучення творчості, що не завжди доступна педагогам [15, с. 68].

При цьому, за результатами дослідження Ю. Бусько, Н. Рудницької доведено, що «навчальний матеріал, поданий на уроках засобами інтерактивних технологій, дає кращі дані щодо навчальної успішності, найдовше запам'ятовується, менше забувається, ніж матеріал, поданий традиційним шляхом. Завдяки інтерактивним технологіям поєднується цікавість дітей та їх активність у навчання, що допомагає зробити виконувану діяльність доступною і цікавою, захоплюючою для дітей» [15, с. 69].

Серед педагогічних умов, які впливають на ефективність використання інтерактивних технологій в освітньому процесі початкової школи, виділяємо:

- врахування психологічних особливостей дітей молодшого віку (допитливості, жвавого інтересу до пізнання світу, наочно-обраного сприйняття та можливостей у засвоєнні навчального матеріалу, здібностей у пізнавальній діяльності, вміннях міркувати і робити висновки, бачити причинно-наслідкові зв'язки та ін.). Це передбачає задоволення інтересів школярів, стимулювання їх допитливості на уроках; «врахування життєвого досвіду школярів, їхніх інтересів, психолого-педагогічних особливостей розвитку» [63, с. 126];

- врахування теми уроку та його дидактичної мети, що сприяє більш влучному вибору інтерактивних технологій відповідно до цілей і завдань уроку;

- «обізнаність педагога з методики викладання навчальних дисциплін, глибокі знання з педагогічних технологій, зокрема інтерактивних» [91, с. 25];

- використання цікавих завдань і вправ, залучення прикладів з життя, що допомагає привчати учнів думати і діяти самостійно, враховуючи власний життєвий досвід та вмюючи помічати практичне застосування набутих знань і вмінь.

На думку Ю. Дробот, при формуванні здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів важливим є такі умови: запобігання перевантаження учнів, що передбачає визначення оптимального обсягу навчальної інформації на уроках та способів її надання (бажано цікавих, емоційно насичених, інтерактивних); врахування інтелектуальних та фізіологічних особливостей учнів; намагання включати в структуру уроків та занять цікаві види роботи, що сприяють зниженню втоми, змінювати види діяльності учнів протягом уроків, проводити рухливі фізкультхвилинки [35].

На думку Т. Шанскової, для організації освітнього процесу в початковій школі засобами інтерактивних технологій доцільно приділяти увагу не лише роботі з дітьми, а й вчити педагогів використовувати ці технології. Як у випадку із дітьми, так і з педагогами, ефективними методами роботи з вчителями є підвищення готовності до осмисленого сприйняття та аналізу вхідної інформації, інтерактивні методи навчання, що передбачають проведення дискусій, рольових і ділових ігор, мозкових атак, аналізу проблемних ситуацій, тренінгів та ін. [99, с. 145].

Отже, процес формування здоров'язбережувальної компетентності є ефективним при дотриманні таких педагогічних умов, як: формування у дітей ціннісного і дбайливого ставлення до здоров'я; систематичного мотивування школярів до цінування здоров'я, дотримання здорового способу життя; організація здоров'язбережувального середовища для зміцнення набутого досвіду учнів у використанні життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки; використання в освітньому процесі інтерактивних технологій навчання; забезпечення зв'язку між набутими дітьми знаннями та можливостями їх практичного втілення в життя; співпраці педагога з батьками молодших школярів для забезпечення спільного виховного впливу на дітей для

формування здоров'язбережувальної компетентності учнів; ціннісного ставлення педагога до власного здоров'я, дотримання ним основ ЗСЖ та ін.

При цьому в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів ефективним є використання інтерактивних технологій, що реалізується як під час уроків, так і інших освітніх форм взаємодії з учнями. Інтерактивні методи можуть бути використані на уроках ЯДС з метою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на різних етапах їх проведення відповідно до можливостей теми та активності дітей.

Перейдемо до обґрунтування розробленої нами методики формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників на уроках ЯДС.

При розробці методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС опиралися на послідовність реалізації цієї роботи, що включає три етапи – формування знань, поглиблене вивчення та закріплення їх у поведінці. Погоджуємося із поглядами О. Ващенко про доцільність етапного зміцнення здоров'язбережувальної компетентності учнів, саме тому протягом кожного розробленого уроку ми приділяли увагу обґрунтуванню нового матеріалу, їх відпрацюванню, закріпленню у свідомості дітей на рівні знань, правил поведінки, мотивували учнів дотримуватися основ здоров'я завжди і всюди (не лише на уроці, а й вдома), пропонували назвати наслідки корисних і шкідливих звичок, проблеми для здоров'я при їх недотриманні тощо [17]

У праці С. Кондратюк та Г. Праженик виділено три умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, що забезпечують успішність цілеспрямованого освітнього процесу [53, с. 105-108].

1) формування у дітей стійкої мотивації на ЗСЖ і ціннісне ставлення до здоров'я;

2) поетапне впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів;

3) організація здоров'язбережувального середовища у класі для закріплення учнями важливих життєвих навичок, що сприяють всім компонентам здоров'я (фізичного, психологічного, соціального, духовного).

Комплексне дотримання вказаних умов забезпечило нам можливість досягти високих успіхів у формуванні здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.

- Для попередження гіподинамії, зміцнення фізичного здоров'я учнів – ми впроваджували на уроках зарядку для очей, психофізичні паузи, проводили рухливі фізкультпаузи.

- Для зміцнення психологічного здоров'я дітей – проводили психологічні етюди, вправи-розминки, дихальні вправи тощо.

- Для формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я – створювали сприятливе середовище у класі, забезпечували дотримання учнями санітарно-гігієнічних умов освітнього процесу, проводили оздоровчі елементи занять.

- Для психологічного здоров'я, залучення учнів до спілкування з метою розвитку їх соціально-комунікативних навичок – пропонували дітям спільні форми роботи на уроках (робота в парах, у групах під час дидактичних і сюжетних ігор), що формують їх доброзичливість, ввічливість, вміння підтримувати приємні взаємини з однокласниками під час виконання спільного навчального завдання, участі в сюжетній грі.

Під час реалізації методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами інтерактивних технологій на уроках ЯДС ми розробили і провели 4 уроки за такими темами: «Режим дня. Бережи свій час»; «Здоров'я і дихання»; «Для чого ми їмо?»; «Режим харчування».

Під час впровадження цих уроків ми скористалися такими інтерактивними технологіями навчання учнів 1 класу, доступних дітям для розуміння та виконання: «Мікрофон», «Робота в парах», «Робота у групах», «Незакінчені речення», «Чарівна паличка». Під час їх використання учні вчилися взаємодіяти один з одним, дотримуватися правил послідовної

відповіді, уважно слухали однокласників, спільно приймали рішення про те, яку відповідь від пари будуть говорити у груповому обговоренні завдання до вправ тощо.

Беручи участь в інтерактивних іграх і вправах, діти розповідали про свій розпорядок дня, вчилися розпізнавати ознаки корисних і шкідливих звичок, життєвих навичок, корисних для здоров'я, разом виконували завдання з пошуку способів підтримання здоров'я, складали пам'ятки про правила поведінки за столом, обговорювали користь від овочів та фруктів, пригадували страви, в яких вони використовуються та ін.

Нижче наведено структуру проведених уроків ЯДС з використанням інтерактивних технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності у першокласників (табл. 2.9.), повні конспекти уроків наведено у додатку Ж.

Таблиця 2.9.

**Структура проведених уроків ЯДС з використанням інтерактивних технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності у першокласників**

Урок і тема, тема	Послідовність проведення
<p><b>Урок № 1 ЯДС на тему «Режим дня. Бережи свій час»</b> (з використанням матеріалів Т. Гільберг та ін. (підручник, ч. 1 [22]); Н. Чередніченко [98]; Ю. Якушиної [101])</p> <p>Мета: ознайомити із режимом дня, із необхідністю берегти час і правильно його розподіляти; формувати здоров'язбережувальну компетентність; розвивати увагу, пам'ять, інтерес до пізнання нового; виховувати ціннісне і дбайливе ставлення до себе, свого часу, режиму дня, і до оточуючих.</p>	<p>I. Організаційний момент. Привітання «Добрий ранок». Правила ввічливого спілкування</p> <p>II. Актуалізація опорних знань. Загадки про час. Робота в парах «Розкажи про свій режим дня»</p> <p>III. Вивчення нового матеріалу.</p> <p>Розповідь про хлопчиків Ясам і Хайвін</p> <p>Вправа «Коли марнується час?»</p> <p>Інтерактивна гра у парах «Розпорядок дня школярів»</p> <p>Інтерактивна гра «Чарівна паличка»</p> <p>IV. Закріплення знань. Вірш про ціннування часу (за режимом дня). Загадка про комп'ютер.</p> <p>Гімнастика для очей</p> <p>V. Узагальнення й систематизація знань.</p> <p>Бесіда про цінність часу та режиму дня</p> <p>Правила ціннування часу</p>

	Робота в групах «Прислів'я і приказки про час» VI. Підсумок уроку. Гра «Мікрофон»
<p><b>Урок № 2 ЯДС на тему «Здоров'я і дихання»</b> (з використанням матеріалів Т. Гільберг та ін. (підручник, ч. 2 [23]); Н. Заверюхи [40], О. Орлової [72], І. Панасюк [77], О. Янко [102])</p> <p>Мета: поглибити уявлення дітей про цінність здоров'я; закріпити у дітей знання про ЗСЖ, про корисні і шкідливі звички; удосконалити знання учнів про особисту гігієну, способи запобігання хвороб; формувати здоров'язбережувальну компетентність, розвивати санітарно-гігієнічні навички догляду за собою; сприяти покращенню настрою, зміцненню здоров'я дітей, виховувати ціннісне ставлення до себе і свого здоров'я, здоров'я оточуючих.</p>	<p>I. Організаційний момент. Привітання</p> <p>II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності. Вступне слово вчителя. Бесіда про здоров'я. Фізхвилинка «Сонечки» Гімнастика. Гра «Незакінчене речення»</p> <p>III. Вивчення нового матеріалу. Дихальні вправи. Перегляд мультфільму про корисні звички та його обговорення</p> <p>IV. Закріплення вивченого матеріалу Робота в групах «Шкідливі і корисні звички» Бесіда про звички Гімнастика для очей Робота з підручником «Корисні звички для здоров'я» Вправа «Корисні поради. «Як покращити настрій» Гра у парах «Дзеркало»</p> <p>V. Підсумок уроку. Вправа. «Незавершене речення»</p>

Продовження табл. 2.9.

Урок і тема, тема	Послідовність проведення
<p><b>Урок № 3 ЯДС на тему «Для чого ми їмо?»</b> (з використанням матеріалів Т. Гільберг та ін. (підручник, ч. 2 [23]); М. Марчук [64]; Н. Шило [100])</p> <p>Мета: дати уявлення дітям про харчування, ознайомити із способами збереження здоров'я, стимулювати до розширення уявлень про корисні і смачні страви українського народу; формувати здоров'язбережувальну компетентність, розвивати увагу, пам'ять, творчі здібності дітей; формувати навички раціонального харчування; виховувати дбайливе позитивне і дбайливе ставлення до здоров'я, доброзичливе ставлення до оточуючих дітей, підтримувати гарний настрій.</p>	<p>I. Організаційний момент. Привітання.  II Повідомлення теми уроку.  III Мотивація навчальної діяльності.  Бесіда «Чому людина їсть?»  Розповідь вчителя. «Що таке правильне харчування влітку і взимку?»  III. Первинне сприйняття нового матеріалу  Інтерактивна гра «Вибери продукти» (робота парами)  Фізкультхвилинка.  Робота з підручником «Як пов'язані харчування і здоров'я»  IV. Закріплення вивченого матеріалу  Робота з парах «Раціон харчування»  Бесіда про користь раціонального харчування  Інтерактивна вправа у парах «Яка їжа корисна»  V. Закріплення та узагальнення знань.  Гра «Правила харчування»  Гра на закріплення знань про «Правила харчування».  Хвилинка-цікавинка  VI. Підсумок уроку.</p>
<p><b>Урок № 4 ЯДС на тему «Режим харчування»</b> (з використанням матеріалів Т. Гільберг та ін. (підручник, ч. 2 [23]); М. Марчук [64], Н. Шило [100])</p> <p>Мета: дати інформацію про вимоги до щоденного раціону харчування, його багате різноманіття і сполучення продуктів (принципи балансу енергії, порційність різних типів продуктів); формувати в учнів потребу дотримуватися режиму харчування, формувати здоров'язбережувальну компетентність; розвивати культуру прийому їжі за столом; виховувати ціннісне ставлення до здоров'я; бажання дотримуватися раціонального режиму харчування.</p>	<p>I Організаційний момент. Привітання.  II Актуалізація опорних знань.  III. Оголошення теми і мети уроку.  Читання прислів'я вчителем і подальше обговорення  IV Первинне сприйняття нового матеріалу.  Бесіда про раціон  Фізкультхвилинка «Руханка»  Інтерактивна вправа у парах «Яка їжа корисна»  Рольова гра у групах «У магазині»  Бесіда про прийом їжі, сервірування столу  Робота з підручником, вивчення нового слова  Бесіда «Культура поведінки за столом»  Гра у парах «Як поводитися за столом»  V Закріплення та узагальнення знань.  Інтерактивна гра з використанням карток.  Вправа «Запам'ятайте прислів'я»  VI. Підсумок уроку.</p>

Також у процесі впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників надавали великого значення співпраці з педагогами, які навчають цих учнів, та із батьками школярів. Ця робота спрямована на забезпечення спільного виховного впливу

на дітей для формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників. Із вчителями провели консультацію на тему «Здоров'язбережувальна компетентність першокласників» (додаток 3). Мета консультації: обговорити питання організації освітнього процесу для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС; дати інформацію про ігри для гарного настрою дітей, про фізкультхвилинки, рухливі вправи, гімнастичні завдання для очей; обговорити умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

План консультації включав:

Вступне слово.

1. Інформування про важливість дихальних вправи та зорової гімнастики для молодих школярів.
2. Фізкультхвилинки та вправи для очей на уроках.
3. Інформування «Здоров'язбережувальна компетентність учнів та етапи її формування».
4. Інформування про доцільність психорозвантажувальних ігор та вправ
5. Ігри, що сприяють психологічному розвантаженню учнів, їх гарному настрою.
6. Умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів.
7. Особливості здоров'язбережувального уроку.
8. Поради для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС.

Підведення підсумків консультації. Відповіді на питання педагогів.

З батьками першокласників провели консультації, короткі зустрічі, під час яких обговорили питання, пов'язані із формуванням здоров'язбережувальної компетентності дітей:

1. Корисні і шкідливі звички для дитини.
2. Важливість розпорядку дня для здоров'я першокласника.
3. Загартовування в домашніх умовах.

#### 4. Як виховати відповідальне ставлення до здоров'я?

Таким чином, для розвивальної роботи з першокласниками розроблено методику формування здоров'язбережувальної компетентності засобами інтегративних технологій на уроках «ЯДС», що включала 4 уроки ЯДС з дітьми, створення сприятливих здоров'язбережувальних умов освітнього процесу, що передбачали оптимальний вплив на фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я дітей, роботу з педагогами і батьками учнів. Все це комплексно сприяло підвищенню показників здоров'язбережувальної компетентності першокласників, розвитку їх свідомого ставлення о власного здоров'я та проявів стійкого інтересу до його збереження і зміцнення.

### 2.3. Аналіз результатів контрольного етапу експериментального дослідження

Для перевірки ефективності проведеної роботи організовано повторне опитування учнів, їх батьків та педагогів. Проаналізовано отримані результати та визначено позитивну динаміку зміню. Зокрема, для визначення когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів використано індивідуальні бесіди з першокласниками «Знання про здоров'я» (додаток А) і опитування вчителів «Рівень здоров'язбережувальної компетентності школярів» (додаток Б), на основі узагальнення результатів яких встановлено такі дані (табл. 2.10).

Таблиця 2.10.

#### Динаміка розвитку когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності першокласників

Рівні	До (13 учнів)		Після (13 учнів)		Динаміка	
	n	%	n	%	n	%
Високий	6	46,1%	9	69,2%	+3	+23,1%
Середній	4	30,8%	3	23,1%	-1	-7,7%
Низький	3	23,1%	1	7,7%	-2	-15,4%

Після проведених уроків серед учнів 1-го класу стало більше осіб, які мають високий рівень когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності (на 23,1%). Незначно зменшилася частка учнів із середнім рівнем (на 7,7%), і на 15,4% стало менше учнів, які мали низький рівень, тобто були не обізнані із поняттями здоров'я, його складовими, не мали уявлень про те, як його зберігати і зміцнювати.

У першокласників, з якими ми провели формувальну роботу з підвищення їх здоров'язбережувальної компетентності, зміцнилися знання про здоров'я, діти стали краще розуміти залежність здоров'я від впливу власної діяльності та від навколишнього середовища. Вони стали називати відомі способи збереження здоров'я, профілактики захворювань, ідеї для оздоровчих процедур. Також учні стали проявляти більш усвідомлене розуміння правил збереження здоров'я, умов дотримання ЗСЖ. Частина дітей вказали, що розуміють, що їх стан здоров'я залежить від стосунків із оточуючими людьми та природним середовищем.

Для визначення емоційно-мотиваційного критерію проведено опитування дітей за питаннями індивідуальної бесіди «Інтерес до власного здоров'я» (додаток В) та тестування для визначення здатності учнів оцінювати стан власного здоров'я (тест «Стан здоров'я» (авторський)) (додаток Г). За цими даними сформовано наступні дані (табл. 2.11).

Таблиця 2.11.

**Динаміка розвитку емоційно-мотиваційного критерію  
здоров'язбережувальної компетентності першокласників**

Рівні	До (13 учнів)		Після (13 учнів)		Динаміка	
	n	%	N	%	n	%
Високий	8	61,5%	10	76,9%	+2	+15,4%
Середній	3	23,1%	2	15,4%	-1	-7,7%
Низький	2	15,4%	1	7,7%	-1	-7,7%

Серед учнів стало більше дітей, які проявляють інтерес до підтримання свого здоров'я на оптимальному рівні, до пізнання особливостей здоров'язбережувальної діяльності (на 15,4%). Діти стали краще розуміти стан

свого здоров'я та давати оцінки його проявів у тілесному, духовному, психічному форматах. На 7,7% стало менше дітей, які мали середній рівень, і так само на 7,7% зменшилася частка дітей, які мали низький рівень, не проявляли інтересу

Учні 1 класу, з якими ми впроваджували методіку формування здоров'язберезувальної компетентності засобами інтерактивних технологій, брали спільну участь у різних вправах та іграх, демонстрували дбайливе ставлення до себе, свого здоров'я, і до здоров'я товаришів. Учні стали частіше демонструвати свідоме ціннісне ставлення до власного здоров'я та необхідності його підтримувати. Також у них зріс інтерес до стану здоров'я, прагнення підтримувати фізичне та психологічне здоров'я, бути активними, фізично витривалими, рухливими. Більшість дітей вказали, що мають відповідально ставитися до своєї діяльності із збереження здоров'я, запобігати наслідкам нездорового способу життя, шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я. Багато учнів стали проявляти інтерес до підтримання гарних стосунків з іншими, що є показником психологічного здоров'я.

Далі було проведено діагностику стану розвитку поведінкового компоненту здоров'язберезувальної компетентності учнів – проведено повторне опитування батьків за опитувальником «Життєві навички дітей для здоров'я» (додаток Д) і організовано спостереження за здоров'язберезувальною поведінкою учнів (додаток Е). За цими даними встановлено такі результати (табл. 2.12).

Таблиця 2.12.

**Динаміка розвитку поведінкового критерію здоров'язберезувальної компетентності першокласників**

Рівні	До (13 учнів)		Після (13 учнів)		Динаміка	
	п	%	п	%	п	%
<b>Поведінковий</b>						
Високий	8	61,5%	11	84,6%	+3	+23,1%
Середній	3	23,1%	1	7,7%	-1	-15,4%
Низький	2	15,4%	1	7,7%	-1	-7,7%

Серед учнів 1-го класу на 23,1% стало більше дітей, які мають високий рівень поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності. У цих дітей спостерігається перевага навичок дотримання розпорядку дня, режиму праці і відпочинку, вони вказують на достатність сну. Ці школярі беруть участь в оздоровчих заходах, вміють використовувати природні чинники середовища для оздоровлення, профілактики захворювань.

Ці учні вміють контролювати власну поведінку у збереженні та зміцненні здоров'я, намагаються уникання ризикованих, небезпечних ситуацій, шкідливих впливів на здоров'я. Вони ввічливо і доброзичливо спілкуються з однолітками, проявляють турботу про інших, готові до співробітництва в колективі, схильні до конструктивного вирішення конфліктів у взаєминах з іншими.

Узагальнюючи отримані результати, встановимо зміни у проявах всіх критеріїв здоров'язбережувальної компетентності учнів (табл. 2.13).

Таблиця 2.13.

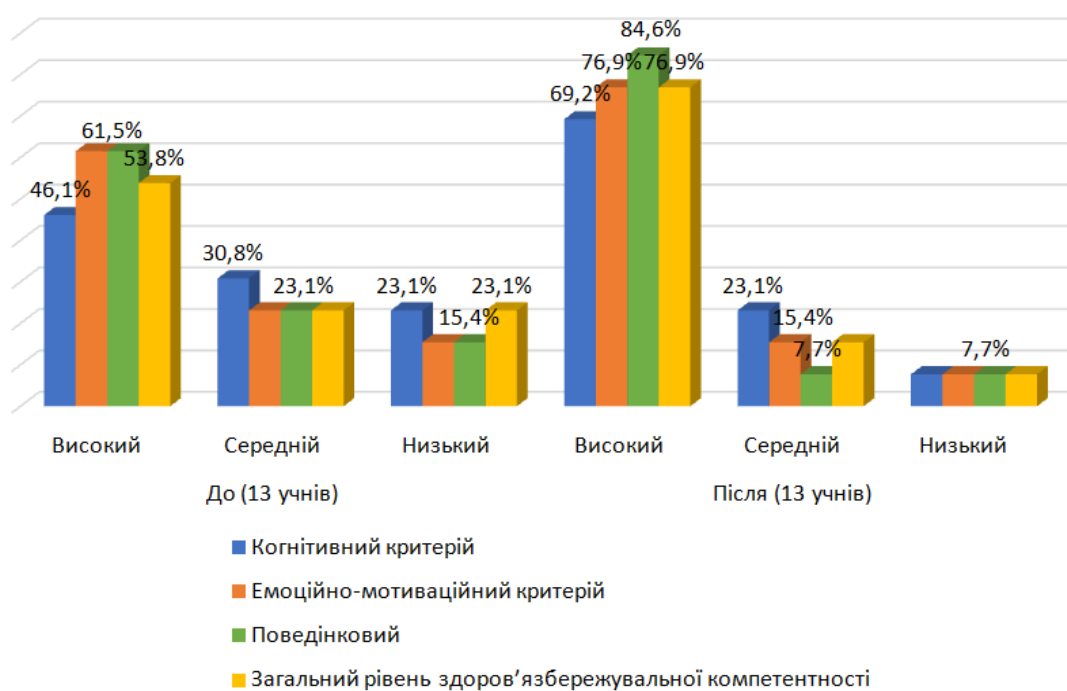
### Загальні рівні здоров'язбережувальної компетентності першокласників (за результатами констатувального етапу експериментального дослідження)

Критерії / Рівні	До (13 учнів)		Після (13 учнів)		Динаміка	
	n	%	n	%	n	%
<b>Когнітивний</b>						
Високий	6	46,1%	9	69,2%	+3	+23,1%
Середній	4	30,8%	3	23,1%	-1	-7,7%
Низький	3	23,1%	1	7,7%	-2	-15,4%
<b>Емоційно-мотиваційний</b>						
Високий	8	61,5%	10	76,9%	+2	+15,4%
Середній	3	23,1%	2	15,4%	-1	-7,7%
Низький	2	15,4%	1	7,7%	-1	-7,7%
<b>Поведінковий</b>						
Високий	8	61,5%	11	84,6%	+3	+15,4%
Середній	3	23,1%	1	7,7%	-1	-15,4%
Низький	2	15,4%	1	7,7%	-1	-7,7%
<b>Загальний прояв</b>						
Високий	7	53,8%	10	76,9%	+3	+23,1%
Середній	3	23,1%	2	15,4%	-1	+7,7%
Низький	3	23,1%	1	7,7%	-2	-15,4%

За зведеною таблицею результатів на 23,1% стало більше дітей з високим рівнем когнітивного та на 15,4% з емоційно-мотиваційного критеріїв

здоров'язберезувальної компетентності, на 15,4% стало більше учнів із високим рівнем поведінкового критерію. Тобто завдяки проведеній формувальній роботі з учнями на уроках ЯДС, де було застосовано інтегративні технології, у першокласників значно підвищилися показники всіх компонентів здоров'язберезувальної компетентності.

Наочно представимо дані щодо змін у розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів (рис. 2.5.).



**Рис. 2.5. Динаміка розвитку здоров'язберезувальної компетентності першокласників за даними контрольного етапу дослідження**

Отже, завдяки проведеній формувальній роботі у дітей значно підвищилися прояви когнітивного та емоційно-мотиваційного критеріїв здоров'язберезувальної компетентності (на 23,1% та 15,4%). І загалом на 15,4% стало більше учнів із проявами поведінкового і загального рівнів розвитку здоров'язберезувальної компетентності першокласників.

Оскільки сформувати свідому здоров'язберезувальну поведінку у молодших школярів за короткий час досить складно, вважаємо доцільним

продовжити розпочату роботу з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами інтерактивних технологій на уроках «ЯДС».

За цими даними підтверджуємо високу ефективність проведеної формувальної роботи з учнями на основі використання засобів інтерактивних технологій на уроках «ЯДС» для розвитку здоров'язбережувальної компетентності першокласників.

## **Висновки до розділу 2**

Для визначення особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників проведено дослідно-експериментальну роботу. Розроблено критерії здоров'язбережувальної компетентності (когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінковий) та підібрано відповідний інструментарій дослідження. За отриманими результатами високий рівень когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності встановлено у 46,1% першокласників, вони мають стійкі знання про здоров'я і його складові, знають про способи зміцнення і збереження здоров'я. Середній рівень властивий для третини першокласників (30,8%), а в решти дітей встановлено низький (23,1% учнів).

При цьому високий рівень мотивації до збереження і зміцнення здоров'я мають 61,5% дітей, 23,1% дітей мають середні та 15,4% низькі прояви мотивації до збереження здоров'я. Високу оцінку тілесного і духовного здоров'я мають по 53,8% дітей, високий рівень психічного здоров'я мають 61,5% учнів. За загальним рівнем здоров'я – 53,8% дітей мають високу оцінку, вміють його оцінювати, середні оцінки здоров'я виявлено у третини першокласників (30,8%), а низькі оцінки стану здоров'я та вміння його визначати мають 15,4% учнів.

За результатами опитування батьків визначено сформованість життєвих навичок у першокласників, що сприяють здоров'ю. Високий рівень розвитку у дітей навичок, корисних для здоров'я, встановлено у 61,5% дітей. Середній

рівень мають навичок, корисних для здоров'я, мають 23,1% дітей, а для решти (15,4%) властиві низькі рівні цих навичок.

Провівши спостереження за здоров'язбережувальною поведінкою учнів, встановлено, що високі прояви поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності мають 61,5% дітей, вони налаштовані на активний стиль ЗСЖ, дотримуються правил гігієни, охайні, акуратні. Усвідомлюють власну відповідальність за недотримання правил ЗСЖ. Середній рівень мають 23% дітей, вони мають епізодичні, не постійні навички дотримання режиму праці і відпочинку, беруть участь в оздоровчих заходах, іноді намагаються уникати ризиків для здоров'я. Однак також у 15,4% дітей встановлено низький рівень поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності. Узагальнення даних за проявами поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності вказало, що більшість дітей мають високий рівень (53,8%), у 23,1% дітей виявлено середній, а низький – мають 23,1% учнів.

На основі підрахування середнього арифметичного значення встановлено, що більшість учнів мають високі прояви здоров'язбережувальної компетентності (53,8%). У 23,1% дітей встановлено середній рівень, а для 23,1% дітей властивий низький рівень здоров'язбережувальної компетентності. З огляду на те, що третина учнів мають недостатні прояви здоров'язбережувальної компетентності, визначено доцільність проведення із першокласниками формування роботи для підвищення її показників у школярів на уроках ЯДС.

Ефективними засобами роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС вважаємо інтерактивні технології, які допомагають у форматі гри та доброзичливої взаємодії у класі з педагогом та однокласниками засвоїти новий матеріал, відпрацювати навички свідомої здоров'язбережувальної поведінки, ввічливого спілкування в колективі, що комплексно впливають на збереження і зміцнення здоров'я.

Для проведення з дітьми формувальної роботи розроблено методичку формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «ЯДС», що включала: 1) роботу з дітьми (4 уроки ЯДС за такими темами: «Режим дня. Бережи свій час»; «Здоров'я і дихання»; «Для чого ми їмо?»; «Режим харчування») і створення сприятливих здоров'язбережувальних умов освітнього процесу, що передбачали оптимальний вплив на фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я дітей; 2) роботу з педагогами (проведення консультації на тему «Здоров'язбережувальна компетентність першокласників»); 3) роботу з батьками учнів (проведення консультацій, коротких зустрічей для обговорення питань «Корисні і шкідливі звички для дитини»; «Важливість розпорядку дня для здоров'я першокласника»; «Загартовування в домашніх умовах»; «Як виховати відповідальне ставлення до здоров'я?»).

На контрольному етапі дослідження було повторно опитано дітей, їх вчителів та батьків, щоб з'ясувати динаміку змін у розвитку критеріїв здоров'язбережувальної компетентності. Встановлено, що завдяки проведеній формувальній роботі у дітей значно підвищилися прояви когнітивного та емоційно-мотиваційного критеріїв здоров'язбережувальної компетентності (на 23,1% та 15,4%). І загалом на 15,4% стало більше учнів із проявами поведінкового і на 23,1% загального рівнів розвитку здоров'язбережувальної компетентності першокласників.

Отже, підтверджено ефективність впровадженої методички формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «ЯДС». Рекомендуємо напрацьовані матеріали експериментально-дослідної роботи за апробованої методичку формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «ЯДС» до використання у роботі вчителів початкових класів для підвищення здоров'язбережувальної компетентності учнів, зміцнення їх знань про здоров'я, мотивації його зберігати і зміцнювати,

дотримуватися відповідальної поведінки щодо власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

## ВИСНОВКИ

На основі теоретичного обґрунтування та експериментального дослідження методики формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ» зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано особливості формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів;

Здоров'язбережувальна компетентність – це здатність молодшого школяра застосовувати здоров'язбережувальні знання і вміння (набуті знання щодо здоров'я та основ ЗСЖ, практичні навички з дотримання безпечної для здоров'я поведінки) в умовах конкретних освітніх чи життєвих ситуацій на користь збереження та зміцнення власного здоров'я. Ознаками здоров'язбережувальної компетентності є те, що вона включає: знання про здоров'я, дбайливе ставлення до свого здоров'я, мотивацію до збереження здоров'я, володіння гігієнічними навичками та ін.

Для успішного формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів учитель має цілеспрямовано впроваджувати елементи здоров'язбереження в освітній процес, залучати учнів до практичних вправ для зміцнення набутого досвіду учнів у використанні життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки. Доцільно цілеспрямовано створювати здоров'язбережувальне середовище в початковій школі, що призведе до покращення здоров'я учнів та сформованості в них означеної компетентності, здатності використовувати отримані знання на практиці.

Для формування у дітей ціннісного і дбайливого ставлення до здоров'я важливою є організація систематичного мотивування школярів до цінування здоров'я, дотримання здорового способу життя, забезпечення зв'язку між набутими дітьми знаннями та можливостями їх практичного втілення в життя. Також однією з умов успішності процесу формування здоров'язбережувальної

компетентності молодших школярів є співпраця педагога з батьками учнів для забезпечення спільного виховного впливу на дітей та свідоме ставлення дорослих до власного здоров'я, дотримання ними основ ЗСЖ, що дає кращі зразки для наслідування.

2. Встановлено методичні аспекти використання інтерактивних технологій для формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників на уроках «Я досліджую світ».

Інтерактивні технології навчання трактуються як сукупність технологій, що реалізують завдання освітнього процесу за умов постійної, активної взаємодії усіх учнів. Основні групи інтерактивних технологій навчання включають: технології кооперативного навчання (фронтальні); колективно-групові; ситуативного моделювання; технології навчання в дискусії.

Прикладами ефективних інтерактивних технологій, які можна використовувати із молодшими школярами, особливо у 1 класі, є «Мікрофон», «Чарівна паличка», «Робота в парах», «Робота в групах», «Незакінчені речення» та ін.

Інтерактивні технології навчання суттєво покращують засвоєння дітьми навчального матеріалу, сприяють формуванню у молодших школярів організаційних, комунікативних, дослідницьких навичок та вмінь, допомагають висловити думку, аргументувати погляд. Завдяки інтерактивному навчанню учні мають змогу визначити цінності спільної, колективної праці у класі та досягти атмосфери співробітництва, набути досвіду успішної взаємодії при вирішенні обставлених завдань. Інтегративні технології можна використовувати на всіх етапах уроків ЯДС залежно від можливостей теми та активності дітей.

Основними умовами раціональної організації освітнього процесу з використанням інтерактивних технологій на уроках з метою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, є : постійний моніторинг здоров'я дітей; мотивування учнів до збереження здоров'я; дотримання балансу між навчанням, відпочинком, дотримання режиму дня та ін.

Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами інтегрованого курсу «ЯДС» набуде ефективності за умов: постійного і систематичного мотивування школярів до цінування здоров'я, дотримання здорового способу життя та основ безпечної життєдіяльності; використання в освітньому процесі інтерактивних технологій навчання; надання належної уваги практичним діям; забезпечення зв'язку між набутими дітьми знаннями та можливостями їх практичного втілення в життя та ін.

3. Проведено діагностику сформованості здоров'язбережувальної компетентності першокласників. На констатувальному етапі дослідження розроблено критерії здоров'язбережувальної компетентності учнів, відповідно до яких підібрано інструментарій дослідження: 1) когнітивний (знання про здоров'я, його збереження і зміцнення): індивідуальні бесіди з першокласниками «Знання про здоров'я» (додаток А) і опитування вчителів «Рівень здоров'язбережувальної компетентності школярів» (додаток Б); 2) емоційно-мотиваційний (інтерес і мотивація до збереження здоров'я): опитування дітей за питаннями індивідуальної бесіди «Інтерес до власного здоров'я» (додаток В) та тестування для визначення здатності учнів оцінювати стан власного здоров'я (тест «Стан здоров'я» (авторський)) (додаток Г); 3) поведінковий (здоров'язбережувальна поведінка): опитування батьків учнів за опитувальником «Життєві навички дітей для здоров'я» (додаток Д) і спостереження за здоров'язбережувальною поведінкою учнів (додаток Е).

Більшість першокласників мають високий рівень здоров'язбережувальної компетентності (46,1%), володіють міцними знаннями про здоров'я і його складові, проявляють дбайливе ставлення до підтримання цілісного здоров'я організму. У третини дітей (30,8%) встановлено середній, а ще 23,1% дітей мають низькі прояви.

Високий рівень емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності мають 61,5% учнів, які проявляють виразний інтерес та стійку мотивація до збереження і зміцнення здоров'я.

Середній рівень мають 23,1% першокласників, а в решти дітей (15,4%) встановлено низький рівень.

Також встановлено, що більшість учнів проявляють високий рівень поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності (61,5%), вони свідомо і відповідально ставляться до свого здоров'я, налаштовані на активний стиль життєдіяльності, фізичну активність, турботу про здоров'я, дотримуються норм ЗСЖ. У 23,1% дітей виявлено середній, а у решти 15,4% дітей встановлено низький рівень поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності.

На основі узагальнення результатів більшості першокласників властивий високий рівень здоров'язбережувальної компетентності (53,8%). У 23,1% дітей встановлено середній, а для 23,1% дітей властивий низький рівень здоров'язбережувальної компетентності. Це вказує на доцільність проведення з першокласниками розвивальної роботи для підвищення показників їх здоров'язбережувальної компетентності.

4. Розроблено та апробовано методику формування здоров'язбережувальної компетентності першокласників засобами інтерактивних технологій на уроках «Я досліджую світ», перевірено ефективність її впровадження у навчанні першокласників.

Розроблена методика включала: 1) роботу з дітьми (4 уроки ЯДС за такими темами: «Режим дня. Бережи свій час»; «Здоров'я і дихання»; «Для чого ми їмо?»; «Режим харчування») і створення сприятливих здоров'язбережувальних умов освітнього процесу, що передбачали оптимальний вплив на фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я дітей; 2) роботу з педагогами (проведення консультації на тему «Здоров'язбережувальна компетентність першокласників»); 3) роботу з батьками учнів (проведення консультацій, коротких зустрічей для обговорення питань «Корисні і шкідливі звички для дитини»; «Важливість розпорядку дня для здоров'я першокласника»; «Загартовування в домашніх умовах»; «Як виховати відповідальне ставлення до здоров'я?»).

Для перевірки ефективності проведеної роботи організовано повторне опитування учнів, їх батьків та педагогів. За отриманими результатами контрольного етапу дослідження серед першокласників в стало більше осіб з високим рівнем когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності (на 23,8%), і на 15,4% стало менше учнів, які мали низький рівень.

Стало більше дітей, які проявляють інтерес до підтримання свого здоров'я на оптимальному рівні, до пізнання особливостей здоров'язбережувальної діяльності (на 15,4%). І на 7,7% зменшилася частка дітей, які мали низький рівень емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності.

На 15,4% стало більше дітей з високим рівнем поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності. Стало менше дітей з низьким рівнем (на 7,7%).

За загальним рівнем здоров'язбережувальної компетентності серед першокласників на 23,1% стало більше учнів із високим рівнем, і на 15,4% зменшилася їх частка із низьким рівнем. Водночас зауважимо, що за порівняно короткий термін можна досягти лише проміжних результатів у формуванні здоров'язбережувальної компетентності дітей, а тому з ними варто продовжувати формувальну роботу й надалі. За проявами когнітивного та емоційно-мотиваційного критеріїв здоров'язбережувальної компетентності досягнуто виразної позитивної динаміки, що вказує на ефективність проведеної формувальної роботи з учнями.

Відтак, можемо зробити висновок, що розроблена і впроваджена методика формування здоров'язбережувальної компетентності засобами інтерактивних технологій на уроках ЯДС сприяла підвищенню знань учнів про здоров'я, його складові, здоровий спосіб життя, умови його дотримання, допомогла зміцнити уявлення дітей про необхідність збереження власного здоров'я та способи втілення цих основ у життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова Н., Васильєва С. Особливості використання інтерактивних технологій навчання у початковій школі. *Scientific journal «Physical Culture and Sport: Scientific Perspective»*. 2023. № 2. Рр. 115–121.
2. Алексєєва Н. Р., Смолянюк Н. М. Інтерактивні технології навчання на уроках у початковій школі. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті*. 2023. С. 209-212.
3. Андрусенко І. В. Формуємо природознавчу компетентність. *Початкова освіта*. 2017. С. 44-48.
4. Андрусенко І. Інтегрований курс «Я досліджую світ» як інноваційна освітня технологія у початковій школі. *Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи* : матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Ніжин, 17 жовтня 2019 р. за заг. ред. Є. Коваленко, упоряд. Т. Гордієнко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2019. С. 11-15.
5. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей у різновікових групах ДНЗ. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Педагогічні науки*. 2016. № 4. С. 13-17.
6. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції (10-11 листопада 2011). Житомир: Полісся, 2011. С. 27-31.
7. Бабич В. Ф. Інтерактивні методи як засіб організації навчальної діяльності учнів початкових класів. URL: <https://naurok.com.ua/interaktivni-metodi-yak-zasib-organizaci-navchalno-diyalnosti-uchniv-pochatkovih-klasiv-229893.html>. (дата звертання: 10.11.2024).

8. Басюк Н. А. Форми і методи формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 2. С. 12-16.
9. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 120–122.
10. Белова В. В. Фізкультхвилинки та вправи для очей на уроках в початковій школі. URL: <https://naurok.com.ua/fizkulthvilinki-ta-vpravi-dlya-ochey-na-urokah-v-pochatkoviy-shkoli-400009.html>
11. Бібік Н.М. Нова Українська школа: poradnik dla vchytelja: Навчально-методичний посібник. Київ: «Літера ЛТД», 2018. 160 с.
12. Бондар Ю. В. Інтерактивні технології колективно-групового навчання як засіб творчого розвитку молодших школярів. *Problems and prospects of implementation of innovative research results : collection of scientific papers with Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, December 13. Valletta, Republic of Malta : European Scientific Platform NGO*. 2019. (Vol. 3). С. 48–50.
13. Бондар Ю. В. Формування творчої активності молодших школярів засобами інтерактивних технологій. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2020. Вип. 61. С. 9-13.
14. Будяк А. Д., Демченко Ю. М. Концепція «Нова Українська школа»: сутність та аналіз. *Упровадження сучасних технологій для реалізації завдань освітніх галузей НУШ: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції 25 жовтня 2023 р.* / Упоряд.: О. О. Горська, Н. В. Котелянець; [голов. ред. О. О. Горська] (електронне видання). Кропивницький: ФОП Піскова М. А., 2023. С. 3-5.
15. Бусько Ю. В., Рудницька Н. Ю., Формування критичного мислення в учнів початкової школи засобами інтерактивних технологій на уроках «Я

досліджую світ». *Специфіка фахової підготовки майбутніх учителів на засадах компетентнісного підходу: досвід, реалії, перспективи*. Збірник матеріалів Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції (29 листопада 2022 року) / за заг. ред. І.В. Голубовська. Житомир: ФО-П «Н.М. Левковець», 2022. С 66-69.

16. Буштрук О. Інтерактивні методи навчання у початковій школі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип 38. Т. 1. С. 153-158.

17. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. №20. С. 12-15.

18. Власенко Л. В. Організація здоров'язбережувального навчального процесу на уроках і в позаурочний час у початковій школі. *Основи здоров'я*. 2012. №4. С. 21-24.

19. Власій О., Дудка О. Інтерактивні технології як засіб підвищення ефективності навчання. *Гірська школа Українських Карпат*. 2020. № 23. С. 128-132.

20. Волошин О. Р. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 1 (50). С. 48-51.

21. Гарачук Т. В. Наукові підходи до викладання інтегрованого курсу «Я досліджую Світ» у початковій школі. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 28. С. 139-145.

22. Гільберг Т. Г., Тарнавська С. С., Павич Н. М. Я досліджую світ 1 клас. Підручник з інтегрованого курсу для й класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах). Частина 1. К.: «Генеза», 2024. 117 с.

23. Гільберг Т. Г., Тарнавська С. С., Павич Н. М. Я досліджую світ 1 клас. Підручник з інтегрованого курсу для й класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах). Частина 2. К.: «Генеза», 2024. 117 с.

24. Гільберг Т., Тарнавська С., Хитра З., Павич Н. Нова Українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1-2 класах

закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу. Навч.-метод. посібник. Київ: Генеза, 2019. 256 с.

25. Гнатюк О. В. Основи здоров'я: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. *Початкова освіта*. 2017. Вип. 19. С. 39–46.

26. Гнатюк О. В. Формування здоров'язберезувальної компетентності у здобувачів освіти в сучасних умовах навчання. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.). К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. С. 105-107.

27. Гнатюк О. В. Формування здоров'язберезувальної компетентності учнів початкової школи в сучасних умовах навчання. *Психологія і педагогіка: актуальні питання: Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, Україна, 12-13 квітня 2019 р.) . Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», м. Харків, Україна, 2019. Рр. 121-125.

28. Гордієнко Т. В. Кейс-метод (Case Study) як форма інтерактивного навчання. URL: <https://naurok.com.ua/keys-metod-case-study-yak-forma-interaktivnogo-navchannya-113336.html>. (дата звертання: 3.11.2024).

29. Гордієнко Т. В. Формування освітніх компетентностей учнів початкової школи у змісті навчального предмета «Я у Світі». *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2017. № 3. С. 56-61.

30. Горлова А. Г., Левіна Р. М., Юдіна Ю. Г. Методичний супровід процесу вдосконалення професійної компетентності педагога закладу професійної освіти (на допомогу методисту закладу професійної (ПТ) освіти). Біла Церква, 2020. 138 с.

31. Гуз Г. М. Формування в молодших школярів здоров'язберезувальної компетентності. Практичний посібник. Овруч, 2021. <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-formuvannya-v-molodshih-shkolyariv-zdorov-yazberezhuvalno-kompetentnosti-339826.html>.

32. Гук Н., Пурій Г. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 73. Т. 2. С. 262-269.
33. Державний стандарт початкової освіти. Режим доступу: URL: <https://www.КМу.gov.ua/ua/npas/pro-zaevErdzhEnnya-dErzhavnogoseandareu-rochaeKovoyi-osviei>. (дата звертання: 10.11.2024).
34. Дорож І. А., Ковальчук А. Ф. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2023. Вип. 1. С. 43-53.
35. Дробот Ю.А. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів засобами превентивного навчання. URL: <https://naurok.com.ua/dosvid-roboti-formuvannya-zdorov-yazberigayucho-kompetentnosti-molodshih-shkolyariv-zasobami-preventivnogo-navchannya-405506.html>.
36. Енциклопедія освіти / за ред. В. Г. Кременя. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
37. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій. / Автор-укладач Н. П. Наволокова. Х.: Вид. група. «Основа», 2012. 176 с.
38. Єрмоленко А. Б. Інтерактивні технології навчання: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО, 2022. 37 с.
39. Жолобак І. М., Попович А. М., Брижак Н. Ю. Використання інтерактивних методів навчання у початковій школі. *Наука майбутнього*. 2021. Вип. 1(7). С. 37-41.
40. Заверюха Н. Виховна година «Бережіть своє здоров'я!». URL: <https://naurok.com.ua/vihovna-godina-berezhit-svoe-zdorov-ya-346533.html>.
41. Застосування інтерактивних технологій у навчанні молодших школярів: Методичний посібник для вчителів початкової школи / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко, О. А. Біда та ін. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2011. 304 с.

42. Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти : монографія / авт. кол.: Л. З. Ребуха, І. І. Білоус, Р. С. Брик, А. В. Дем'янюк, В. В. Савіцька, О. В. Кричківська, В. Є. Кавецькиза; за наук. ред. Л. З. Ребухи. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 143 с.
43. Інтерактивні методи навчання: Навч. посібник / За заг. ред. П. Шевчука, П. Фенриха. Щецін: Вид-во WSAP, 2005. 170 с.
44. Інтерактивні технології: теорія та методика: Посібник для викладачів ПТУ, коледжів та всіх тих, хто цікавиться застосуванням інтерактивних технологій у навчальному процесі задля його вдосконалення / Колектив авторів: Пометун О. І., Побірченко Н. С., Коберник Г. І., Комар О. А., Торчинська Т. А. Умань-Київ-2008. 94 с.
45. Квак О., Фенчак Л. Особливості формування здоров'язберігаючої компетентності у молодших школярів. *Інновації в нації: сучасний вимір*. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції молодих дослідників. Суми 2021. С. 83-85.
46. Кобан М. Ю., Лимар Ю. М. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12. Т. 1. С. 41-44.
47. Коберник Г. Інтерактивні технології навчання як засіб формування основ життєвої компетентності молодшого школяра. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2008. № 27. С. 11-16.
48. Козинець І. І., Журавель М. О. Переваги та недоліки «Мозкового Штурму» під час колективного обговорення проблем. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2016. № 1 (11). С. 240-244.
49. Койчева О. С., Яновська Л. Г. Використання методу CASE-STUDY як аналізу проблемних ситуацій в історичній освіті. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 58. Том 1. С. 77-80.
50. Колишкіна А., Романенко К. Педагогічні умови формування природознавчої компетентності учнів початкових класів на основі розвитку

спостережливості. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 8 (112). С. 45-55.

51. Колток Л. Критичне мислення молодших школярів як психолого-педагогічний феномен. *Молодь і ринок*. 2019. № 9. С. 66-70.

52. Комар О. А. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до застосування інтерактивної технології: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Умань, 2011. 46 с.

53. Кондратюк С. М., Праженик Г. Л. Педагогічні умови формування в молодших школярів здоров'язберезувальної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми. 2014. № 9 (43). С.101-108.

54. Кондратюк С. М., Праженик Г. Л. Педагогічні умови формування в молодших школярів здоров'язберезувальної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми. 2014. № 9 (43). С.101-108.

55. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

56. Корнієнко Л. О. Методи роботи щодо формування природничої компетентності на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». URL: <https://naurok.com.ua/formuvannya-prirodnicho-kompetentnosti-na-urokah-ya-doslidzhuyu-svit-176531.html>.

57. Косовська К. С. Використання інтерактивних методів навчання в НУШ. *Освітній проєкт «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-na-temu-vikoristannya-interaktivnih-metodiv-navchannya-v-nush-153336.htm>. (дата звертання: 14.07.2025).

58. Коцур Н. І. Методологічні підходи до здоров'язберезувальної компетентності в учнів у сучасній школі. *«International scientific conference»*. Medical University of Lublin December 28–29, 2021. Pp. 140-143.

59. Куницька С. С. Використання дидактичних ігор і цікавих вправ на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». URL:

<https://naurok.com.ua/stattya-na-temu-vikoristannya-didaktichnih-igor-i-cikavih-vprav-na-urokah-integrovanogo-kursu-ya-doslidzhuyu-svit-337856.html>.

60. Ларіонова Н. Б., Стрельцова Н. М. Інтегративний підхід : актуальність, сутність, особливості впровадження в умовах початкової школи : навчально-методичний посібник. Харків : «Друкарня Мадрид», 2018. 76 с.

61. Лоюк О. Критерії, показники та рівні сформованості здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів. *SWorldJournal*. 2024. № 4(24-04). С. 46–51.

62. Лякішева А. В., Вітюк В. В., Кашуб'як І. О. Кейсбук методів і прийомів технології розвитку критичного мислення в Новій українській школі : навч.-метод. посіб. для вчит. поч. класів ЗЗСО та студ. спец. 013 Початкова освіта. 2-ге вид., переробл. і доповн. Луцьк : ФОП Іванюк В. П., 2022. 116 с.

63. Майструк Т. Інноваційні технології навчання, як умова досягнення оптимізації освітніх результатів молодших школярів. *Нові технології навчання*. 2022. Вип. 96. С. 125-132.

64. Марчук М. Г. «Абетка харчування для 1 класу». П'ять уроків. URL: <https://naurok.com.ua/abetka-harchuvannya-dlya-1-klasu-p-yat-urokiv-360192.html>.

65. Мешко Г. Формування здоров'язберезувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського Університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 1 (40). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2017\\_1\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2017_1_42).

66. Надобко О. Розвиток критичного мислення молодших школярів на уроках математики. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти*: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. Вінниця: ТОВ «Меркьюрі-Поділля», 2020. Вип. 9. С. 208-222.

67. Нестеренко Л. І. Формування в молодших школярів ключової здоров'язберезувальної компетентності. URL:

<https://naurok.com.ua/formuvannya-v-molodshih-shkolyariv-klyuchovo-zdorov-yazberezhuvalno-kompetentnosti-358258.html>

68. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

(дата звертання: 10.11.2024).

69. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу: Навчально-методичний посібник / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші.: Київ. : Видавництво «Алатон», 2019. 128 с.

70. Нові педагогічні технології та інновації в НУШ: курс лекцій / уклад. Пушкар Н. С. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2022. 138 с.

71. Огієнко Д. П. Використання інтерактивних технологій навчання в курсі «Дизайн і технології» в початковій школі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* 2020. Вип. 11. С. 60-64.

72. Оліяр М. Розвиток критичного мислення молодших школярів у процесі вивчення предметів мовно-літературної освітньої галузі. *Освітні обрії.* 2023. № 1(56). С. 73-77.

73. Орлова О. П. Розробка заняття «Здоровий спосіб життя. Дихальні вправи.» (1-2 класи). URL: <https://naurok.com.ua/zdoroviy-sposib-zhittya-rozrobka-vihovnogo-zahodu-456623.html>.

74. Павленко А., Шанскова Т. Інтерактивні методи навчання на уроках «Я досліджую світ» у початковій школі. *Специфіка фахової підготовки майбутніх учителів на засадах компетентнісного підходу: досвід, реалії, перспективи.* Збірник матеріалів Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції (29 листопада 2022 року) / за заг. ред. І. В. Голубовська. Житомир: ФО-П «Н.М.Левковець», 2022. С 106-109.

75. Павлова Т. Здоров'язбережувальна компетентність молодшого школяра в інтегрованому курсі «Я досліджую світ». *Компетентнісно*

*орієнтоване навчання: виклики та перспективи: збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Київ, 29 березня 2021 р. Педагогічна думка, м. Київ, Україна, pp. 157-159.*

76. Пагута М. Інтерактивні технології навчання в системі підготовки майбутнього вчителя трудового навчання та технології. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 16. С. 387-392

77. Панасюк І. І. Корисні та шкідливі звички. URL: <https://naurok.com.ua/korisni-ta-shkidlivi-zvichki-338472.html>.

78. Пантюк М., Стахів Л. Інтерактивне навчання молодших школярів у контексті інтеграції науки і практики. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. Вип. 12. С. 304-310.

79. Певень К.П., Міненко А. О. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності учнів початкових класів. *«Technologies and strategies for the implementation of scientific achievements»* (November 18, 2022, Stockholm, Kingdom of Sweden, Collection of scientific papers «SCIENTIA»). 2022. P. 161-165.

80. Петренко С. Формування здоров'язберезувальної компетентності при роботі за комп'ютером. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. № 3 (137). С. 96-104.

81. Пометун О. І. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти. *Рідна школа*. 2015. С. 65–69.

82. Пометун О. І., Пирожено Л. В. Інтерактивні технології навчання : теорія, практика, досвід : метод. посібн. Київ : АПН, 2019. 136 с.

83. Пометун О. І., Пирожено Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. Київ : Вид-во А.С.К., 2004. 192 с.

84. Пономарьова І. І., Фенчак Л. М. Теоретичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності здобувачів початкової освіти. *Наука майбутнього*. 2022. Вип. 1(9). С. 121-128.

85. Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти. Постанова Кабінету Міністрів України від 24 липня 2019 р. № 688 (Документ

688-2019-п, чинний, поточна редакція, прийняття від 24.07.2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-п#Text>.

86. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

87. Романенко Л., Романенко К., Ратушна А. Організація методичного супроводу застосування ігрових технологій на уроках «Я досліджую світ» у 3 класі. *«Молодий вчений»*. 2021. №10 (98). С. 282-285.

88. Романюк С. З. Інтегративний підхід до організації навчальної діяльності учнів початкової школи. *Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи: III міжнарод. конфер. (м. Коломия, 22 грудня 2020 року)*. Коломия, 2020. С. 96-106.

89. Ромшина Т. В. Класифікація інтерактивних технологій. Підбір завдань із застосуванням інноваційних технологій. URL: <https://naurok.com.ua/klasifikaciya-interaktivnih-tehnologiy-pidbir-zavdan-iz-zastosuvannyam-innovatsiynih-tehnologiy-426728.html>.

90. Руденко Н. Інтерактивне навчання на уроках математики в початковій школі. *Початкова школа*. 2015. № 12. С. 45-48.

91. Руденко Н. Інтерактивні технології навчання на уроках математики у початковій школі: від планування до результату. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. Вип. 32. С. 22–28.

92. Салоїд К.О., Калініченко Н.А. Форми роботи групового навчання «Стратегії інноваційного розвитку природничих дисциплін: досвід, проблеми, та перспективи». Матеріали міжнар. конфер. Кропивницький, 2020. URL: <https://cusu.edu.ua/en/konferenc-19-20/mizhnarodna-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-stratehii-innovatsiinoho-rozvytku-pryrodnych-ykh-dystsyplin-dosvid-problemy-ta-perspektyvy/sektsiia-1-pidhotovka-vchyteliv-pryrodnych-ykh-dystsyplin-ievropeiskyi-ta-vitchyzniani-y-dosvid/10896-formy-roboty-hrupovoho-navchannya>. (дата звертання: 13.11.2024).

93. Староста В. Технології інтерактивного навчання: сутність, класифікація. *Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 232–237.

94. Сударик О., Коновальчук І. Використання інтерактивних технологій на уроках у початкових класах. *Майстерність комунікації у мистецькій і професійній освіті: збірник наукових праць / за заг. редакцією Н.Є. Колесник, О.М. Піддубної, О.М. Марущак*. Житомир: ФО-П «Н.М. Левковець», 2020. У 2-х ч. Ч. II. С. 202-204.

95. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf>

96. Трохимчук С., Красюк Л. Формування здоров'язбережувальної компетентності в молодших школярів на уроках основ здоров'я. URL: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/90-innovatsiyini-pedahohichni-tekhnohohiyi-v-zahalnoosvitniy-shkoli-teoriya-ta-praktyka-22-liutoho-2019-r/239-formuvannya-zdorovya-zberezhuvalnoji-kompetentnosti-v-molodshikh-shkolyariv-na-urokakh-osnovi-zdorov-ya>.

97. Федчук М. Ю. Роль учителя у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи. *Андрогогічний вісник*. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І.Франка, 2019. Вип. 10. С. 147-152.

98. Чередніченко Н. С. Виховна година в ГПД «Бережи свій час». URL: <https://naurok.com.ua/vihovna-godina-v-gpd-berezhi-sviy-chas-461198.html>

99. Шанскова Т. Розвиток критичного мислення майбутніх вчителів початкових класів Нової української школи у процесі професійної підготовки в ЗВО. *Специфіка фахової підготовки майбутніх учителів на засадах компетентнісного підходу: досвід, реалії, перспективи*. Збірник матеріалів Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції

(29 листопада 2022 року) / за заг. ред. І. В. Голубовська. Житомир: ФО-П «Н.М. Левковець», 2022. С 142-146.

100. Шило Н. П. Урок «Харчування і здоров'я». URL: <https://naurok.com.ua/urok-harchuvannya-i-zdorov-ya-301153.html>.

101. Якушина Ю. Ю. Картотека Гімнастика для очей. URL: <https://vseosvita.ua/library/kartoteka-himnastyka-dlia-ochei-569055.html>

102. Янко О. В. Ігри, що сприяють гарному настрою. URL: <https://naurok.com.ua/igri-scho-spriyayut-garnomu-nastroyu-261540.html>.

103. Янкович О. І., Беднарек Ю., Анджеєвська А. Освітні технології сучасних навчальних закладів: навчально-методичний посібник. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2015. 212 с.

104. Adams K, Monahan J, Wills R. Losing the whole child? a national survey of primary education training provision for spiritual, moral, social and cultural development. *Eur J Teach Educ.* 2015;38(2):199–216.

105. Banerjee R, McLaughlin C, Cotney J, Roberts L, Peereboom C. Promoting Emotional Health, Well-being and Resilience in Primary Schools. Public Policy Institute for Wales, University of Sussex; 2016. URL: <http://ppi.w.org.uk/files/2016/02/PPIW-Report-Promoting-Emotional-Health-Well-being-and-Resilience-in-Primary-Schools-Final.pdf>.

106. Pulimeno M, Piscitelli P, De Marco E, Colazzo S. (2018) Narrative-based strategies to promote healthy eating behaviours in childhood: a systematic review. *MeTis - Mondi educativi. Temi, indagini, suggestioni*, 8(1), 184–220.

107. Pulimeno M., Piscitelli P., Colazzo S., Colao A., Miani A. (2020) School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people. *Health Promot Perspect*, 7; 10(4), 316–324.

108. Yablochniuk, A., Zymovets, O. (2020) The Formation of Primary School Pupils' Health-saving Competence in the Context of the New Ukrainian School Concept. *Theory and practice of teaching foreign languages*. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30877/>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Бесіда «Знання про здоров'я»

Питання для дітей:

1. Що таке здоров'я, як ти його розумієш? Наведи приклади, які складові здоров'я ти знаєш?
2. Чи знаєш ти, як працює твій організм, окремі його частини, руки, ноги, голова, очі?
3. Чи знаєш, від чого залежить стан здоров'я (від впливу власної діяльності та від навколишнього середовища)?
4. Про які шляхи збереження, зміцнення здоров'я ти знаєш?
5. Чи знаєш основи запобігання захворюванням? Які поширені лікувальні та оздоровчі методики ти знаєш?
6. Що таке корисні та шкідливі звички? Які звички можна віднести до корисних, а як – до шкідливих? Як ти думаєш, як ці звички впливають на здоров'я людини?
7. Які знаєш оздоровчі та загартовувальні процедури? Чи береш у них участь? Як саме?
8. Що значить для тебе дотримуватися здорового способу життя?
9. Як саме ти дотримуєшся здорового способу життя?

На основі отриманих результатів, якщо дитина давала правильну відповідь, пояснювала свою думку, ставили 3 бали, при сумнівах у відповіді, необхідності уточнювальних запитань, підтримки і допомоги вчителя для пошуку правильної відповіді – 2 бали, при неправильній відповіді, несвідомому ставленні до питань здоров'я – 1 бал. При відмові від відповіді, відволіканні, униканні розмови з педагогом за заданим питанням – 0 балів.

Сума балів:

0-10 балів – низький рівень, відсутність знань про здоров'я та засади його збереження і підтримання, не вміння розрізняти корисні і шкідливі звички, не розуміння шляхів зміцнення здоров'я, не усвідомлене ставлення до власного здоров'я і не здатність до запобігання захворюванням.

11-18 балів – середній рівень, епізодичні знання про здоров'я та його складові, ситуативне розуміння необхідності дотримуватися основ ЗСЖ, неповні знання про елементарні способи збереження здоров'я, запобігання захворюванням.

19-27 балів – високий рівень, стійкі знання про здоров'я і його складові, знання про способи зміцнення і збереження здоров'я. Вміння називати і розрізняти корисні і шкідливі звички, користуватися способами запобігання захворювань.

## Додаток Б

## Опитувальник для вчителів «Рівень здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів»

Добрий день.

Оцініть, скориставшись балами від 0 до 3, рівні сформованості таких компонентів здоров'язбережувальної компетентності в учнів Вашого класу.

0 – відсутні показники, 1 – найнижчий прояв, 2 – епізодичний прояв, 3 – посередній, не стійкий прояв, 3 бали – міцно сформована ознака, проявляється постійно.

	0	1	2	3
1) знання про здоров'я, його складові, про симптоми його порушення; сформованість свідомого ставлення до проблеми дотримання здорового способу життя та докладання зусиль для збереження здоров'я;				
2) сформованість мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, інтерес до здоров'язбережувальних заходів, тематичних занять; участь у загартовувальних заходах;				
3) володіння елементарними гігієнічними навичками; турбота про чистоту, функціонування органів тіла;				
4) знання та називання ймовірних ризиків для життя та здоров'я у просторі навколо себе – вдома, у школі, на вулиці;				
5) здатність досліджувати власний організм, знання органів тіла, особливостей їх функціонування, дбайливе ставлення до здоров'я як окремих органів, так і цілісного організму;				
6) вміння визначати і розрізняти здорові та шкідливі звички, дотримуватися правил догляду за органами тіла;				
7) розуміння значення доброзичливих взаємин, їх переваги над агресивними та конфліктними, вміння навести приклади ввічливої, привітної поведінки;				
8) сформовані вміння доброзичливо взаємодіяти з однолітками під час спільної освітньої чи ігрової діяльності, вміння вирішувати конфліктні ситуації мирним шляхом;				
9) здатність до ухвалення рішення в побутових ситуаціях на користь власного здоров'я і безпеки.				

За сумою балів робили висновок про сформованість когнітивного критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів:

0-8 низький рівень, дитина має недостатню обізнаність про здоров'я та особливості його збереження. Не має інтересу до розвитку корисних звичок для фізичного і психологічного здоров'я. Не знає складових здоров'я і не проявляє вмінь доброзичливої взаємодії з іншими.

9-12 середній – дитина має посередні знання про здоров'я та особливості його збереження. Знає про ризики для здоров'я, корисні звички, вміє розрізняти небезпечні моменти для здоров'я і запобігати їх.

13-18 – високий. Дитина має міцні знання про здоров'я, його складові, особливості збереження. Знає особливості функціонування органів тіла, проявляє дбайливе ставлення до підтримання цілісного здоров'я організму. Знає ризики для життя та здоров'я вдома, у школі, на вулиці, вміє розрізняти здорові та шкідливі звички, розуміє значення доброзичливих стосунків для підтримання психологічного здоров'я.

### Бесіда з дітьми «Інтерес до власного здоров'я»

#### Питання бесіди

1. Чи хочеш ти бути здоровим? Що для тебе значить здоров'я?
2. Чи здоров'я є цінністю для тебе і твоєї сім'ї?
3. Чи хочеш бути фізично досконалим, які зусилля докладаєш для цього?
4. Чи вмієш оцінювати стан свого здоров'я? Як саме ти його оцінюєш? (гарне, міцне; достатнє; задовільне; не задовільне?)
5. Чи прагнеш до підтримання гарних стосунків з іншими?
6. Чи знаєш, як приємні стосунки впливають на стан твого здоров'я?
7. Чи вмієш турбуватися про здоров'я членів сім'ї (про маму, тата, старших членів родини)? Як саме ти це робиш?
8. Як ти думаєш, хто відповідальний за стан твого здоров'я і дотримання здорового способу життя?
9. Чи вмієш запобігати шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я?

За відповіді нараховували від 0 до 3 балів, що свідчили про прояви низького, середнього, високого рівнів мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, розуміння сутності означених понять і бажання дотримуватися основ ЗСЖ.

Якщо дитина давала правильну відповідь, пояснювала свою думку, ставили 3 бали, при сумнівах у відповіді, необхідності уточнювальних запитань, підтримки і допомоги вчителя для пошуку правильної відповіді – 2 бали, при неправильній відповіді, несвідомому ставленні до питань здоров'я – 1 бал. При відмові від відповіді, відволіканні, униканні розмови з педагогом за заданим питанням – 0 балів.

За сумою балів робили висновок про рівні емоційно-мотиваційного критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів:

0-10 балів – низький рівень, відсутність прагнень до збереження і зміцнення здоров'я; не вміння оцінювати стан свого здоров'я; не розуміння значення гарних стосунків для підтримання здоров'я, не усвідомлене, безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, не здатність до запобігання шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я.

11-18 балів – середній рівень, нестійкі прояви інтересу та мотивації до збереження здоров'я, ситуативний прояв інтересу до дотримання основ ЗСЖ, не вміння адекватно оцінювати стан здоров'я (переоцінка або недооцінка стану здоров'я). Не достатнє розуміння впливу гарних стосунків на стан здоров'я. Недостатньо свідоме ставлення до власної відповідальності до збереження здоров'я, запобігання захворюванням.

19-27 балів – високий рівень, виразний інтерес та стійка мотивація до збереження і зміцнення здоров'я. вміння оцінювати свій стан здоров'я, прагнення бути фізично досконалим, активним, витривалим. Вміння турбуватися про свій стан здоров'я і проявляти турботу про здоров'я інших (членів сім'ї), інтерес до підтримання гарних стосунків з іншими. демонстрування відповідального ставлення до здоров'я, свідомого запобігання шкідливому впливу небезпечних ситуацій, подій, речовин на стан здоров'я.

## Тест «Стан здоров'я»

Тест «Стан здоров'я» призначений для самооцінки першокласниками стану свого здоров'я (тілесного, психічного та духовного).

Учню пропонується оцінити за шкалою від 0 до 10 (малюються вертикальні риси) стан свого здоров'я за наведеними нижче шкалами, при цьому:

- п. 1-3 - відносяться до тілесного здоров'я;
- п. 4-6 - відносяться до психічного здоров'я;
- п. 7-9 - духовне здоров'я.

Інструкція: Намалюй 10 вертикальних рисок на аркуші в клітинку, кожна риска має займати 10 клітинок. Оціни, своє здоров'я за такими показниками (я буду називати, а ти став помітку на кожній рисці послідовно).

## Шкала здоров'я

1. Працездатність, відсутність відчуття втоми.
2. Гарний апетит, здатність їсти просту їжу із задоволенням, дотримання раціонального харчування.
3. Глибокий та міцний сон, який дає відчуття відновлення.
4. Гарна стійка пам'ять та увага.
5. Бадьорий настрій, переважні позитивні емоції.
6. Ясність думки та чіткість виконуваної діяльності (цілі, способи, очікувані результати)
7. Інтерес до знань, прагнення пізнання нового.
8. Доброзичливість у ставленні до інших.
9. Готовність до співробітництва з іншими, компромісу в конфліктах.

Далі ми визначали середнє арифметичне за трьома показниками тілесного, психічного та духовного здоров'я, де

- 1-3 бали – низький рівень,
- 4-7 балів – середній рівень,
- 8-10 балів – високий рівень.

І так само визначали загальний рівень оцінки стану здоров'я.

## Додаток Д

**Опитувальник для батьків «Життєві навички дітей для здоров'я» (за матеріалами  
О. Антонової, Г. Гуз та ін.)**

Добрий день.

Пропонуємо оцінити рівень сформованості у дітей життєвих навичок, що сприяють здоров'ю, скориставшись шкалою від 0 до 3 балів, де:

де 0 – відсутні показники, 1 – найнижчий прояв, 2 – епізодичний прояв, 3 – посередній, не стійкий прояв, 3 бали – міцно сформована ознака, проявляється постійно.

	Розшифрування (якщо потрібно для розуміння)	Оцінка (від 0 до 3 балів)
<b>Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:</b>		
- навички раціонального харчування	(дотримання режиму харчування; знання користі різних страв для здоров'я; вміння визначати якість харчових продуктів, які споживає);	
- навички рухової активності	(виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, руховими іграми, фізичною працею);	
- санітарно-гігієнічні навички	(навички особистої гігієни; вміння виконувати гігієнічні процедури: догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо);	
- режим праці та відпочинку	(вміння чергувати розумову та фізичну активності; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).	
- корисні звички	(прогулянки на свіжому повітрі, виконання загартовувальних процедур, достатній за тривалістю сон, уникання шкідливих факторів ризику, для здоров'я).	
<b>Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю:</b>		
- навички ефективного спілкування	(вміння слухати; вміння чітко висловлювати свої думки; вміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги та звинувачень; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; вміння просити про послугу або допомогу);	
- навички співчуття	(вміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей; вміння висловити це розуміння; вміння зважати на почуття інших людей; вміння допомагати та підтримувати);	
- навички розв'язування конфліктів	(вміння розрізняти конфлікти інтересів; вміння розв'язувати конфлікти завдяки толерантності, конструктивних переговорів);	
- навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації	(навички впевненої (адекватної) поведінки; вміння розрізняти прояви дискримінації; вміння відмовлятися від небажаних пропозицій (наприклад, запрошення до паління, вживання алкоголю, наркотиків; вміння уникати небезпечних ситуацій);	

- навички спільної діяльності та співпраці	(уміння бути "членом команди"; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу; уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність).	
<b>Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:</b>		
- самоусвідомлення та самооцінка	(уміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка: уміння реально оцінювати свої здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей);	
- аналіз проблем і прийняття рішень	(уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність вибрати оптимальні рішення);	
- визначення життєвих цілей та програм	(уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час);	
- навички самоконтролю	(уміння правильно виражати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально планувати час);	
- мотивація успіху	(віра в те, що людина є господарем свого життя; установка на успіх; уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості).	

Сума балів за кожним блоком життєвих навичок вказує на такі рівні його сформованості:

0-5 – низький;

6-10 – середній;

11-15 – високий.

Загальна сума балів вказує на сформованість поведінкового критерію **здоров'язбережувальної компетентності учнів;**

0-15 – низький. Дитина складно усвідомлює значення здоров'я в житті людини. Дотримується хаотичного режиму дня і праці, недооцінює значення ЗСЖ, мало піклується про здоров'я, не може виконувати якісно рухову активність, не займається систематично спортом. Не вміє співпрацювати з іншими, не здатна вирішувати конфлікти конструктивно.

16-30 – середній. Дитина переважно здатна осмислити значення здоров'я для людини, має певні труднощі із самостійним дотриманням режиму дня, праці та відпочинку, занять спортом, загартовування. Переважно активна у взаємодії з іншими, може співпрацювати з однолітками, доброзичливо поводитися в колективі.

31-45 – високий. Дитина має міцні знання про своє здоров'я, здатна дотримуватися основ ЗСЖ, здатна чітко викласти думку про стан свого здоров'я. Досить адекватно дотримується основ ЗСЖ, самостійно займається рухливою активністю, робить зарядку, охоче бере участь у спортивних видах діяльності. Веде активний спосіб життя, має гарний настрій, доброзичливо спілкується із однолітками і дорослими. Вміє активно та уважно

слухати, поважає співрозмовників, здатна до співпраці та мирного вирішення конфліктів. Демонструє високу адекватну самооцінку (або дещо завищену), вміє аналізувати проблеми та має мотивацію до успіху у різних видах діяльності. Цілеспрямована і наполеглива у досягненні поставлених цілей, вміє планувати свою діяльність з огляду на пріоритети своїх цілей та можливостей у розподілі часу, дотриманні режиму праці і відпочинку.

## Спостереження за здоров'язбережувальною поведінкою учнів

### Критерії для спостереження за здоров'язбережувальною поведінкою учнів

0-1 балів – відсутні / мінімальні прояви,

2 бали – середні, епізодичні прояви

3 бали – високі, постійні прояви.

### Здоров'язбережувальна поведінка

- Наявність навичок дотримання режиму дня;
- Дотримання правил режиму праці і відпочинку
- Готовність до дотримання умов ЗСЖ;
- Прийняття участі в оздоровчих та загартовуючих заходах;
- Уміння контролювати власну поведінку щодо збереження здоров'я, уникання ризиків;
- Навички доброзичливо спілкуватися з однолітками, проявляти турботу про інших.

За сумою балів визначали такі рівні поведінкового критерію здоров'язбережувальної компетентності учнів:

0-6 балів – низький рівень. Учень не має навичок дотримання режиму дня, праці і відпочинку, не готовий дотримуватися умов ЗСЖ. В оздоровчих заходах брати участь не любить. Не проявляє прагнення до фізичної досконалості та пізнавальної активності відповідно до вікових норм. Не відчуває власної відповідальності за збереження здоров'я, запобігання захворюванням, уникання ризиків.

7-12 балів – середній рівень. Учень має епізодичні, не постійні навички дотримання режиму дня, режиму праці і відпочинку, після нагадування дорослого – готовий дотримуватися умов ЗСЖ. Переважно бере участь в оздоровчих і загартовуючих заходах, іноді намагається уникати ризиків для здоров'я. Усвідомлено ставиться до підтримання приємних контактів з оточуючими, доброзичливо спілкуватися з іншими дітьми.

13-18 балів – високий рівень. Учень налаштований на ЗСЖ, дотримується правил гігієни, охайний, акуратний. Дотримується режиму дня, праці і відпочинку. Усвідомлює власну відповідальність за недотримання правил ЗСЖ, намагається уникати ризиків, запобігати захворюванням, охоче приймає участь в оздоровчих і загартовуючих заходах. Доброзичливо спілкується з однолітками, проявляє турботу про здоров'я оточуючих людей, членів сім'ї.

**Уроки ЯДС для формування здоров'язберезувальної компетентності учнів 1 класу  
засобами інтерактивних технологій**

**Урок № 1 ЯДС  
на тему «Режим дня. Бережи свій час»  
(з використанням матеріалів Т. Гільберг та ін. (підручник, ч. 1); Н. Чередніченко;  
Ю. Якушиної)**

**Мета:** освітня: ознайомити із режимом дня, із необхідністю берегти час і правильно його розподіляти;

**Розвивальна:** формувати здоров'язберезувальну компетентність; розвивати увагу, пам'ять, інтерес до пізнання нового;

**Виховна:** виховувати ціннісне і дбайливе ставлення до себе, свого часу, режиму дня, і до оточуючих.

**Підготовча робота:** знайти прислів'я і приказки про час.

Хід уроку

**I. Організаційний момент**

**Привітання «Добрий ранок»**

(робота з підручником, с. 5)

Стала ранком	Тихій річці...
Я на ганок	Добрий ранок, добрий
І сказала:	День,
— Добрий ранок!	Вечір добрий,
Сонцю, полю	Світе мій,
І травичці,	Мирний, чистий,
Добрим людям,	Голубий!

*За Леонідом Куліш-Зіньківим*

Прослухайте ще раз привітання.

Які слова ввічливості ви почули? Чому їх називають чарівними? Які слова ввічливості ви ще знаєте? Коли їх використовують?

Прочитайте, які бувають привітання (с. 4).

Привіт!	Дóброго рáнку!
Вітаю!	Дóбрий дéнь!

Що ви відчуваєте, коли з вами вітаються? Як відповідаєте?

**Правила ввічливого спілкування**

Вчитель зачитує правила спілкування (с. 5 підручника)



Послухайте правила спілкування. Яких правил дотримуетесь ви?

- Зустріли знайомих — привітайся.
- Будьте ввічливими, усміхайтесь.
- Не перебивайте того, хто говорить.
- Поважайте того, з ким розмовляєте.

**ВИСНОВОК.**

Ввічливість нічого не коштує, але багато дає.

**II. Актуалізація опорних знань**

**Загадки про час**

Діти, відгадайте, будь ласка, загадки.

Спочатку вчитель пропонує загадки про час (с. 11 підручника)



Відгадайте загадки.

1. Усе життя ходить, а з місця не сходить.  
День і ніч іде, а ніколи не дійде.
2. Плине він, біжить, минає,  
нам його не вистачає.  
Щойно осінь — вже зима,  
ось він був, а вже — нема.



Леся Вознюк

- Так діти, це час.

Сьогодні ми й будемо з вами говорити про час, якого нам постійно може не вистачати або час повільно плине, коли ми нудьгуємо чи нам нецікаво.

-А чи вмієте ви цінувати час протягом дня? Як дотримуетесь режиму дня?

**Робота в парах «Розкажи про свій режим дня» (за підручником, с. 11)**



Розкажіть про свій розпорядок дня. Що ви робите кожного ранку, вдень, ввечері? Порівняйте свої розпорядки дня. Що однакове? Що різне? Обговоріть, якими справами можна займатися у другу половину дня.

### III. Вивчення нового матеріалу

#### Розповідь про хлопчиків Ясам і Хайвін

Зараз я розповім вам історію про двох хлопчиків-близнюків, які були дуже схожі і ніхто їх не міг відрізнити. Коли одного з них просили щось зробити, він відповідав: «Хай він». А інший говорив: «Я сам». Тому їх і стали називати Ясамом і Хайвіном. Ясам всю роботу виконував за брата. У школі теж відповідав за брата, виконував домашні завдання. Ясам ніколи не витрачав дарма часу, тому в житті всього досягнув і був щасливий. А Хайвін, який завжди чекав, щоб за нього все зробили, нічого не навчився і не хотів працювати. Він змарнував своє життя дарма. І життя у нього було коротке.

Давайте подумаємо, на що міг змарнувати своє життя Хайвін?

Напевно, ви зустрічали людей, які мають шкідливі звички. Чи звертали увагу на їх вигляд? Вони вбивають своє здоров'я і мають вигляд старіших за свій вік і живуть коротше життя. А це все тому, що губили свій час, сподівались, що колись наздоженуть, але час не зупиняється і дуже швидко летить. Те, що згубили, не повертається.

#### Вправа «Коли марнується час?»

-А тепер давайте подумаємо кожен про себе, чи не буває такого, що ви марнуєте час?

Діти відповідають, чи трапляються випадки, коли вони марнують час.

-Діти, всі ми хочемо бути щасливими, щось у житті досягнути, але для цього потрібно робити не тільки те, що хочеться, але й те, що потрібно. Хоч ви ще маленькі, у вас теж є деякі обов'язки, які потрібно виконувати, не лінуватись.

Які обов'язки ви можете назвати?

(Відповіді дітей)

#### Інтерактивна гра у парах «Розпорядок дня школярів» (за підручником, с. 11)

За малюнком розкажіть про розпорядок дня школярів.  
Для чого людям потрібен розпорядок дня?



#### Інтерактивна гра «Чарівна паличка»

- Діти, уявіть, що у вас в руках чарівника паличка, і ви можете додати годин у добу, щоб встигнути все-все заплановане?
- Що найчастіше ви не встигаєте зробити протягом дня? Що забуваєте?
- Як думаєте, скільки годин у добу вам достатньо додати, щоб встигнути все?
- Але не забувайте й про сон, адже він допомагає відновлюватися.

Діти по черзі розповідають про свої бажані зміни годин у добі, і що б вони хотіли встигнути.

#### IV. Закріплення знань.

#### Вірш про цінунання часу (за режимом дня) (робота з підручником, с. 11)



Про які справи, що виконують діти, йдеться у вірші?



Зранку різних справ багато:  
вмитись, їсти, одягатись.  
Треба час розрахувати,  
за годинником звирятись:  
п'ять хвилин — на умивання,  
п'ять — також на одягання,  
три — щоб постіль поскладати,  
потім снідати, малята!  
Є хвилини на дорогу, —  
з друзями іди у ногу.  
Не спиняйся ні на крок —  
вчасно встигнеш на урок!

Світлана Гарбуз

- Які дії виконуєте щодня? Скільки часу на це витрачаєте? Чи завжди встигаєте все робити вчасно? Хто допомагає вам у цьому?

Вправа «Мікрофон» (відповіді дітей по колу)

Вчитель: - Діти, як думаєте, чи впливає дотримання режиму дня на стан здоров'я? Як і чому? Що буває. Коли не дотримуєшся режиму дня? Які це створює наслідки для здоров'я?

Кожна дитина має назвати наслідки не дотримання режиму дня для здоров'я, навести приклади.

А скільки часу ви проводите із вашими домашніми улюбленцями? Давайте згадаємо про них (про гаджети і комп'ютер).

#### Загадка про комп'ютер

А зараз відгадайте загадку.

Що за диво-агрегат?

Може робити все підряд.

Співати, грати, рахувати

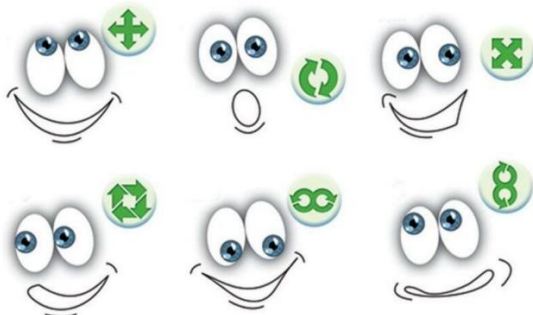
І найкращим другом стати. (Комп'ютер, телефон)

Пригадайте, яку користь і яку шкоду приносять нам гаджети? Скільки часу витрачаєте на них?

Не забувайте, що сидячи довго за комп'ютером чи з телефоном, ми шкодимо своєму здоров'ю і марнуємо свій час. Тому не лінуємось активно відпочивати на перервах, спортивних годинах, прогулянках. Пам'ятайте, що здоров'я – це найцінніший скарб у житті і його потрібно берегти.

А щоб не було втоми від комп'ютера – потрібно часто робити гімнастику для очей, робити перерви при роботі з гаджетами.

#### Гімнастика для очей



Діти разом із вчителем повторюють рухи очима за зображеними виразами.

#### **V. Узагальнення й систематизація знань.**

##### **Бесіда про цінність часу та режиму дня**

Отже, пам'ятайте, що одні люди завжди всюди встигають: і вчитися, і працювати, і гратися, і відпочивати. А інші, навпаки, не встигають нічого. Як ви думаєте, чому?

Це відбувається тому, що вони змалку не привчилися цінувати й берегти свій час. Отже, що нам потрібно намагатися робити? (*Берегти й цінувати свій час*)

##### **Правила цінування часу**

А зараз зачитаємо кілька правил, які стануть вам у нагоді. (слайд)

1. Тримай кожну річ на своєму місці.
2. Приходь всюди своєчасно. Привчи себе збиратися та виходити задалегідь.
3. Тримай своє слово, завжди виконуй свої обіцянки. Не обіцяй того, чого не зможеш виконати.
4. Збирайся до школи звечора.

Обговорення з дітьми правил цінування часу.

-Діти, яке правило вам здається найважливішим? Чому? Що може бути, якщо не дотримуватися цих правил?

(Кожен учень має обрати як мінімум одне правило і навести приклади його не дотримання, зробити висновок про необхідність цінування часу).

##### **Робота в групах «Прислів'я і приказки про час»**

*Учні поділені на групи.*

Дітям було домашнє завдання: знайти прислів'я і приказки про час.

Завдання 1. Кожна група зачитує прислів'я. Визначаються переможці.

- а) Всьому свій час.
- б) Без роботи день роком стає.
- в) Згаяного часу і конем не здоженеш.
- г) Час минає, а не вертає.
- д) Втратив хвилину – втрапиш і годину.
- е) Не тим година дорога, що довга, а тим, що коротка.
- є) Влітку тиждень рік годує.

Завдання 2. Записати предмети, які зображені за 1хв. Яка група більше записала?

Назвати кількість предметів. Як їх можна назвати одним словом?



Визначення переможців.

Завдання 3. Яка група назве більше правил і обов'язків, які потрібно виконувати, щоб не втрачати свій час?

Визначення переможців.

Отже, чому потрібно берегти свій час? (Відповіді дітей)

#### **VI. Підсумок уроку.**

- Отже, що потрібно, щоб бути здоровими? Правильно, цінувати час і дотримуватися режиму дня.

##### **Гра «Мікрофон»**

Кожен учень, беручи до рук уявний мікрофон (олівець, паличку), говорить свої враження від уроку, починаючи свою відповідь фразами: «Сьогодні на уроці я дізнався ...», «Мені було цікаво дізнатися ...», «Мене здивувало, що ...».

Мають відповісти всі діти по черзі.

**Урок № 2 ЯДС**  
**на тему «Здоров'я і дихання»**  
**(з використанням матеріалів Т. Гільберг та ін. (підручник, ч. 2); Н. Заверюхи,**  
**О. Орлової, І. Панасюк, О. Янко)**

**Мета:** освітня: поглибити уявлення дітей про цінність здоров'я; закріпити у дітей знання про ЗСЖ, про корисні і шкідливі звички; удосконалити знання учнів про особисту гігієну, способи запобігання хвороб;

Розвивальна: формувати здоров'язбережувальну компетентність, розвивати санітарно-гігієнічні навички догляду за собою;

Виховна: сприяти покращенню настрою, зміцненню здоров'я дітей, виховувати ціннісне ставлення до себе і свого здоров'я, здоров'я оточуючих.

Хід уроку

**I. Організаційний момент**

**Привітання**

Привітаємося, діти!

Будемо завжди радіти Небу,  
сонцю, звукам, людям...

І життя прекрасне буде!

**II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності**

**Вступне слово вчителя**

**Бесіда про здоров'я**

Вчитель: - Діти! Сьогодні я хотіла з вами поговорити на дуже важливу тему – про здоров'я. Як ви думаєте. Що таке здоров'я? (міркування дітей). Так, діти, деякі з вас розуміють. Що ж таке здоров'я, але не всі знають, що ж треба робити для того, щоб бути здоровими. Ось сьогодні на занятті мені і допоможуть два нових моїх друга повідати вам про чарівну країну - здоров'я.

Вони прийшли до нас з чарівної країни казок. Це гноми. Одного звать Здоровань, а іншого – Тюхтій (звертає увагу дітей на персонажів).



Подивіться. Як ви думаєте, хто з них Здоровань, а хто Тюхтій?

Відповіді дітей.

А чому ви так вирішили? Хто поділиться своєю думкою? (міркування дітей)

Вчитель: - Так, я згодна з вашою думкою. Міцних, сильних, рідко хворіють дітей називають здорованями. Подивіться, який колір обличчя у нашого Здорованя. У нього рум'яні щоки, міцна струнка фігура, я думаю, що він займається спортом, багато гуляє на свіжому повітрі, він дотримується правил поведінки на вулиці, не їсть не миті фрукти і овочі, не забуває робити зарядку. І він, звичайно, знає, що корисно, а що шкідливо для здоров'я.

Ви зі мною згодні? Чи хтось думає інакше? Поділіться своєю думкою, або додайте, може я щось упустила і не сказала про Здорованя?

А як ви думаєте, Тюхтій веде такий же спосіб життя чи ні? А чому? Правильно, по ньому видно, що він не дотримується здорового способу життя. Давайте з вами допоможемо стати йому таким, як Здоровань. Отже, починаємо допомагати Тюхтію, але перш за все ми

самі повинні показати йому приклад. Правильно? (вчитель пропонує провести оздоровчу хвилинку).

### Фізхвилинка «Сонечки»

Слова	Рухи
1. Навколо себе покружляли, і сонечками всі стали.	Кружляють
2. Сонечка, покажіть ваші голівки, носики, ротики, Показують названі частини тіла крильця-ручки, ніжки, животики	
3. Сонечки, поверніть направо голівки, сонечки, поверніть наліво голівки,	Повороти головою вправо, вліво
4. Ніжками притопніть, крильцями прихлопніть	Тупотять ногами. Плескають руками
5. Один до одного поверніться, і мило посміхніться!	Повертаються, посміхаються, сідають

Вчитель: - Діти, яку людину ми називаємо здоровою?

Якщо людина хвора, нездужає, то як вона виглядає? Які ви молодці, діти! Що повинен зробити Тюхтій, щоб бути красивим, сильним, розумним, здоровим? (Відповіді дітей).

Отже, тепер і ми знаємо, що здоров'я – це сила і розум. Що здоров'я – це краса, це те, що потрібно берегти завжди, це найбільше багатство кожної людини. Здоров'я – це коли ти веселий, коли у тебе все виходить, коли у тебе немає температури і ти можеш ходити до дитсадка, гуляти на свіжому повітрі, кататися з гірки, коли у тебе нічого не болить.

Здоров'я потрібно всім – і дітям, і дорослим, і навіть тваринам. Ви зі мною згодні? Я вважаю, що ми з вами допомогли Тюхтію, і мені не хотілося б, щоб у нього залишалося таке не красиве ім'я. Давайте з вами придумаємо йому нове ім'я, але і зовнішній вигляд йому поміняти теж необхідно. Правда?

### Гімнастика

Хочу я здоровим бути,  
Гартуватись хочу я.  
То ж гімнастику робити  
Будем разом – ти і я.  
(виконують під музичний супровід рухи за бажанням).

### Гра «Незакінчене речення»

Кожен учень по черзі продовжує фразу «Хочу бути здоровим, щоб ....».  
Вчитель стежить за тим, щоб висловлювання були позитивні.

### III. Вивчення нового матеріалу

**Вчитель:** - Любі наші друзі, а чи знаєте ви, що найбільше поліпшує наше здоров'я?  
- Веселий настрій!

**Вчитель:** Так, але не тільки веселий настрій поліпшує наше здоров'я, а також ми повинні навчитися правилам дихання. Отже, якщо готові навчатися, пропоную здійснити цікаву подорож до казкового лісу. Щоб опинитися на місці, нам потрібно подолати босоніж не легкий і не звичний лісовий шлях. (ходьба босоніж по доріжці з аплікаторами, гудзиками, по дерев'яній дощечці).

Ой, як хороше на лісовій галявині. Подивіться, вітерець почав здмухувати пух з кульбабок. Допоможемо йому? (здування пуху з кульбабок).

Ви відчуваєте як приємно пахне? Так це аромат ось цієї не звичайної і красивої квіточки, що росте на галявинці. (діти нюхають квітку)

З вас хтось чує звуки? Звідки вони лінуть? Так це ж ось наш джмелик так співає над пахучою квіточкою! Нікого не вжалив? <https://zvukogram.com/category/zvuk-osyi/>

Відтворіть музику джмеля (діти відтворюють почуті звуки).

Прислухайтесь, чи чуєте ви ще й пісню вітру. Давайте й ми повторимо всі разом його симфонію. (діти відтворюють звук вітру спочатку тихо, потім підсилюємо голос та дуже голосно). [https://zvukitop.com/zvuki-vetra-skachat/#google\\_vignette](https://zvukitop.com/zvuki-vetra-skachat/#google_vignette)

А ось подивіться який красивий метелик до нас завітав. Пограємо з ним в гру. Правила гри такі: потрібно дмухати на метелика і в кого він найдовше протримається в повітрі, той і виграв. (діти дмухають на паперового метелика прикріпленого на ниточці).

Наша лісова подорож доходить завершення. Тож давайте на згадку про нашу чудову оздоровчу прогулянку надуємо повітряні кульки та відпустимо їх в повітря. (діти дують повітряні кульки під музику та відпускають у небо.)  
[https://www.youtube.com/watch?v=M\\_BdRTEcO8k](https://www.youtube.com/watch?v=M_BdRTEcO8k)

Обговорення: - Чи сподобалася вам прогулянка до лісу?

Чи запам'ятали ви дихальні вправи?

Хто навчить свою родину правилам дихання?

#### Перегляд мультфільму про корисні звички (5 хв.)

<https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY>

Обговорення: - Які корисні звички ви запам'ятали? Чому вони корисні?

Які з названих звичок є шкідливими? Чому? До яких наслідків вони призводять?

#### IV. Закріплення вивченого матеріалу

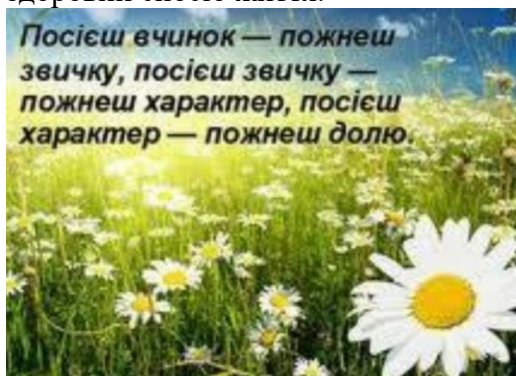
##### Робота в групах «Шкідливі і корисні звички»

Кожна група називає корисні і шкідливі звички, які запам'ятали із переглянутого мультфільму.

Визначаються переможці.

##### Бесіда про звички

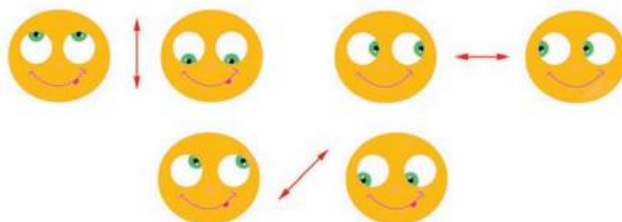
Обговорення необхідності систематичного дотримання звичок, щоб закріпити їх у здоровий спосіб життя.



#### Гімнастика для очей (робота з підручником, с. 35, ч. 2.)



Виконайте вправи для очей. «Намалюйте» очима зображені уявні лінії.



#### Робота з підручником «Корисні звички для здоров'я» (с. 34, ч. 2.)

Щоб бути здоровою людиною, важливо займатися фізкультурою. Завдяки фізичним вправам правильно розвивається і формується тіло людини. Людина стає здоровою і сильною, а також має хороший настрій.

Учні розглядають картинку, називають корисні звички для здоров'я



Назвіть вправи, корисні для здоров'я.



#### **Вправа «Корисні поради. «Як покращити настрій» (О. Янко)**

- Усміхнися, подумай про щось приємне.
- Стань перед дзеркалом і зроби декілька смішних гримас
- Заплющ очі, зроби глибокий вдих, потім повільно видихай повітря

#### **Гра у парах «Дзеркало»**

Давайте спробуємо покращити настрій один одному.

- Уявіть, що стоїте біля дзеркала, один учасник робить декілька смішних гримас. А інший – має повторити його вирази обличчя.
- Який у вас зараз настрій? Чи всім вдалося повторити гримаси свого дзеркала?

#### **V. Підсумок уроку.**

##### **Вправа. «Незавершене речення» (О. Янко)**

«На сьогоднішньому уроці я дізнався (лася) .....»

Слово вчителя: - Отже, пам'ятайте, здоров'я – це найбільша цінність кожної людини. Потрібно знати, що шкідливі звички, про які ми щойно говорили, шкодять нашому здоров'ю, призводять до хвороб, втрати мрій, речей, які були колись найважливішими.

Будьте здорові! Щасливі!

Мирного неба!

##### **Прощання**

Учні стають в коло, беруться за руки, говорять разом «Бажаємо всім хорошого настрою»

### **Урок № 3 ЯДС**

#### **на тему «Для чого ми їмо?»**

(з використанням матеріалів Т. Гільберг та ін. (підручник, ч. 2); М. Марчук; Н. Шило)

**Мета:** дати уявлення дітям про харчування, ознайомити із способами збереження здоров'я, стимулювати до розширення уявлень про корисні і смачні страви українського народу;

**Розвивальна:** формувати здоров'язбережувальну компетентність, розвивати увагу, пам'ять, творчі здібності дітей; формувати навички раціонального харчування;

**Виховна:** виховувати дбайливе позитивне і дбайливе ставлення до здоров'я, доброзичливе ставлення до оточуючих дітей, підтримувати гарний настрій.

*Хід уроку*

#### **I. Організаційний момент.**

##### **Привітання**

##### **II Повідомлення теми уроку.**

— Сьогодні, діти ми будемо говорити про правильне харчування.

Чи знаєте ви, що кожного дня потрібно снідати?

##### **III Мотивація навчальної діяльності.**

##### **Бесіда «Чому людина їсть?»**

— Як ви думаєте, чому людина їсть?

Звичайно, щоб рости і розвиватися, щоб організм був здоровим, щоб жити.

Кожна людина їсть, п'є. Для життя і росту потрібні поживні речовини.

У харчових продуктах містяться білки, жири, вуглеводи та, звичайно, вода. З них складається організм людини.

Їжа неоднакова за своїм складом і значенням для організму.

Щоб ви росли вам необхідні білки, які є будівельним матеріалом для організму. Де ж вони знаходяться? У м'ясі, рибі, яйцях, молоці, кефірі, квасолі, горосі.

Для того, щоб наш організм зігрівався, нам потрібні жири. Вони знаходяться у вершковому маслі, рослинній олії, салі.

Щоб ми могли фізично працювати, рухатися, дихати, працювало наше серденько нам необхідні вуглеводи. А вони є у хлібі, кашах, картоплі, меду, цукрі, цукерках, тортах, тістечках.

Наша їжа містить і рослинні волокна, які також мають велике значення для організму.

Дуже важливими складниками їжі є вітаміни та мінеральні речовини. Вони не є джерелом енергії, але необхідні для життєдіяльності всіх систем організму. Вони є у хлібі, яблуках, різних ягодах, картоплі, у крупах, квасолі, горосі, м'ясі, у рибних стравах. Особливо велику цінність для організму мають різноманітні овочі і фрукти.

**Розповідь вчителя. «Що таке правильне харчування влітку і взимку?»**

— А хто з вас знає, що означає правильно харчуватися?

Так. Правильно харчуватися – означає вживати різноманітну їжу. А ще харчування влітку і взимку дещо відрізняється. Взимку холодно і тому ваш організм витрачає більше енергії, тому в цей період ваша їжа повинна мати більшу енергетичну цінність.

Улітку спека і тому рекомендується їжа, яка містить легкозасвоювані, необхідні для організму поживні речовини.

У природі не існує продукту, який містить усі поживні речовини. Жоден продукт не може забезпечити людину всіма основними поживними речовинами. Молоко, наприклад, має білки, жири, різні види цукру, вітаміни А і В, але не містить вітаміну С.

Для міцного здоров'я потрібно більше сорока різних поживних речовин, які містяться в різноманітних продуктах. А для цього виділили 6 основних груп харчових продуктів.

**III. Первинне сприйняття нового матеріалу**

**Інтерактивна гра «Вибери продукти» (робота парами)**

— Діти, у вас на кожній парті лежить конверт, в якому є картинки з намальованими продуктами. Виберіть малюнки тих продуктів, які ви любите.

— Розкажіть, які ви вибрали картинку-продукти?

Так, це морозиво, сухарики, пиріжки, ковбаса, газувана вода, горішки, йогурт.

-А які з них корисні?

Слово вчителя: — Хто з вас мріє бути здоровим?

А для того, щоб бути здоровим, нам треба навчитися правильно харчуватися.

Правильне здорове харчування зберігає здоров'я і відіграє важливу роль у попередженні захворювань, але все це залежить і від якості харчування.

Їжа – джерело енергії, яку забезпечують три головних класи харчових речовин, які містяться в продуктах харчування – білки, жири, вуглеводи.

Якщо ви хочете вирости красивими, здоровими, сильними, треба споживати корисні продукти. Бо в них є речовини, без яких людина не може рости й бути здоровою.

**Фізкультхвилинка.**

**Робота з підручником «Як пов'язані харчування і здоров'я» (с. 41, с. 2)**

## ЯК ПОВ'ЯЗАНІ ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Людина повинна щоденно їсти, тому що її організму потрібні поживні речовини. Їжа має бути різноманітною. М'ясо, риба, яйця і молочні продукти допомагають швидше рости та зміцнюють кістки. Хліб, макарони, рис, масло — дають енергію.



-Діти, як ви думаєте, чому на малюнку їжа зображена у вигляді трикутника? Правильно – бо ось цих продуктів має бути більше, а цих – менше.

### IV. Закріплення вивченого матеріалу

#### Робота з парах «Раціон харчування» (робота з підручником, с. 42, ч. 2.)

##### Завдання 1. «Як називаємо прийоми їжі»

Спочатку вчитель запитує, які назви прийомів їжі знають діти, потім пропонує перевірити один одного за ілюстраціями у підручнику.

Як називається прийом їжі вдень? Увечері?



Сніданок



Полуденок



Обід



Вечеря

Завдання 2. Учні мають разом вибрати, які страви для вечері є корисними, і назвати спільну відповідь

Оберіть страву для вечері.



● Пам'ятайте, вечеря повинна бути не менше ніж за дві години до сну!

### Бесіда про користь раціонального харчування

Вчитель: - Щоб їжа йшла на користь, харчуватися треба правильно!

— Скільки разів на день треба їсти?

Правильно молодшим школярам треба їсти 4-5 разів на день. Можливі й більш часті прийоми їжі за рахунок «перекусів» удома або в школі.

— Яка ваша улюблена страва? Чому?

**Інтерактивна вправа у парах «Яка їжа корисна» (робота з підручником, с. 46, ч. 2)**

## КОРИСНА ЇЖА. ЯКА ВОНА?



Чи любите ви їсти фрукти, ягоди й овочі? Які саме? Фрукти, ягоди й овочі містять велику кількість корисних речовин.



Діти у парах розглядають малюнок, називають, що відноситься до овочів і фруктів, ягід, називають, які страви виготовляються із них, і що є корисним.

### V. Закріплення та узагальнення знань.

#### Гра «Правила харчування»

— Діти, на парті у вас кружечки. Вони двох кольорів: зелені й червоні. Зелені кружечки ви будете відкладати, якщо ви дотримуетесь цих правил; червоні – якщо впевнені, що це робити не можна.

- Пішов до школи, але забув поспідати.
- Помив яблуко, а потім з'їв.
- Купив фрукти й зібрався їсти їх, не помивши.
- Після гри в бадмінтон випив сік.
- Після гри у футбол, випив холодну газовану воду.
- Показав маляті, як треба мити руки.
- Замість обіду, з'їв бутерброд і запив газованою водою.
- На обід їв борщ, рибу з гарніром, компот.
- Після обіду відпочив.
- На вечерю вирішив з'їсти кілька бутербродів і булочку.
- Відразу після обіду побіг грати у футбол.

Тепер підрахуємо кружечки (6 зелених і 5 червоних)

#### Гра на закріплення знань про «Правила харчування».

На дошці вчитель під номерами записує правила.

— Намалюй продукт, який ти вважаєш корисним. Чому?

#### Хвилинка-цікавинка (робота з підручником, с. 48)

##### Чи знаєте ви...

Українці вміють не лише працювати, а й добре відпочивати і смачно їсти. Галушки, вареники, борщ — ці страви давно вже стали народними. Хто ж не чув про полтавські галушки або ніжинські огірки?! Мешканці Полтави та Ніжина вирішили увічнити улюблені страви у скульптурі.



Пам'ятник галушці.  
Полтава



Пам'ятник огірку.  
Ніжин

Діти розглядають ілюстрацію, пригадують, які народні страви знають і люблять вживати. Які з них є корисними.

### VI. Підсумок уроку.

— Що нового ви дізналися на уроці.

У кінці уроку діти ще раз розповідають ці правила так, як вони їх зрозуміли.

Слово вчителя: - Наш урок допоміг вам зрозуміти значення їжі для здоров'я. Я сподіваюся, що знання, отримані сьогодні на уроці, допоможуть вам зміцнити здоров'я.

### Урок № 4 ЯДС

#### на тему «Режим харчування»

(з використанням матеріалів Т. Гільберг та ін. (підручник, ч. 2); М. Марчук, Н. Шило)

Марчук М. Г. «Абетка харчування для 1 класу». П'ять уроків. <https://naurok.com.ua/abetka-harchuvannya-dlya-1-klasu-p-yat-urokiv-360192.html>.

**Шило Н. П.**

#### Гільберг 2 частина

Мета: освітня: дати інформацію про вимоги до щоденного раціону харчування, його багате різноманіття і сполучення продуктів (принципи балансу енергії, порційність різних типів продуктів);

Розвивальна: формувати в учнів потребу дотримуватися режиму харчування, формувати здоров'язбережувальну компетентність; розвивати культуру прийому їжі за столом;

Виховна: виховувати ціннісне ставлення до здоров'я; бажання дотримуватися раціонального режиму харчування.

#### Хід уроку:

##### I Організаційний момент.

##### Привітання

Вранці сонечко зійшло,

Новий день нам принесло.

Ніч дарує нам спокій

Відпочили ми з тобою.

Бадьорими і добрими

Новий день зустрічаємо ми!

##### II Актуалізація опорних знань.

Немає нічого дорожчого на світі,

Ніж дивне щастя жити на Землі

В здоров'ї кожній квіточці радіти,

І посміхатися навіть уві сні.

Безцінний скарб, що ми здоров'ям звемо,

Із юних літ нам треба берегти,

Адже нічого більше нам не треба,

Щоб тільки всі здорові були ми.

##### III. Оголошення теми і мети уроку.

Мотивація на значення харчування для здоров'я.

Я дуже рада бачити вас усіх такими красивими і здоровими. Найдорожчий, безцінний скарб, що має людина – це здоров'я. Без нього немає повноцінного, радісного, щасливого життя. Мабуть, кожному відомі з вас мудрі слова: «Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти».

Наш урок сьогодні присвячений саме правильному повноцінну харчуванню та його впливу на здоров'я людини. Під час уроку ми дізнаємося, що таке вітаміни, де вони містяться і для чого потрібні людині, а ще як потрібно правильно харчуватися і яке значення має правильне харчування для вашого здоров'я.

##### Читання прислів'я вчителем і подальше обговорення

«Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти»

Поясніть значення прислів'я.

— Що змінилося у вашому харчуванні?

— Які продукти ви почали вживати, коли довідалися про їхню необхідність і користь для свого здоров'я.

#### IV Первинне сприйняття нового матеріалу.

##### Бесіда про раціон

Слово вчителя.

— Почуття голоду нагадує вам, що настав час підживитися. Їжа необхідна вашому організмові для життя, як і всьому живому. А ще вам потрібно рости й бути здоровими. В організмі засвоюються корисні речовини, а шкідливі виводяться.

Харчуватися треба правильно.

Перший сніданок повинен бути калорійним, ситним і обов'язково включати гарячі страви і тепле пиття.

Він повинен складати четверту частину того, що людина споживає протягом доби.

Потрібно привчитися снідати кожного дня в один і той же час (а саме з 7год 00хв до 7год 30хв) в період максимальної активності роботи шлунка.

Другий сніданок у вас проходить у школі (з 9год 00хв до 11год 00хв)

Обід може складатися у вас із трьох страв, і проходити він повинен з 12год 30хв до 13год 00хв

Полуденок повинен проходити з 15год 00хв до 15год 30хв.

Вечеряти треба не пізніше ніж за 2-3 години до сну, тобто в період 17год 00хв -18год 00хв, щоб їжа могла добре перетворитися ще до сну. Багато споживати їжі під час вечері не можна. Вечеря повинна складати не більше четвертої частини того, що дитина споживає протягом доби.

Їжа повинна бути свіжою, правильно приготовленою, містити молочні продукти, м'ясо, рибу, хліб. Серед страв повинні бути різноманітні салати, в яких зберігаються вітаміни.

Неможна їсти швидко і багато.

Переїдання шкідливо впливає на організм людини.

Не рекомендується споживати їжу на вулиці, у транспорті, під час читання і в ліжку.

За столом негарно чавкати, багато сміятися і розмовляти.

##### Фізкультхвилинка. «Руханка»

А тепер всі дружно встали.

Будемо робити вправи:

Руки вгору, руки вниз

І легесенько пригнись!

Покрутились, повертілись,

Пострибали, пострибали,

Раз — присіли, другий — встали!

Всі за парти ми сідаєм, .

У мандрівку знов рушаєм.

##### Інтерактивна вправа у парах «Яка їжа корисна» (робота з підручником, с. 46, ч. 2)

Діти у парах розглядають малюнок, називають, що відноситься до корисної і не корисної їжі, аргументують свою думку.



Назвіть одним словом те, що зображено на фото.

Яка їжа корисна для людини? А яка — шкідлива? Поясніть чому.



##### Рольова гра у групах «У магазині»

У кожній групі є «продавець», який отримує картки із зображенням продуктів.

«Покупець» описує продукт, не називаючи його (який на вигляд, де використовується, чим корисний).

Коли «продавець» здогадується, то він віддає картку. Перемагає та група, яка матиме найбільше «куплених» продуктів.

### Бесіда про прийом їжі, сервірування столу

- У якій кімнаті ви їсте?
- Хто накриває на стіл?
- А як треба вести за столом?

### Робота з підручником, вивчення нового слова (с. 44)



Сервіруйте правильно стіл для сніданку.



#### СЛОВНИЧОК.

**Сервірування** — правила розміщення посуду і страв на столі.

- Діти, розгляньте розміщення предметів на столі, назвіть їх і їх розташування.
- Яким словом можна назвати розміщення посуду на столі?

Прочитайте це слово і що воно значить.

### Бесіда «Культура поведінки за столом»

- Здавна в Україні з повагою ставилися до їжі, дотримувалися культури поведінки.

- ✓ За столом сиди прямо, не клади лікті на стіл, не закладай ногу на ногу, не підпирай голову рукою.
- ✓ Не розмовляй, коли їси. Якщо тебе про щось запитують, спочатку їжу проковтни, а потім відповідай.
- ✓ Під час їжі не сьорбай, не дмухай на гарячу страву, намагайся їсти беззвучно.
- ✓ Під час їжі не займайтесь сторонніми справами – не читай і не розмовляй.
- ✓ За столом не повинно бути жодного недоброго слова. Роздратованість, поганий настрій негативно впливають на процес травлення.
- ✓ Поївши, подякуй батькам або господині, якщо ти у гостях.

### Гра у парах «Як поводитися за столом»

Робота з підручником, с. 44

Діти, розгляньте, як поводять себе діти за столами, хто дотримується правил, а хто – ні?

Складіть разом правила для дітей, щоб вони вміли правильно поводитися за столом.



Розкажіть про поведінку дітей за столом.

Складіть для них правила поведінки за столом.



### У Закріплення та узагальнення знань.

### Інтерактивна гра з використанням карток.

Гра на закріплення вивченого матеріалу про режим харчування. Кожній команді вчитель дає завдання скласти з усіх продуктів, які зображені на картках, страви на сніданок, обід, вечерю

тощо, але ставить умову (наприклад, щоб на сніданок використали овочі, соки, а на обід приготували кашу тощо). Діти повинні запам'ятати умови і вигадати страви на цілий день. Перемагає команда, яка виконає умови без помилок і виявить найбільшу уяву.

#### **Вправа «Запам'ятайте прислів'я»**

«Поганий обід, якщо хліба нема»

«Поїси рибки – будуть ноги швидкі»

#### **VI. Підсумок уроку.**

— А чи дотримуетесь ви режиму у харчуванні?

— Кого з вас хвалили батьки?

Вчитель. Здоров'я – найдорогоцінніший скарб, який дуже легко можна втратити, якщо неправильно харчуватися. Бережіть його, зміцнюйте і примножуйте. І пам'ятайте – від вас залежить, чи зумієте ви зберегти його на довгі роки.



За гарну роботу на уроці ви отримаєте піраміду правильного харчування.

## Додаток 3

**Консультація для вчителів «Здоров'язбережувальна компетентність першокласників»**

**Мета:** обговорити питання організації освітнього процесу для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС; дати інформацію про ігри для гарного настрою дітей, про фізкультхвилинки, рухливі вправи, гімнастичні завдання для очей; обговорити умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

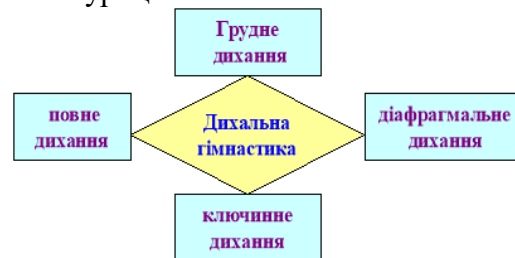
**Хід консультації****Вступне слово (О. Орлова)**

**Вчитель:** Високоякісна освіта дитини залежить від її здоров'я. Зберегти здоров'я дітей допоможе здоровий спосіб життя, який, безперечно повинен формуватися не лише в школі, а й у родині. Дотримуватися його не так уже й легко, але ж погодьтеся, здоров'я дітей – найголовніша цінність за будь яких умов життя. З чого ж потрібно починати? Звичайно, з дихальних вправ та ходьби, гімнастики, різних рухливих вправ.

**1. Інформування про важливість дихальних вправи та зорової гімнастики для молодих школярів (Г. Гуз)**

Більшість учнів початкових класів не вміє правильно дихати під час виконання м'язового навантаження, ходьби, бігу, а також в умовах відносного м'язового спокою. Неправильне дихання веде до порушень діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин.

Тому під час освітнього процесу варто застосовувати вправи для вироблення глибокого дихання, посилення видиху у поєднанні з різними рухами тулуба і кінцівок. Такі вправи дуже добре активізують учнів на уроці.



Метою фізичних вправ на формування правильного дихання є:

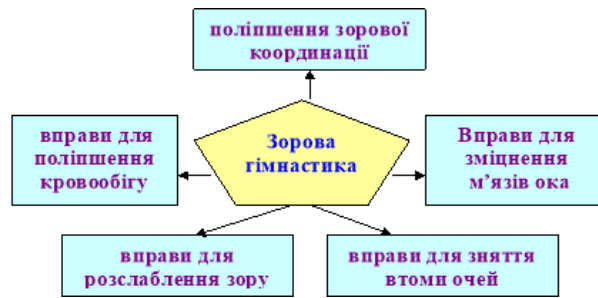
- профілактика захворювання верхніх дихальних шляхів; активізація м'язів ший, зовнішніх і внутрішніх м'язів гортані («Послухаємо своє дихання», «Подихай однією ніздрею»);

- зміцнення м'язів черевної порожнини («Повітряна куля», «Вітер на морі»); зміцнення голосового апарату («Комарик», «Гріємо ручки», «Свічка»);

- вміння довго або багато разів вимовляти звук на одному видиху («Тиша», «Вітерець»); на одному видиху вимовляти 3-4 склади («Відлуння», «Дощик», «Грім»).

Правильно сформоване дихання поліпшує емоційне сприйняття навчального матеріалу, дає змогу учням брати активну участь у виховних заходах, конкурсах тощо.

Навряд чи хтось буде сперечатися з тим, що з усіх дарів природи людині, зір – найдорогоцінніший. Вчені встановили, що майже 90% обсягу інформації про навколишній світ ми отримуємо за допомогою очей. Тому варто використовувати вправи для зняття зорової втоми, що виконуються вдома, та вправи для профілактики зорової втоми і короткозорості, що виконуються на уроках у школі.



Наприклад: Сидячи за столом, розслабитися і повільно посувати очима зліва направо. Потім справа наліво. Повторити по 3 рази в кожную сторону. Повільно переводити погляд вгору-вниз, потім навпаки. Повторити 3 рази.

Уявіть обід велосипедного колеса, що обертається перед вами і, намітивши на ньому певну точку, стежте за обертанням цієї точки. Спочатку в одну сторону, потім в іншу. Повторити 3 рази.

Покласти долоні одну на іншу так, щоб утворився трикутник, закрити цим трикутником очі і повторити всі вправи в тій послідовності, яка описана вище. Очі під долонями повинні бути відкритими, але долоні не повинні пропускати світло.

Дивитися на кінчик носа до тих пір, поки не виникне відчуття втоми. Потім розслабитися на 5-6 секунд. Швидко моргнути, закрити очі і посидіти спокійно, повільно рахуючи до п'яти.

У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухи очима в правий бік, стільки ж в ліву сторону. Розслабити очні м'язи, подивитися вдалечінь, рахуючи до п'яти.

Учні стоять біля парт. Спочатку вони виконують нахил в праву сторону і при цьому підморгують правим оком, потім вони виконують нахил в ліву сторону і підморгують лівим оком.

## 2. Фізкультхвилинки та вправи для очей на уроках (В. Белова)

### Дихальні вправи

1. Учні піднімаються навшпиньки – руки вгору, вдих, опускаються на ступні, руки через сторони опускають вниз – видих під коментування та демонстрацію вчительки

Понюхай квітку, здмухни пір'їнку; понюхай гілку, задуй свічку.

2. Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.

3. В. п. – стати рівно, руки вниз. 1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути. Повторити 3-4 рази.

4. Дихання через одну ніздрю: вдихнути носом – одна ніздря притиснута пальцем, видихнути ротом. Повторити 3-4 рази.

### Загальні вправи

1. Руки за голову ставимо сміло (руки за головою, повороти тулуба)

І повертаємось вправо та вліво, вправо та вліво

Двічі наліво, двічі направо,

Зробимо чітко, діти, цю вправу.

Двічі наліво, двічі направо –

Будемо мати гарну поставу.

Вже стомилися ми трішки, (ходьба на місці)

Вийдем, діти, на доріжку.

Наші ручки: раз, два, три. (поплескали)

Наші ніжки: раз, два, три. (потупотіли)

Ось голівонька стомилась, (нахили голови в сторони)

Вліво-вправо нахилилась:

Раз, два, три.

Будем пальчики стискати (стискання пальців рук)

Будем знову працювати.

2. Щось не хочеться сидіти, (встати і вийти з-за парти)

Треба трохи відпочити.

Руки вгору, руки вниз, потягування

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки. (Ходьба на місці)

Вище руки підніміть підняти руки, (прогнути спину назад)

І спокійно опустіть.

Плесніть, діти, кілька раз. (Поплескати у долоні)

За роботу - все гаразд.

3. Раз - піднялись, два - присіли,

Хай мужніє наше тіло.

Хто ж втомився присідати,

Може вже відпочивати.

Руки в боки, руки так, (колові рухи руками)

Руки вгору, як вітряк.

Раз - встав весь клас.

Два, три - свою парту ти протри. (імітація протирання парти)

Чотири, п'ять - на місце тихо сядь, сісти за парти

4. Всі піднесли руки - раз! (потягування)

На носках стоїть весь клас.

Два - присіли, руки вниз, (присідання)

На сусіда подивись. (повороти головою вправо-вліво)

Раз! — І вгору. (потягування)

Два! - І вниз. (присідання)

На сусіда подивись.

Будем дружно присідати,

Щоб ногам роботу дати.

Раз! - Піднялись.

Два! - Присіли.

5. Раз, два! Час вставати, (встати і вийти з-за парт)

Будемо відпочивати.

Три, чотири! Присідаймо, (присідання)

Швидко втому проганяймо.

П'ять, шість! Засміялись,

Кілька раз понахилялись. (Нахили тулуба вперед-назад, вправо-вліво)

Сім, вісім! Час настав

Повернутися до справ.

6. Хто ж там, хто вже так втомився

І наліво нахилився?

Треба дружно всім нам встати, (вийти з-за парт)

Фізкультпаузу почати.

Сонце спить, небо спить, (очі закриті долонями)

Навіть вітер не шумить.

Рано-вранці сонце встало (відкрити очі і підняти голови)

І проміння всім послало. (піднятися на носки, руки піднести вгору, розвести у сторони)

### Вправи для розминки верхніх кінцівок

1. Ми творили, ми трудилися, (стискання пальців рук)  
 Наші пальчики втомились,  
 А щоб гарно набирати,  
 Треба пальці розім'яти.  
 Раз, два, три, чотири, п'ять – (струшування кистями рук)  
 Будем знову працювати.  
 Відпочивши дружно, враз (колові рухи кистями рук)  
 Приступив до праці клас.

2.— Де ваші долоні? (Діти показують руки, складають в кулачки.)

— Тут-тут-тут!

А в долонях пальчики живуть. (Розкривають кулачки і показують пальчики в русі.)

Працювали пальчики — не лінувалися:

Писали, малювали, (Імітують малювання )

Працювали, працювали — зупинилися.

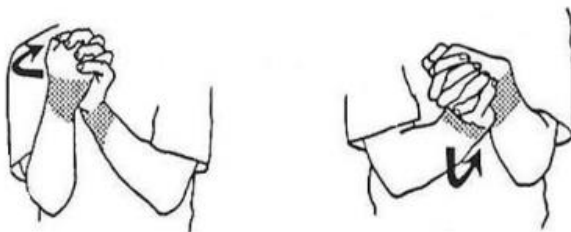
А потім, а потім, а потім - стомилися, (Повільно опускають руки на парту.)

3. Руки в сторону, в кулачок.

Розгинай — і на бочок.

По колінах вдарим нижче, нижче, нижче.

Руки вгору підніmemo вище, вище, вище.



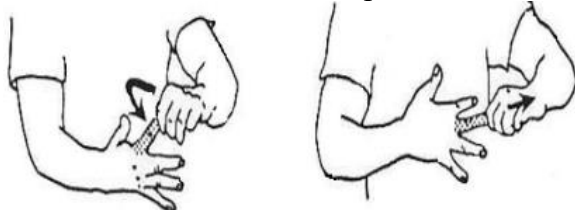
4.

З'єднати пальці в замок перед собою і виконати 10 кругових рухів в зап'ястях в один бік, потім в інший.

5. Витягнути руки перед собою, вигинаючи кисті рук пальцями догори. Потримати 10 сек. Повторити двічі. Потім зігнути пальці в суглобах. Тримати 10 сек.



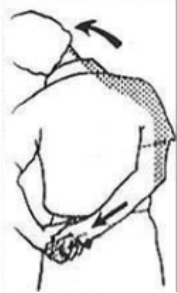
6. Вказівним і великим пальцями однієї руки візьміть один з пальців іншої руки. Зробіть колові рухи кожного пальця по 5 разів за годинниковою стрілкою та проти. Потім плавно потягніть кожен палець і тримайте так 2-3 сек.



7. Складіть долоні перед собою. Потім опустіть кисті рук вниз долонями разом, доки не відчується напруга. Тримайте 5-8 сек. З цього положення штовхніть одну долоню іншою, доки не відчуєте напруги. Тримайте так 5-8 сек.



8. Завести руки за спину і з'єднати їх в замок. Одночасно робимо нахили вліво та тягнемо лівою рукою праву руку вліво. Витримуємо це розтягнення 10-12 сек. Розтягнення повторити і вправо.



9. З'єднати пальці в замок, потім випрямити перед собою руки, долонями зовні. Тягнемо руки як можна високо, тримаємо 10 сек. Повторити тричі.

10. З'єднати пальці в замок, потім витягнути руки над головою, долонями зовні. Обхватити правою долонею ліву і потягнути ліву руку в сторону. Розтягуємо ліву руку, зовнішню сторону тулуба й плече. Тримаємо 10 сек. Повторити в інший бік.

11. З'єднати пальці в замок на потилиці, розвести лікті в сторони, щоб вони були на одній лінії з тулубом. Тепер спробуємо звести лопатки разом, відчути напругу в верхній частині спини. Потримати 4-5 сек, розслабитись. Повторити кілька разів.

#### **Вправи для попередження втоми очей та розслаблення м'язів навколо очей**

Вправи виконуються сидячи в зручній позі, хребет прямий, очі відкриті погляд – прямо.

1. Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 – 4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6. Повторити 4 – 5 разів.

2. Міцно заплющити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4 – 5 разів.

3. В. п. – ноги на ширині плечей, руки в боки. Колові рухи руками вперед і назад. Весь час стежити за кінчиком великого пальця. Повторити 3-4 рази.

4. Упродовж 3-5 сек. дивитись обома очима на палець витягнутої вперед правої руки. Прикрити ліве око. Дивитися правим оком 3-5 сек. Повторити 3-5 разів, прикриваючи по черзі то ліве, то праве око.

5. Горизонтальні рухи очей: направо-наліво.

6. Рух очними яблуками вертикально вгору-вниз.

7. Колові рухи. Підняти очі догори, зробити ними кругові рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.

8. Заплющіть очі якомога міцніше і відчуйте, як напружуються м'язи очей. Затримайтеся так на три секунди, потім різко розплющіть очі. Така різка зміна змушує очі розслабитися і особливо підходить для закінчення зарядки для очей.

9. «Темне розслаблення». Покладіть на заплющені очі теплі долоні, пальці схрестіть на чолі. Розслабтеся і постарайтеся досягти глибокого темного кольору.

10. Рух очей по діагоналі: скосити очі в лівий нижній кут, потім по прямій перевести погляд вгору. Аналогічно в протилежному напрямку.

11. Зведення очей до носа. Для цього до перенісся поставте палець і подивіться на нього - очі легко "з'єднаються".

12. Часте моргання очима.

13. Робота око "на відстань". Підійдіть до вікна, уважно подивіться на близьку, добре видиму деталь: гілку дерева, що росте за вікном, або на подряпини на склі. Потім направте погляд удалину, намагаючись побачити максимально віддалені предмети. Кожну вправу слід повторювати не менше 6 разів у кожному напрямку.

14. Руки на пояс, повернути голову вправо, подивитися на лікоть правої руки; повернути голову вліво, подивитися на лікоть лівої руки, повернутися у вихідне положення.

15. Руки вперед, подивитися на кінчики пальців, підняти руки вгору (вдих), стежити очима за рухом рук, не піднімаючи голови, руки опустити (видих).

#### Віршовані вправи для очей

<p>1. Очі щільно ми закрили – це один, два, три, чотири. Потім ширше розкриваєм, Вдалині щось роглядаєм. І поки ми розглядали До шести поражували. Щоб очі наші відпочили, Робим це разів чотири.</p>	<p>2. Очі швидко обертаєм, Головою не хитаєм. Вліво раз, два, три, чотири. Вправо стільки ж повторили. По колу очі обертаєм І все навколо розглядаєм. Раз коло, два і три, чотири. Щільніше очі ми закрили. На п'ять і шість їх потримали І потім знову закружляли.</p>
<p>3. Раз, два, три! Очі догори! На чотири та й на п'ять Будем міцно їх стулять. Знову очі догори Ми рахуєм раз, два, три!</p> <p>4. Очі щоб відпочивали Дивимось ми вліво – вправо. Потім блимаєм очима. І знову ними вправо - вліво.</p>	<p>5. Раз, два. Рівно голова! Три, чотири, п'ять Будем очі затулять. Шість, сім Знов відкрили І на вісім затулили. Міцно, міцно потримали. І все знову починали. П'ять разів так повторили, Та за парти знову сіли.</p>

### 3. Інформування «Здоров'язбережувальна компетентність учнів та етапи її формування» (О. Ващенко)

О. Ващенко здоров'язбережувальну компетентність розглядає як процес, що складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики:

Перший етап – початкове ознайомлення з основними поняттями та уявленнями, спрямований на формування в учнів елементарних знань про складові здорового способу життя: уявлення про елементарні правила збереження здоров'я; виконання норм здоров'язбереження (на рівні первісного вміння); мотивацію до ведення здорового способу життя.

Другий етап – поглибленого вивчення, зосереджений на повноцінному розумінні основ здорового способу життя учнів та вказує на рішення наступних завдань: уточнення уявлень про основи здоров'язбереження; досягнення свідомого виконання елементарних правил збереження та зміцнення здоров'я; формування практичних знань, умінь, навичок, необхідних у повсякденному житті.

Третій етап – закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення, передбачає формування вміння зберігати здоров'я та перевести це у звичку, що буде використовуватися в повсякденному житті. Цей етап вирішує такі завдання: досягнення стабільності та автоматизму при застосуванні правил збереження здоров'я; досягнення виконання правил збереження здоров'я відповідно до вимог їх практичного виконання; забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя в залежності від конкретних практичних умов [Ващенко О., Свириденко С.].

#### **4. Інформування про доцільність психорозвантажувальних ігор та вправ (Г. Гуз)**

Впровадження здоров'язбережувальних технологій у початковій школі допомагає формувати здоров'язбережувальну компетентність, розвивати цінності здорового способу життя, набувати навичок здорової міжособистісної комунікації; учні вчать висловлювати свою думку, відкрито говорити про свої почуття, приймати рішення в ситуаціях, які загрожують здоров'ю.

Саме тому обов'язково треба проводити на уроках психологічні розвантаження. Завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості доцільними є такі вправи: «Створи в собі сонце»; «Чарівна квітка добра»; «Подорож на хмарі»; «У моря»; «Золота рибка»; «Бурштиновий замок»; «Танець рибки»; «На лузі»; «Водоспад»; «Сила посмішки» та ін.

Психічна складова здоров'я визначає розвиток людини, як особистості, забезпечує її душевне благополуччя. Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому людина стає особистістю. І на цю складову особливо великий вплив мають батьки. Саме тут формуються сімейні цінності.

Духовність людини пов'язана із загальнолюдськими істинами добра, любові і краси. Тому цілком закономірним є прилучення дитини до краси в усіх її проявах (природа, мистецтво, людські взаємини, вчинки, діяльність); до діяльності, яка відповідає індивідуальним інтересам, бажанням, нахилам дитини та сприяє реалізації її здібностей; задоволення потреб дитини у повазі, любові до неї; створення умов для виникнення духовних станів (радість, захоплення тощо) та почуттів.

Важливу роль у формуванні бажання берегти себе відіграють виховні години, а саме їх здоров'язбережувальне спрямування.

#### **5. Ігри, що сприяють психологічному розвантаженню учнів, їх гарному настрою (Г. Гуз, О. Янко)**

##### **Ігри, що сприяють психологічному розвантаженню (Г. Гуз)**

##### **1) Гра «Я – сонце»**

-Заплющити оченята, посміхніться. Уявіть, що ви – сонечко, ви – маленьке сонечко. Ви прокидаєтесь, вмиваєтесь, розчісуєте свої промінчики і піднімаєтесь на небо. Ви – велика куля (рухи руками). У вас багато тепла і світла. Ви – велике сонце. Ви даруєте тепло всій землі, лісам, річкам, морям, лукам...

Ви вдихаєте тепло, перетворюєтесь на маленький сонячний промінчик. Ви летите над Землею і освітлюєте зелене листя, червоні, білі. А зараз потягніться, розплющити оченята. Ви добре відпочили.

##### **2) Гра «Квітковий дощ»**

У ході гри хлопчика чи дівчинку, що має поганий настрій, переживає якість невдачі чи горе, друзі «поливають» щедрим дощем із невеликих квітів. Діти вибирають найрізноманітніші квіти й уявляють квітковий дощ. Вони розповідають, які гарні їхні квіти, як вони пахнуть, що символізують. Той, хто «під дощем», насолоджується квітами.

3) Гра «Слухаємо себе»

Вчитель звертається до дітей: «Давайте сядемо зручніше, розслабимося і закриємо очі. Послухаємо, що відбувається навколо і в середині нас. Уважно прислухайтеся до своїх відчуттів. Що ви зараз відчуваєте, чого хочете? Що ви почули?»

4) Гра «Король Боровик»

Вчитель читає віршик, а діти відповідно з текстом :

Йшов король Боровик  
Через ліс напрямки.  
Він грозив кулаком,  
тупотів каблуком.  
Був король Боровик не в дусі:  
Короля покусали мухи.

**Ігри і веселощі допомагають зняти розумову перевтому, зміцнюють здоров'я, поліпшують настрій (О. Янко)**

1) Гра «Котик і Мишка».

Діти утворюють коло. Одного обирають Котиком, другого — Мишкою, ті стають у середину кола.

Діти

Ой до нори, Мишко,

До нори,

Та до золотої комори.

Мишка тікає, Котик біжить за нею, але його не пускають сплетені дитячі ручки.

Діти

Чорний Котику,

Не дрімай,

Мишку сіреньку Здоганяй!

Котик намагається прошмигнути попід руки дітей і бігає за Мишкою, а коли спіймає, веде до середини кола. Тоді обидва обирають іншу пару. Гра триває.

2) Гра «Гуси».

Обирають Вовка і Господиню, решта — гуси.

Вовк ховається де-небудь у засідці, а Господиня, обравши місце для своєї хати, гонить у поле гусей з двору.

Коли гуси відійдуть на чималу відстань, Господиня звертається до них:

Господиня. Гуси, додому!

Гуси. Вовк за горою.

Господиня. Що робить?

Гуси. Гуску скубе.

Господиня. Яку?

Гуси. Сіру, білу, волохату.

Господиня. Швидко ж, мої гуси, до хати!

Гуси «летять» додому. Вовк кидається ловити, і, якщо зловить яку-небудь, веде до своєї засідки.

Господиня знов гонить у поле гусей і знову кличе їх, як і раніше. Це триває до того часу, поки Вовк не переловить усіх.

3) Гра «Вгадай емоцію»

Один учень зображує радість, задоволення, сум, гнів, подив тощо. Інші учні вгадують емоцію.

4) Гра «Дитина дня»

Дитину садять на « чарівний стілець» і по черзі хвалять, говорять ласкаві слова.

## **6. Умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів (С. Кондратюк та Г. Пращеник)**

Три умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, що забезпечують успішність цілеспрямованого освітнього процесу:

- 1) формування в учнів мотивації на здоровий спосіб життя та ціннісне ставлення до здоров'я;
- 2) поетапна реалізація методики формування у молодших школярів здоров'язбережувальної компетентності;
- 3) організація здоров'язбережувального середовища для закріплення учнями життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю.

**Перша педагогічна умова** «Формування в учнів мотивації на здоровий спосіб життя» передбачає формування в дітей інтересу до проблеми збереження здоров'я, прагнення вести здоровий спосіб життя, усвідомлення необхідності здобуття знань щодо життєвих навичок, які сприяють фізичному, соціальному, психічному та духовному здоров'ю та їхньому формуванню. Готовність дітей молодшого шкільного віку до сприймання знань про основи здоров'я та чинники, які сприяють здоров'ю, до дотримання здорового способу життя суттєво залежить від вмотивованості дітей та сформованості у них відповідних ціннісних орієнтацій.

Реалізацію цієї педагогічної умови забезпечують такі методи роботи з учнями як бесіди, пояснення, проблемно-ігрові завдання, спостереження, моделювання ситуацій, тести, мозковий штурм, аналіз життєвих ситуацій, вчинків.

**Друга педагогічна умова** «Поетапна реалізація методики формування у молодших школярів здоров'язбережувальної компетентності» передбачає: а) початкове ознайомлення учнів з основними поняттями та уявленнями збереження здоров'я; б) поглиблене вивчення основ здорового способу життя; в) закріплення знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальше вдосконалення.

**Третя педагогічна умова** «Організація здоров'язбережувального середовища для закріплення учнями життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю» передбачає застосування молодшими школярами набутих знань, умінь і навичок здорового способу життя, тобто закріплення здоров'язбережувальних життєвих навичок в спеціально створеному здоров'язбережувальному середовищі. У такий спосіб діти мають можливість самостійно моделювати свою поведінку та діяльність, приймати рішення, діяти за внутрішнім переконанням, нести відповідальність за свої вчинки, набуваючи, таким чином, власного досвіду свідомого дотримання здорового способу життя.

Реалізація третьої педагогічної умови вимагає також і дотримання від керівництва школи та вчителів гігієнічного нормування до загальних шкільних приміщень та спортивних споруд; до озеленення приміщень школи і класів; контроль за температурним і вологим режимом; контроль за природнім та штучним освітленням у приміщеннях; забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів; контроль за чистотою класних кімнат; дотримання гігієнічних вимог до поліграфічної продукції для школярів, до одягу та взуття, до перегляду телевізійних передач та перебування за комп'ютером.

Запропоновані педагогічні умови перебувають у змістовому та функціональному взаємозв'язку і взаємозалежності, що забезпечує умови збереження здоров'я молодших школярів та так формують здоров'язбережувальну компетентність (С. Кондратюк та Г. Пращеник).

## **7. Особливості здоров'язбережувального уроку (Г. Гуз)**



Вчитель, плануючи урок, повинен керуватися певними валеологічними критеріями організації уроку.

Валеологічні критерії раціональної організації здоров'язбережувального уроку			
Фактори уроку	Рівні гігієнічної раціональності уроку		
	Раціональний	Недостатньо раціональний	Нераціональний
Щільність уроку	Не < 60% і не > 75-80%	85-90%	Більше 90%
Кільк. видів навч. діяльн.	4-7	2-3	1-3
Сер. тривал. різних видів діяльності	Не більше 10 хвилин	10-15 хв.	Більше 15 хвилин
Частота черг. різних видів діяльності	Зміна не пізніше чим через 7-10 хв.	Зміна через 11-15 хвилин	Зміна через 15-20 хвилин
Кількість видів виклад.	Не менше 3-х	2	1
Чергування видів виклад.	Не пізніше чим через 10-15 хв	Через 15-20 хвилин	Не чергуються
Наявність емоційних розрядок (кількість)	2-3	1	0
Місце і трив. використання технологій	У відповідності із гігієнічними нормами	3 частковим дотриманням гігієнічних норм	У довільній формі
Чергування положення	Положення чергується в залежності з виду роботи. Вчитель спостерігає за сидячим положенням учнів	Наявні випадки невідповідності положення виду діяльності. Вчитель інколи контролює положення учнів	Часта невідповідність положення виду роботи. Положення не контролюється вчителем
Наявність, місце, зміст і тривалість фізкультхвилинок	На 20-й і 35-й хвилині уроку по 1 хвилині. Із 3-х легких вправ по 3-4 повтори	Фізкультхвилинка з неправильним змістом і тривалістю	Відсутні
Психологічний клімат	Переважають позитивні емоції	Наявні випадки негативних емоцій	Переважають негативні емоції
Момент настання стомлення учнів щодо зниження навчальної активності	Не раніше 40 хвилин	Не раніше 35-37 хвилин	До 30 хвилин

Головними критеріями здоро'язберезувальної діяльності вчителя в організації освітнього процесу є:

1. Попередження втомлюваності учнів. ( Дидактичні ігри, арт – терапія; фізкультпаузи, валеопаузи, релаксаційні паузи; групова і парна діяльність; емоційна передача змісту уроку; завдання на розвиток уяви, інтуїції, емоційно – чуттєвого сприйняття; чергування видів діяльності. З метою попередження втомлюваності учнів на уроці потрібно вводити фізкультхвилинки, валеопаузи, різноманітні дидактичні ігри, використовувати арт- терапію, яка позитивно діє на емоційну сферу учнів, включати школярів у групову та парну діяльність, чергувати її види, яких повинно бути від 4 до 7 протягом уроку; обов'язково включати в урок завдання на розвиток уяви, інтуїції, емоційно–чуттєве сприйняття)

2. Попередження гіподинамії та зниження інтелектуальної активності. ( Психофізичні паузи, зарядка для очей; підвищення активізації та розвитку ініціативи; науково – пошукова діяльність; використання додаткової літератури. Розв'язуючи проблему гіподинамії та зниження інтелектуальної активності учнів протягом уроку, потрібно проводити психофізичні паузи, зарядку для очей, включати школярів у науково – пошукову діяльність, яка сприяє активізації та розвитку ініціативи учнів, їхнього особистісного творчого зростання, вчити працювати з додатковими джерелами інформації – довідниками, словниками, науково – популярною літературою тощо.)

3. Раціональна організація навчальної діяльності. (індивідуальний, диференційований підхід; використання ІКТ, відеоматеріалів; використання різноманітних завдань; забезпечення індивідуальним роздатковим матеріалом; виділення мотиваційних ліній уроку; інтенсивність та продовження самостійної роботи. Для раціональної організації навчальної діяльності учнів, для розвитку та розширення їхнього пізнавального інтересу потрібно використовувати інформаційно – комунікаційні технології, технічні засоби навчання, відеоматеріали; забезпечити індивідуальний та диференційований підхід до розв'язання навчальних завдань і цілей уроку. Наявність на уроці індивідуального роздаткового матеріалу забезпечує повноцінну та якісну організацію навчально – практичної діяльності учнів; кожен учитель обов'язково має брати до уваги виконання самостійної роботи, її продовження та інтенсивність. Мотивація усіх змістових ліній уроку забезпечує всебічний розвиток учнів та підвищує ефективність рівня засвоєння ними знань, умінь і навичок.)

4. Зміцнення психологічного здоров'я. (створення ситуації успіху; коректність та об'єктивність оцінювання; уникнення негативних емоцій; доступність і наступність інформації; міжпредметні зв'язки. З метою зміцнення психологічного здоров'я школярів під час уроку виділяють такі важливі компоненти: створювати на уроці ситуацію успіху для учнів, для цього дозволити дітям використовувати опору, алгоритми, підказки під час усних відповідей або виконання письмових завдань; виважено, об'єктивно і коректно оцінювати навчальну діяльність кожного учня на уроці; уникати у власній поведінці та поведінці школярів проявів негативних емоцій. Для кожної дитини важливим залишається розуміння усього, що відбувається на уроці. Тому потрібно добирати таку інформацію, щоб вона була доступною для розуміння, могла використовуватись учнями на інших уроках, підтверджувалась наочністю, містила мінімальну кількість невідомих для дітей понять.)

5 Ціннісне ставлення до власного здоров'я. (дотримання санітарно-гігієнічних умов; збереження зору вправами йоги; корекція освітлення приміщення; проведення оздоровчого тренінгу; введення зарядки до занять. Розв'язуючи проблему формування ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я, обов'язково потрібно дотримуватися санітарно – гігієнічних вимог щодо організації навчально – виховного процесу (температурний та повітряний режим, освітлення класних кімнат, створення матеріального комфорту, дотримання порядку та чистоти). Особливу увагу звертати на збереження зору учнів. З цією метою проводити зорові вправи. Обов'язково проводити зарядку до занять).

6. Формування в учнів знань про здоров'я. ( зв'язок з життям; здійснення самостійних спроб удосконалення здоров'я; формування навичок здорового способу життя; наповнення змісту предметів особистісним смислом; прийняття валеологічно обґрунтованих рішень;

виконання диференційованих домашніх завдань. Формуючи в учнів знання про здоров'я, потрібно використовувати у змісті уроку питання, пов'язані зі здоровим способом життя, вчити учнів приймати правильні валеологічно обґрунтовані рішення; забезпечувати умови для здійснення самостійних спроб школярів удосконалювати власне здоров'я на основі вивченого. З метою повноцінного використання навчальних досягнень кожного учня, забезпечувати виконання ними диференційованих домашніх завдань, що позитивно впливає на навчальну активність дітей на уроках та в поза навчальний час)

7. Вироблення системи цінностей. (ціннісне ставлення до суспільства і держави; ціннісне ставлення до людей; ціннісне ставлення до природи; ціннісне ставлення до мистецтва; ціннісне ставлення до праці; ціннісне ставлення до себе).

## **8. Поради для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС (С. Куницька)**

**Інтерактивні методи:** Обговорення у групах і парах; моделювання життєвих ситуацій, інтерактивні вправи та ігри для аналізу власної поведінки та формування навичок здорового вибору.

Доцільні інтерактивні технології: Для 1 класу – «Мікрофон», «Чарівна паличка», «Робота в парах», «Незакінчені речення»; Для 2 класу – «Робота в парах», «Карусель», «Займи позицію», «Мозковий штурм»; «Незакінчені речення», «Навчаючи – вчусь», «2-4-всі разом».

### **Приклади інтерактивних вправ для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках ЯДС (С. Куницька)**

#### **Гра «Знайди помилку».**

Учитель розповідає про якесь природне явище і навмисно припускається помилки. Учні уважно слухають і, якщо помітили помилку, плескають у долоні, привертаючи увагу.

#### **Гра «Сніжинка».**

У залежності від теми, яку вивчають на уроці «Я досліджую світ» («Квіточка», «Листочок», «Краплинка»), відповідає на запитання той учень, на парту якого «впала» сніжинка (квіточка, листочок, краплинка).

#### **Гра «Закінчи речення».**

Учням пропонується переписати речення і доповнити їх словом із протилежним значенням.

У лісі ростуть дерева великі й....

Восени деякі птахи летять у вирій, а ... повертаються.

Річки бувають глибокі й....

Улітку дні довгі, а взимку....

Сонце – найбільша планета Сонячної системи, а найменша планета – це ...

Діти оцінюють свою роботу, враховуючи охайність і правильність.

### **Підведення підсумків консультації. Відповіді на питання педагогів.**

#### **Використана література**

1. Белова В. В. Фізкультхвилинки та вправи для очей на уроках в початковій школі. <https://naurok.com.ua/fizkulthvilinki-ta-vpravi-dlya-ochey-na-urokah-v-pochatkoviy-shkoli-400009.html>
2. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах // Директор школи. 2006. №20. С. 12-15.
3. Гуз Г. М. Формування в молодших школярів здоров'язбережувальної компетентності. Практичний посібник. Овруч, 2021. <https://naurok.com.ua/praktichniy-posibnik-formuvannya-v-molodshih-shkolyariv-zdorov-yazberezhuvalno-kompetentnosti-339826.html>.
4. Кондратюк С. М., Праженик Г. Л. Педагогічні умови формування в молодших школярів здоров'язбережувальної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми. 2014. № 9 (43). С.101-108.

5. Куницька С. С. Використання дидактичних ігор і цікавих вправ на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». <https://naurok.com.ua/stattya-na-temu-vikoristannya-didaktichnih-igor-i-cikavih-vprav-na-urokah-integrovanogo-kursu-ya-doslidzhuyu-svit-337856.html>.
6. Орлова О. П. Розробка заняття «Здоровий спосіб життя. Дихальні вправи.» (1-2 класи). <https://naurok.com.ua/zdoroviy-sposib-zhittya-rozrobka-vihovnogo-zahodu-456623.html>.
7. Янко О. В. Ігри, що сприяють гарному настрою. <https://naurok.com.ua/igri-scho-spriyayut-garnomu-nastroyu-261540.html>.