

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Ахмадалієва Софія Анатоліївна

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. _____

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент

Головач І.І.

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПОЗАУРОЧНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	5
1.1 Характеристика позаурочних форм фізичної культури.....	5
1.2 Особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку.....	10
1.3 Формування здорового способу життя через освіту та створення здоров'язбережувального освітнього середовища.....	12
1.4 Проблеми, що виникають у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.....	17
1.5 Характеристика факторів здорового способу життя.....	21
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження.....	24
2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури.....	25
2.1.2 Контент – аналіз.....	25
2.1.3. Соціологічний метод (анкетування).....	25
2.1.4 Методи математичної статистики.....	26
2.2 Організація досліджень.....	27
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	28
3.1 Фактори формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку	28
3.2. Практичні рекомендації для популяризації здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.....	33
Висновки до розділу 3.....	40

ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На даному етапі розвитку українського суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей набуває особливої значимості. Здоров'я дитини – соціальна цінність, оскільки, саме від нього залежить, наскільки якісним буде процес у навчальній діяльності. Першочерговим завданням освітньої політики є створення сприятливих умов для всебічного розвитку особистості, формування у дітей свідомого ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Сучасне покоління дітей не мають правильного розуміння щодо вагомості здоров'я, тільки з дорослішанням набувають знань про всю важливість охорони свого здоров'я та життя. Здоровий спосіб життя дуже важливий для розвитку дитини, саме він характеризується такими чинниками: збалансоване харчування, активна життєва позиція, відпочинок, отримання задоволення від навчальної діяльності, комфорт у фізичному та духовному плані, фізична активність, дотримання правил гігієни, комфортне почуття в соціумі, дотримання режиму дня.

В теперішній час показники захворюваності зростають, особливо серед дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний фізичний розвиток, формуються основні функціональні системи та закладаються передумови для подальшого збереження здоров'я.

Саме молодший шкільний вік є періодом для виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я, формування здорових звичок, потреби в регулярній руховій активності та усвідомлення значення фізичних вправ у повсякденному житті. Таким чином, фізична культура, яка є ефективним засобом зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і профілактики

захворювань відіграє важливу роль в процесі формування здорового способу життя.

Метою роботи є визначення особливостей формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і узагальнити дані спеціальної літератури щодо формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.
2. Визначити фактори, які впливають на формування здорового способу життя дітей.
3. Розробити методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя засобами фізичної культури.

Об'єкт дослідження: процес фізичної культури учнів молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – фактори впливу на формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; контент-аналіз документальних матеріалів, соціологічний метод, метод математичної статистики.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати допоможуть розширити уявлення про здоровий спосіб життя.

Структура роботи: дана наукова праця складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Бакалаврська робота розміщена на 52 сторінках, 52 бібліографічних джерела.

РОЗДІЛ 1

ПОЗАУРОЧНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Характеристика позаурочних форм фізичної культури

Відповідно до Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року фізичну культуру та спорт визначено як важливий фактор здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму [8,11].

Так, у загальноосвітньому навчальному закладі, найбільш доступними формами підвищення об'єму рухової активності учнів є уроки й позаурочні заняття з фізичної культури: до останніх належать різновиди секційних та гурткових занять, спрямованих на забезпечення гармонійного фізіологічного розвитку та формування в школярів звички ведення здорового способу життя.

Водночас, коли урочна форма вимагає оцінки певних умінь, рухових навичок чи розвитку фізичних якостей із різних модулів та тем, то відвідування секційних занять повинне опиратися на вподобання, інтереси школяра та не має примусових (обов'язкових) видів рухової діяльності. Ця форма заняття дає змогу дітям опанувати той вид спорту чи той вид рухової активності, який їм більше до вподоби, безкоштовно й без зміни місця навчання. Головною метою діяльності секції з фізичної культури є формування в школярів звички здорового способу життя, уміння організувати власне активне дозвілля, виховання справжньої особистості. Учні повинні

обирати собі вид фізичної активності залежно від мети та мотивації: бажання займатися певним видом спорту; сформувавши гарну поставу, тілобудову; готуватися до подальшої життєвої діяльності чи просто активно проводити час.

На сьогодні чинні навчальні програми пропонують достатній вибір засобів фізичного виховання, основа яких – фізичні вправи (елементи різних видів спорту), водночас потрібно використовувати допоміжні фактори: оздоровчі сили природи, фактори особистої гігієни, самостійні заняття тощо.

Завдяки відвідуванню секції учні мають можливість передусім оволодіти певною базою рухових умінь і навичок як базових (з основ гімнастики, легкої атлетики, силові вправи), так і спеціальних (під час опанування певного виду спорту); розвивати фізичні якості комплексно, за бажанням чи задатками. Важливим завданням секційної роботи є розвиток морально-вольових якостей школярів, як-от: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, витримка та самовладання, самоцінність, ініціативність, доброзичливість, комунікабельність, взаємопідтримка, взаємодопомога, довіра тощо.

Крім того, позаурочні заняття виступають також, як засіб психологічного розвантаження, переключення уваги з буденних справ (навчання, побут) на улюблену фізичну активність. Також цей вид діяльності дає змогу школярам набути загальні й спеціальні знання з фізичної культури, основ здоров'я, певних видів спорту, історії спорту тощо [1, 2,3].

Формування звички здорового способу життя учнів відбувається під впливом сукупності педагогічних, організаційних та соціальних чинників. Важливу роль у цьому процесі відіграють заняття в секції фізичної культури, ефективність яких посилюється дією допоміжних факторів, зокрема сил природи та гігієнічних факторів.

У процесі занять фізичною культурою забезпечується формування звички здорового способу життя, що проявляється через досягнення таких результатів:

- набуття учнями необхідних знань у сфері фізичної культури та здоров'я;
- оволодіння руховими вміннями та навичками;
- удосконалення раніше набутих рухових навичок;
- розвиток фізичних якостей;
- розвиток морально-вольових якостей;
- перебування учнів у дружній, доброзичливій атмосфері;
- забезпечення психологічного розвантаження та переключення уваги;
- формування комунікативних здібностей.

Центральною ланкою педагогічного процесу є учень, який виступає активним суб'єктом діяльності. Його участь у заняттях визначається наявністю мети, інтересу та мотивації, що перебувають у постійній взаємодії з організацією навчально-тренувального процесу. Для реалізації поставлених завдань застосовуються різноманітні методи навчання, а саме:

- словесні методи;
- наочні методи;
- практичні методи, серед яких:
 - вивчення вправ у цілому;
 - вивчення вправ за частинами;
 - комбінований метод;
 - ігровий метод;
 - змагальний метод.

Поряд із методами використовуються засоби фізичного виховання, представлені різновидами фізичних вправ, зокрема:

- удари по м'ячу;
- подолання перешкод;
- колове тренування;
- різновиди рухливих та спортивних ігор;
- змагання та спортивно-масові заходи за бажанням учнів.

Організацію та керівництво процесом фізичного виховання здійснює вчитель або тренер, який впливає на учнів через власний приклад і педагогічний авторитет.

Додатковий вплив на ефективність формування звички здорового способу життя здійснюють фактори зовнішнього середовища, до яких належать:

- матеріально-технічне забезпечення;
- фінансове забезпечення;
- соціальне оточення (батьки, друзі, престижність спорту в суспільстві).

Таким чином, взаємодія всіх зазначених компонентів забезпечує цілісність та результативність процесу формування звички здорового способу життя учнів.

У секціях фізичної культури, організованих за інтересами, учні навчаються та взаємодіють у доброзичливому, позитивному й відкритому середовищі, що створює сприятливі умови для вільного спілкування з ровесниками та іншими дітьми, а також сприяє розвитку їхніх комунікативних умінь і навичок [5,7].

Водночас ключову роль у проведенні секційних занять відіграє вчитель або тренер, який є їхнім безпосереднім організатором і керівником. Рівень зацікавленості учнів у заняттях і зміст навчального процесу значною мірою визначаються професійною майстерністю педагога. Для ефективної організації занять він має володіти широким спектром методів і засобів

фізичного виховання, доцільно застосовувати їх у різних формах і на цій основі цілеспрямовано планувати навчальну діяльність школярів.

Як відзначає Б. П. Шиян, «...сьогодні перед вчителем фізичної культури в школі стоїть проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл)» [47].

Основне завдання вчителя-практика з фізичної культури полягає в тому, щоб допомогти учневі обрати прийнятний для нього вид рухової діяльності, сформувати стійкий інтерес до занять і створити умови для усвідомлення та реалізації власних фізичних можливостей. У цьому контексті педагог виступає посередником між особистими цілями й мотивацією учня та навчально-виховними завданнями освітнього процесу.

Аналіз наукових джерел свідчить про наявність різних підходів до класифікації методів фізичного виховання. Практичні методи передбачають кілька способів опанування рухових дій. Зокрема, доцільним є вивчення вправ у цілісному вигляді, що особливо ефективно під час засвоєння нескладних рухів, які дозволяють учням активно виконувати завдання без порушення техніки (наприклад, удари м'яча, присідання, згинання й розгинання рук в упорі лежачи). Не менш важливим є поетапне опанування вправ за частинами, що дає змогу педагогу більш ефективно планувати діяльність секції, особливо під час занять з ігрових видів спорту або елементів туризму [14,17].

Окреме місце в організації занять займає коловий метод, який за умови належної самодисципліни та організованості учнів забезпечує високу інтенсивність роботи й оптимальний рівень рухової щільності заняття. Водночас ігрові та змагальні методи мають значний мотиваційний потенціал, оскільки підвищують зацікавленість школярів, стимулюють їх до активної участі у фізичній діяльності та створюють позитивний емоційний фон [36].

Ефективність занять у секціях фізичної культури також зумовлюється взаємодією низки чинників, серед яких важливу роль відіграють особистісні

характеристики учня (мета, інтереси, мотивація), професійна позиція вчителя або тренера (власний приклад, авторитет), а також зовнішні умови, зокрема матеріально-технічне й фінансове забезпечення, вплив соціального середовища (батьки, друзі, престижність спорту в суспільстві). Доповнюють освітній процес природні чинники та дотримання гігієнічних вимог, що в сукупності сприяє розвитку фізичних якостей, удосконаленню рухових умінь і навичок, формуванню комунікативних та морально-вольових якостей, психологічному розвантаженню й становленню звички до здорового способу життя. Крім вищезазначеного, потрібно пам'ятати, що на бажання школярів та особливості організації діяльності секції може впливати безліч зовнішніх чинників, таких як матеріально-технічне, фінансове забезпечення, соціум (батьки, друзі, престижність спорту в суспільстві) тощо [9, 25, 38].

1.2 Особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку

Фізичний розвиток дітей та підлітків є неперервним і послідовним процесом. Кожному віковому етапу притаманний певний комплекс морфофункціональних характеристик організму, які визначають відповідний рівень його фізичних можливостей. Кількісні й якісні показники фізичного розвитку, співвідношення антропометричних розмірів, темпи їх збільшення, а також інші соматометричні параметри у своїй сукупності відображають стадійність розвитку та ступінь біологічної зрілості, характерні для конкретного етапу онтогенезу. Молодший шкільний вік належить до найбільш чутливих періодів онтогенетичного розвитку й виступає початковою фазою становлення оптимального функціонування регуляторних та адаптаційних механізмів дитячого організму [2,4].

Об'єктивною морфо-фізіологічною характеристикою, що відображає індивідуальність, обумовлену генетичною програмою, розгорненою в онтогенезі, є конституція людини. Особливо актуальним при вивченні

дитячого організму є конституціональний підхід [10]. В сучасній дитячій конституціології найбільш вивченими є морфологічні і біохімічні характеристики, а також особливості статевого дозрівання і енергетичного обміну. Необхідність регулярного контролю за морфофункціональними показниками організму дитини у співвідношенні з віковими нормами, є невід'ємливою частиною будь-якого дослідження в галузі вікової фізіології.

Кожен конституціональний тип має свої специфічні структурно-функціональні особливості, які і визначають фізичний стан здоров'я та функціональні резерви організму, що росте та розвивається. Даний підхід характеризується сукупністю стійких структурно-функціональних ознак, що проявляються у пропорціях тіла, особливостях соматотипу, рівні розвитку м'язової, жирової та кісткової тканин, а також у показниках діяльності основних фізіологічних систем. Водночас кожному типу притаманні певні морфологічні та біохімічні характеристики, які перебувають у тісному взаємозв'язку з віковими нормами фізичного розвитку.

Конституціональні особливості зумовлюють темпи росту, характер фізичного дозрівання та адаптаційні можливості дитячого організму. Морфологічні характеристики конституції дітей молодшого шкільного віку проявляються передусім у пропорціях, співвідношенні довжини і маси тіла, розвитку кісткової, м'язової та жирової тканин. Найчастіше в цьому віці виділяють астенічний, нормостенічний та гіперстенічний конституціональні типи. Астенічний тип характеризується відносно вузькою грудною кліткою, подовженими кінцівками, низьким рівнем м'язової та жирової маси. Нормостенічний тип відзначається гармонійними пропорціями тіла, помірним розвитком м'язової системи та відповідністю основних антропометричних показників віковим нормам. Для гіперстенічного типу притаманні більші поперечні розміри тіла, схильність до накопичення жирової тканини та відносно повільні темпи лінійного росту [2].

Біохімічні характеристики конституції відображають особливості обміну речовин і функціонального стану організму дитини. У дітей різних конституціональних типів спостерігаються відмінності в інтенсивності енергетичного обміну, рівні основного обміну, показниках білкового, жирового та вуглеводного метаболізму. Зокрема, для астеничного типу характерні підвищені енергетичні витрати та відносно низькі резерви енергетичних субстратів, тоді як у дітей гіперстеничного типу частіше виявляється схильність до уповільнення обміну речовин і накопичення жирової тканини.

Конституціональні особливості морфологічних і біохімічних показників тісно пов'язані з адаптаційними можливостями дитячого організму, стійкістю до фізичних і психоемоційних навантажень, а також рівнем фізичної працездатності. Урахування цих характеристик є необхідною умовою для об'єктивної оцінки фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та обґрунтування індивідуального підходу в освітньому процесі й системі фізичного виховання.

1.3 Формування здорового способу життя через освіту та створення здоров'язберезувального освітнього середовища

Діти наслідують поведінку дорослих. У педагогіці загально визнаним є положення про визначальну роль впливу особистості педагога на дитину [14]. Це вимагає наявності у педагогів високих особистісних якостей, сформованості валеологічного світогляду та здорового способу життя. Як зазначає Л. О. Вербицька, формування основ здорового способу життя учнів початкової школи дуже важливе. Серед найважливіших якостей педагога — високий рівень знань основ здоров'я, володіння методами проектування і моделювання здоров'язберігаючих технологій. Актуальним є також питання про дотримання педагогами здорового способу життя, позитивне ставлення до

власного здоров'я, володіння методиками збереження і зміцнення здоров'я. Це допомагає вчителям і вихователям бути прикладом для своїх вихованців.

Важливою складовою процесу формування здорового способу життя є освітнє середовище, яке має значний вплив на формування здорових звичок у дітей, зокрема учнів початкових класів. На жаль, наразі в багатьох освітніх закладах відсутня система ранкової зарядки, недостатньо уваги приділяється руховій активності учнів, не завжди дотримуються гігієнічні вимоги, а також не забезпечується належний режим дня та правильне харчування. У формуванні здорового способу життя учнів особливу роль відіграє вчитель, адже збереження і зміцнення здоров'я є одними з найважливіших аспектів його роботи. Саме від фізичного і емоційного стану дітей залежить їхній духовний розвиток, світогляд, інтелектуальний прогрес, рівень засвоєння знань та віра в свої сили [13].

Формування здорового способу життя через освіту та створення здоров'язбережувального освітнього середовища є одним із ключових напрямів державної політики в освітній сфері. Основними завданнями сучасної школи є впровадження здоров'язбережувальних технологій навчання, забезпечення належного режиму рухової активності, збалансування фізичних навантажень (рухових і статичних), організація раціонального харчування, а також заміна авторитарного стилю взаємодії на стиль співробітництва. Важливим є також створення емоційно сприятливого навчального середовища і формування у учнів та їхніх батьків усвідомлення цінності здоров'я, пропагування здорового способу життя та підтримка культури здоров'я [12].

У молодшому шкільному віці закладаються основи для подальшого підтримання здоров'я та формування позитивного ставлення до фізичної активності, правильного харчування та психологічного благополуччя. Тому важливо, щоб освітня система активно 37 впроваджувала

здоров'язберезувальні технології, сприяла розвитку фізичної культури, організувала здорові дозвілля та навчала дітей навичкам профілактики хвороб.

Освітнє середовище, яке б сприяло формуванню здорового способу життя учнів початкових класів, повинно бути комплексним і багатогранним. Воно має включати не лише фізичні умови для навчання, але й соціальну, психологічну, емоційну та культурну складові, які стимулюють учнів до активного, здорового і гармонійного способу життя. Освітнє середовище має включати в себе:

– фізичну активність та спортивне забезпечення. Одним із ключових елементів освітнього середовища є забезпечення учнів можливістю займатися фізичною активністю. Тобто таке середовище має включати в себе наявність добре обладнаних спортивних майданчиків, залів, забезпечення уроків фізичної культури, різноманітних фізкультурних ігор та спортивних заходів. Важливо, щоб діти не лише активно проводили час на уроках фізкультури, але й мали можливість брати участь у позакласних заходах, спортивних секціях.

– правильне харчування та гігієна. Освітнє середовище має сприяти формуванню у дітей правильних харчових звичок. Шкільні їдальні повинні пропонувати здорову їжу, що включає свіжі овочі, фрукти, білки та здорові жири. Важливо також забезпечити доступ до питної води протягом дня та навчати дітей основам гігієни харчування, включаючи чистоту рук перед їжею і після неї, а також важливість здорового сну [3,14].

– психологічний комфорт та емоційна підтримка. Забезпечення емоційного комфорту є надзвичайно важливим для формування здорового способу життя. Освітнє середовище повинно бути дружнім та безпечним для кожної дитини, де панує атмосфера підтримки, взаємоповаги та співпраці. Наявність психологічної підтримки в школі через роботу психолога та проведення тренінгів, що сприяють розвитку емоційної стійкості та здатності

справлятися зі стресом, є необхідною умовою для збереження психічного здоров'я учнів.

– заняття, що формують соціальні навички та відповідальність. Молодшим школярам потрібно надавати можливість навчатися і працювати в групах, щоб вони розвивали соціальні навички, вміння працювати в команді, а також брати на себе відповідальність за своє здоров'я і благополуччя. Організація проектів, колективних ігор та конкурсів допомагає дітям не лише покращувати фізичну форму, але й учити їх співпрацювати, взаємодіяти з однолітками та дорослими.

– сімейна підтримка та партнерство з батьками. Залучення батьків до процесу формування здорового способу життя також є важливим елементом освітнього середовища. Вони повинні бути проінформовані про значення здорового способу життя і про роль, яку школа відіграє в цьому процесі.

Регулярні батьківські збори, семінари для батьків, консультації, «круглі столи», а також активне співробітництво між школою та сім'єю допоможуть створити єдину систему підтримки здорового розвитку дитини [18,19].

Методи формування здорового способу життя у учнів початкової школи становлять багатогранний і комплексний процес, який включає в себе широкий спектр педагогічних, фізичних, психологічних та соціальних підходів.

Серед технологій, що сприяють збереженню здоров'я в освітній системі, виділяються кілька груп, які мають різні підходи до охорони здоров'я:

- Захисно-профілактичні технології орієнтовані на захист людини від шкідливих факторів, які можуть негативно впливати на її здоров'я. Це, зокрема, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, підтримка чистоти та проведення вакцинацій для запобігання інфекціям, обмеження максимально допустимого рівня навчального навантаження, що

допомагає уникнути перевтоми учнів, використання захисних засобів і обладнання в спортзалах для попередження травм тощо.

- використання захисних засобів і обладнання в спортзалах для попередження травм тощо.
- Компенсаторно-нейтралізуючі технології мають на меті компенсувати дефіцит необхідних для нормальної життєдіяльності організму елементів або хоча б частково нейтралізувати негативні впливи, коли повний захист неможливий. Прикладом таких технологій є фізкультхвилинки та фізкультпаузи, які знижують негативний вплив тривалого сидіння під час уроків, недостатньої фізичної активності, емоційного перенавантаження, або «хвилинки спокою», що зменшують стресові ефекти та психоемоційне напруження. Для поповнення дефіциту йоду та вітамінів в організмі дітей використовуються йодована вода та сіль, а також вітамінізований раціон. Крім того, для покращення пам'яті школярів застосовують амінокислоти гліцину (двічі на рік – в грудні та навесні).
- Стимулюючі технології сприяють активізації власних ресурсів організму та використанню його потенціалу для виходу з небажаних станів. Прикладами є загартовування за допомогою температурних процедур і фізичні навантаження. Інформаційно-навчальні технології сприяють підвищенню рівня здоров'язберезувальної грамотності учнів, необхідної для ефективного турбування про власне здоров'я та здоров'я оточуючих. Ці технології включають освітні, просвітницькі і виховні програми, що адресовані учням, батькам і педагогам.

Технології формування здорового способу життя учнів початкових класів повинні бути взаємопов'язаними, що забезпечує їх максимальну ефективність. Вони мають охоплювати широкий спектр методів і підходів, які взаємодіють та доповнюють один одного, враховуючи фізіологічні, психологічні, соціальні

та педагогічні аспекти розвитку дитини. Такий комплексний підхід дозволяє створити єдину систему, де кожен елемент, будь то фізична активність, харчові звички, емоційне благополуччя чи соціальна взаємодія, сприяє загальному формуванню здорових звичок. Крім того, ці технології мають бути гнучкими і адаптованими до індивідуальних потреб та умов навчального процесу, забезпечуючи в цілому гармонійний розвиток учнів [13].

1.4 Проблеми, що виникають у процесі фізичної культури учнів молодшого шкільного віку

Високий рівень розвитку рухових здібностей є фундаментом успіху у різних сферах рухової діяльності дитини у молодшому шкільному віці і у майбутньому (спортивній, трудовій, професійній, тощо) [44].

Молодший шкільний вік, що відповідає етапу навчання в початковій школі, характеризується значними змінами в усіх органах і тканинах організму. В цей віковий період завершується формування фізіологічних вигинів хребта — шийного, грудного та поперекового відділів. Активно зміцнюються м'язи й зв'язковий апарат, збільшується їх маса та підвищується загальний рівень м'язової сили. Водночас розвиток великих м'язових груп випереджає становлення дрібної мускулатури, унаслідок чого діти легше виконують рухи з великою амплітудою та відносно значним зусиллям, але зазнають труднощів у виконанні точних, координованих дрібних рухів.

У молодшого школяра інтенсивно росте і добре забезпечується кров'ю м'яз серця, тому воно витривале. Завдяки великому діаметру сонних артерій головний мозок отримує достатньо крові, що є важливою умовою його працездатності. Вага головного мозку помітно збільшується після семи років. Особливо збільшуються лобні долі мозку, які відіграють велику роль у формуванні вищих і найбільш складних функцій психічної діяльності людини. Змінюється взаємовідношення процесів збудження і гальмування.

Гальмування (основа стримування, самоконтролю) стає більш помітним, ніж у дошкільнят. Однак схильність до збудження ще дуже велика, звідси – непосидючість молодших школярів [42].

Вступ до школи вносить суттєві зміни в життя дитини. Різко змінюється весь уклад життя, соціальне становище в колективі і родині, але не дивлячись на це у молодших школярів продовжує виявлятися властива дітям дошкільного віку потреба в ігровій діяльності, і в руховій активності. Вони готові годинами грати в рухливі ігри, не можуть довго сидіти в застиглій позі, люблять побігати на перерві [44].

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини активно розглядаються науковцями, наприклад на VI інтернет-конференції м. Одеса, 17.11.2022р. Фахівці визначають деякі вікові особливості властиві концентрації уваги учнів початкових класів. Основна з них – нестабільність довільної уваги. Можливості вольового регулювання уваги, керування ним на початку молодшого шкільного віку обмежені. Довільна увага молодшого школяра вимагає так званої близької мотивації. Якщо у старших учнів довільна увага підтримується і при наявності далекої мотивації (вони можуть змусити себе зосередитися на нецікавій і важкій роботі заради результату, який очікується в майбутньому), то молодший школяр зазвичай може змусити себе зосереджено працювати лише при наявності близької мотивації (перспективи одержати відмінну оцінку, заслужити похвалу вчителя, краще усіх справитися із завданням і т. д.). Значно краще в молодшому шкільному віці розвинена мимовільна увага. Все нове, несподіване, яскраве, цікаве саме собою привертає увагу учнів, без усіляких зусиль з їхнього боку [42].

Характер молодших школярів відрізняється деякими особливостями. Перш за все вони імпульсивні – схильні негайно діяти під впливом безпосередніх подразників, спонукань, не подумавши і не зваживши всіх обставин, по

випадкових приводах. Причина – потреба в активній зовнішній розрядці при віковій слабкості вольової регуляції поведінки [24].

Одним з найефективніших засобів фізичного виховання, який забезпечує потужний природній вплив на стан фізичного розвитку дітей шкільного віку є рухливі ігри: належать до найбільш доступних і водночас найпоширеніших засобів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вони мають особливе значення для всебічного фізичного розвитку учнів, оскільки поєднують виконання базових природних рухів людини — ходьби, бігу, стрибків, метань та інших — із необхідністю аналізу різноманітних ігрових ситуацій і прийняття відповідних рішень [42].

Активна діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. В іграх дитині доводиться самій вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує дітей шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативності, творчості та кмітливості.

Важливим є індивідуальний підхід до кожного учня, бо молодші школярі ще мало знають про свої здібності, мають невеликий руховий досвід. Вони дуже люблять сюжетні ігри, в яких знаходять знайомі їм образи, які охоче наслідують. Прості за своєю організацією і вправами ігри повністю задовольняють дитячу фантазію, вигадку, творчість [44].

До проблем, що виникають у процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, відносять брак інформації щодо організації фізкультурно-спортивних заходів та малорухливий режим дня школярів. КАБІNET МІНІСТРІВ УКРАЇНИ прийняв постанову (від 7 квітня 2021 р. № 326) про затвердження Положення про соціальний проект “Активні парки - локації здорової України” [41]. Для допомоги вчителям та батькам був створений

проект «Активні парки», який дає можливість значно підвищити рівень рухової активності школярів та зацікавити різноманітними руховими заходами. Основною метою соціального проекту є популяризація та організація оздоровчої рухової активності усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни та членів їх сімей, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків, формування суспільства, об'єднаного ідеєю здорового та активного життя. На сайті є календар, для зручності планування участі в онлайн або офлайн режимі [1,41]. У рамках реалізації соціального проекту передбачається проведення таких основних заходів:

- започаткування нових форм залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю, дітей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни та членів їх сімей, до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку, зокрема:

- формування та облаштування пішохідних, велосипедних та інших видів маршрутів;

- організація та проведення всеукраїнських та місцевих фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;

- проведення різних видів рухової активності та ознайомлення з видами спорту;

- проведення майстер-класів та показових виступів спортсменів з різних видів спорту;

- організація та проведення культурно-розважальних програм;

- організація онлайн-тренувань;

- організація та проведення спортивних фестивалів;

- проведення інформаційно-просвітницьких заходів;

→ демонстрація спортивного інвентарю та обладнання для різних видів спорту та інших засобів з оздоровчої рухової активності із забезпеченням їх безоплатного прокату;

→ організація та проведення фестивалів вуличних культур тощо.

Для організації та проведення таких заходів відбувається залучення фахівців сфери фізичної культури і спорту, зокрема провідних спортсменів, тренерів та інших осіб, до організації та проведення занять з оздоровчої рухової активності та дозвілля громадян, ознайомлення з видами спорту [41]. Всеукраїнські та місцеві заходи у рамках реалізації соціального проекту включаються до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України.

Основні напрямки рухової активності в рамках програми Президента «Здорова Україна» показано рис.1.

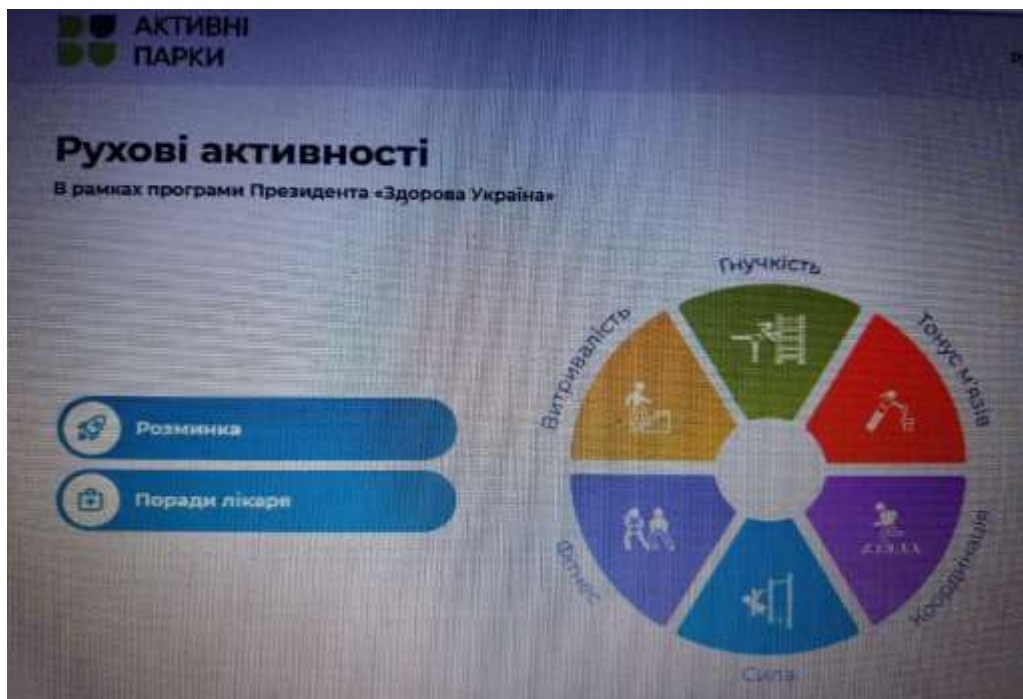


Рис.1. Соціальний проект “Активні парки - локації здорової України

Одже, як ми бачимо, на сайті подано поради лікаря, розминка, офіційні відео звіти. Також є календар рухових активностей, блог, локації та багато корисної та цікавої інформації для сучасних дітей, батьків, вчителів.

На наш погляд, всі заходи у проєкті мають на меті підвищити рівень рухової активності школярів, їх мотивацію та обізнаність. І головне, все це формує знання, уміння та навички здорового способу життя школярів молодших класів.

1.4 Характеристика факторів здорового способу життя

Здоровий спосіб життя є настільки важливим, оскільки він має безпосередній вплив на наше фізичне та психологічне благополуччя. Ось декілька ключових причин, чому здоровий спосіб життя є необхідним:

1. **Збереження здоров'я:** Здоров'я – це найцінніший ресурс, який ми маємо. Здоровий спосіб життя допомагає запобігати багатьом хворобам та станам, зокрема серцево-судинним захворюванням, діабету, ожирінню, раковим захворюванням та хронічним захворюванням легень. Він також зміцнює імунну систему, підвищує стійкість до захворювань та сприяє загальному добробуту.
2. **Енергія та життєвий тонус:** Здоровий спосіб життя допомагає підтримувати енергію та життєвий тонус на високому рівні. Регулярна фізична активність та збалансоване харчування забезпечують достатнє надходження поживних речовин та кисню до організму, що сприяє покращенню енергетичного рівня та загальному самопочуттю.
3. **Покращення фізичної форми та зовнішнього вигляду:** Здоровий спосіб життя допомагає підтримувати оптимальну фізичну форму та впливає на зовнішній вигляд. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню м'язів, покращенню гнучкості, зменшенню ваги та формуванню пропорційного тіла. Правильне харчування також має позитивний вплив на шкіру, волосся та нігті.

4. Підвищення життєвої тривалості: Здоровий спосіб життя сприяє підвищенню тривалості життя. Загальні статистичні дані показують, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, мають більшу ймовірність жити довше і насолоджуватися активним життям на старість.
5. Покращення психологічного стану: Здоровий спосіб життя має позитивний вплив на наше психічне здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – “гормонів щастя”, які покращують настрій, зменшують стрес та депресію. Правильне харчування та належний сон також впливають на психічний стан і допомагають зберігати позитивну емоційну рівновагу.

Складові здорового способу життя:

- Перш за все, правильне харчування є одним з основних аспектів здорового способу життя. Важливо раціонально планувати свій раціон, включаючи різноманітність продуктів, багатих на вітаміни, мінерали та інші корисні речовини. Овочі, фрукти, злаки, білкові продукти та здорові жири повинні стати невід'ємною частиною нашого харчування. Водночас, важливо обмежити споживання шкідливих продуктів, таких як швидкозасвоювані вуглеводи, трансжири та продукти з високим вмістом цукру.
- Регулярна фізична активність є ще одним невід'ємним компонентом здорового способу життя. Фізична активність допомагає підтримувати нормальну вагу, зміцнює м'язи та кістки, поліпшує кровообіг, підвищує енергію та покращує настрій. Навіть невеликі щоденні фізичні вправи, такі як прогулянка, велосипедна їзда або йога, можуть мати суттєвий позитивний вплив на загальний стан організму.
- Позитивне психологічне ставлення також є ключовим елементом здорового способу життя. Стрес, негативні думки та почуття можуть мати шкідливий вплив на наше здоров'я. Важливо вміти розслабитися, відпочити та шукати позитивні моменти в житті. Практика медитації, йоги або хобі, яке приносить

радість і задоволення, може сприяти зниженню стресу та поліпшенню загального самопочуття.

- Слід також зазначити, що здоровий спосіб життя включає відмову від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю. Ці залежності мають негативний вплив на організм і можуть спричиняти серйозні хвороби, включаючи ракові захворювання, серцеві проблеми та інші хронічні захворювання.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя.

Активне проникнення в сучасне життя науково-технічного прогресу, підвищення вимог до культурного і освітнього рівнів спричинило інформаційне, інтелектуальне, психічне перевантаження, зниження фізичної активності й імунітету, що в цілому позначилося на здоров'ї всіх вікових категорій населення.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;

- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування і розвиток волевих якостей.

Очевидно, що збереження і формування здоров'я залежить від самої людини, її способу життя, цінностей, установок, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з навколишніми. Вихід з цієї ситуації полягає у зміні ставлення людини до самої себе, свого здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами, які б формували, регулювали і контролювали спосіб життя молодшої людини [28,33].

Формування в учнів початкових класів стійких навичок здорового способу життя є визначальним чинником продовження тривалості життя, його активізації та досягнення стану повної оптимальної взаємодії інтелектуального і фізичного розвитку, яка передбачає розвиток рухової активності, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок. Фізична культура і масовий спорт упродовж всього життя – це ефективна складова процесу повноцінного розвитку організму дитини, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, організації активного дозвілля, здорового способу життя, запобігання антисоціальному прояву поведінки, особливо серед молодших школярів.

Удосконалення галузі фізичної культури потребує розробки та впровадження сучасних підходів, які сприяли б появі у кожного учня бажання використовувати необхідну за обсягом і змістом рухову активність у повсякденному житті. Формування відповідних мотивів та інтересів має здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожної дитини та наявних суспільних цінностей. Першочергового значення набуває виховання в молодших школярів переконання у необхідності регулярного

використання в процесі життєдіяльності різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту [28].

Навчальною програмою «Основи здоров'я і фізичної культури» для учнів 1–4 класів передбачено лише 102 години рухової діяльності на навчальний рік, що є явно недостатнім для повноцінного й ефективного фізичного розвитку дитячого організму [33]. З метою часткової компенсації дефіциту рухової активності програмою заплановано матеріал для обов'язкового самостійного опрацювання та виконання домашніх завдань. Зокрема, домашні завдання передбачають виконання комплексу вправ ранкової гімнастики, який складається з 5–7 вправ, а також засвоєння правил рухливих ігор і оволодіння навичками участі у 2–3 іграх.

Школа й сім'я мають спільне завдання — залучати дітей до регулярних занять фізичними вправами, пояснювати їх значення для здоров'я та формувати потребу й уміння свідомо використовувати фізичну активність у режимі навчання і відпочинку. Раціональне та систематичне поєднання навчальної діяльності з заняттями фізичною культурою сприяє підвищенню працездатності учнів і зміцненню їхнього здоров'я. Особливого значення набуває організація фізкультурно-оздоровчих заходів у щоденному режимі молодших школярів.

Гімнастика до початку занять у школі дисциплінує учнів, готує їх до напруженої навчальної діяльності, допомагає включитися в загальний трудовий ритм. Рекомендують проводити її не тільки в першу, а й другу зміну. Найбільш корисні заняття на свіжому повітрі.

Фізкультурні хвилинки можуть бути повні і скорочені. Останні складаються з однієї-двох вправ, наприклад, ритмічне стискання пальців, струшування пальців, струшування кистей, які проводяться під час письмових робіт. Рекомендують також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки.

Таким чином, правильно організований процес фізичного виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій і формує правильне сприйняття здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку.

Головне завдання освіти – допомогти майбутньому поколінню зрозуміти, що необхідно цінувати, берегти і підтримувати своє здоров'я. Фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. У цей період починають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), формується і спосіб майбутнього життя людини. У 6 років починається усвідомлення людиною місця і значущості своєї фізичної суті в структурі особи і свідомому плані. У молодшому дошкільному віці ставлення дитини до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення. Роль дорослих полягає в допомозі при освоєнні дій щодо поліпшення стану здоров'я, сприянню формуванню якостей і фізичної підготовленості [26]. Очевидно, що ставлення дитини до свого здоров'я повинно бути предметом педагогічного опікування. Форми, зміст, способи прямо пов'язані з тими віковими особливостями, які визначають своєрідність кожного етапу розвитку дитини і стають основою формування у неї певних внутрішніх установок, у тому числі і на здоровий спосіб життя [14, 22].

На сьогодні більшість педагогів школи спрямовують свою діяльність на формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного та психічного здоров'я, виховання потреби здорового способу життя. Тому проводять різні виховні заходи за такими напрямками, залучаючи до них батьків:

- створення відповідного шкільного середовища;
- використання здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій і технік у процесі навчання;

- освіта в галузі здоров'я.

Перший напрямок – створення шкільного середовища – достатньо традиційний: це і виконання санітарно-гігієнічних норм, організація якісного харчування школярів, обладнання класів і рекреацій з урахуванням ідеї розвитку здоров'я дітей. Тобто весь простір школи має працювати на розвиток фізичного здоров'я дитини.

Другий напрямок – це наявність у школі педагогічних технологій і технік, органічно вбудованих у навчальний процес, що формують і розвивають здоров'я дитини. Розроблена в школі програма по зміцненню і збереженню здоров'я посилює всі види діяльності й активності дітей, створює позитивну емоційну атмосферу на уроках, знижує розумове навантаження дітей, враховує вікові фізіологічні і психологічні закономірності розвитку учнів.

Зокрема, для формування правильної постави дітей, необхідно проводити комплекси вправ, що дає можливість значно знизити процент захворюваності на сколіоз та короткозорість. Вчителі на уроках можуть проводити по 2-3 фізкультхвилинки, вправи для очей.

Обов'язковими на уроці є релаксаційні паузи; елементи валеології, що сприяють формуванню здорового способу життя.

Вся робота в школі має бути направлена на формування психічного здоров'я, а саме: стійкість до стресів, інтелектуальну витривалість, позитивну самооцінку, готовність до саморозвитку і самореалізації.

Третій напрямок – освіта в галузі здоров'я передбачає не тільки розкриття цієї проблеми в навчальних предметах, а й передачу цих знань і спільну освітню діяльність учителів та учнів. Наприклад, в школі щомісяця можна проводити декади по пропаганді збереження і зміцнення здоров'я; конкурси на кращий урок з використанням валеологічних елементів.

Ранкова зарядка: кожного ранку учні виконують розроблені фізичні вправи для зміцнення м'язів, покращення постави, розвитку рухової

активності. Навесні та восени ці вправи виконуються спільно з вчителями фізичної культури на спортивному майданчику, взимку – у класних кімнатах. Батьки отримують розроблені методичні рекомендації по впровадженню цієї методики вдома під час виконання домашніх завдань. На уроках виконуються вправи, які сприяють зняттю втоми очей та профілактиці погіршення зору. Спільно з батьками та вчителями учні ведуть відповідні записи у «Щоденниках здоров'я».

На початку року класні керівники спільно з батьками мають планувати заходи, які сприяють зміцненню здоров'я дітей та членів їх родин, профілактиці дитячого травмування, дотриманню правил особистої гігієни.

У рамках тижня здоров'я проводити заходи на тему: «Правильне харчування - здоров'ю користь», години спілкування: «Найцінніший дар – життя», «Корисна їжа і здоров'я», «Зі спортом не дружити – своє життя занепасти».

Таким чином, здоров'я – це першооснова щастя людини, тому треба його берегти й зміцнювати. При цьому ми враховуємо всі сфери здоров'я: фізичне, психологічне й соціальне.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз теоретичних і науково-методичних джерел засвідчив, що формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку є складним і багатогранним процесом. У процесі занять фізичною культурою забезпечується формування звички здорового способу життя, що проявляється через досягнення таких результатів: набуття учнями необхідних знань, оволодіння руховими вміннями та навичками; розвиток фізичних якостей.

Позаурочні форми занять фізичною культурою мають особливу роль, які доповнюють шкільне навантаження та сприяють компенсації дефіциту рухової активності, характерного для сучасних школярів.

У процесі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку виникає низка проблем, серед яких найбільш поширеними є недостатній рівень рухової активності через впровадження інформаційних технологій та дистанційну форму навчання, зниження інтересу дітей до систематичних занять фізичними вправами, перевантаження навчальною діяльністю, обмежені можливості шкільної інфраструктури, а також недостатня взаємодія між школою та сім'єю. Зазначені чинники негативно впливають на стан здоров'я школярів і ускладнюють формування в них стійкої мотивації до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У процесі нашого дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, що забезпечили вивчення проблеми формування здорового способу життя учнів молодших класів.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури

В процесі написання дипломної роботи було опрацьовано 50 джерел наукової і спеціальної літератури, ряд досліджень різних науковців та аналіз висвітлених думок щодо здорового способу життя у школярів.

Проведені такі методи дослідження, як теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, контент – аналіз та соціологічний метод (анкетування), який став ключовим під час формування загальних висновків та бачення стану усвідомленості та впровадження здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку.

2.1.2 Контент – аналіз

Контент-аналіз дав змогу дослідити зміст навчальних програм, підручників, постанов, методичних рекомендацій та виховних заходів початкової школи щодо наявності й повноти відображення компонентів здорового способу життя. Застосування цього методу показало, які аспекти щодо збереження здоров'я найбільш представлені в освітньому процесі, а які потребують посиленої уваги та вдосконалення.

2.1.3. Соціологічний метод (анкетування)

Соціологічне дослідження у межах даної дипломної роботи розглядається як система логічно послідовних методологічних, методичних та організаційно-технічних процедур, спрямованих на отримання науково

обґрунтованих даних щодо особливостей формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.

Проведення дослідження здійснювалося на базі Миронівського академічного ліцею №2 в Київській області серед 25 учнів (хл. 11, д. 14) 3 класу.

Результати дослідження виявили актуальні проблеми та перспективні напрями педагогічної діяльності з формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

2.1.4 Методи математичної статистики

Методи математичної статистики дозволяють кількісно аналізувати дані, виявляти закономірності, відсіювати випадкове від суттєвого у масових явищах. Це метод кількісної обробки, узагальнення та інтерпретації емпіричних даних, отриманих у процесі соціологічного дослідження (анкетування) учнів молодшого шкільного віку.

Було оцінено поширеність здорових і нездорових звичок серед молодших школярів, зокрема щодо рухової активності, режиму дня, харчування та дотримання правил особистої гігієни. Отримані кількісні дані були представлені у вигляді таблиць та діаграм, що сприяло наочності результатів дослідження та їх аналіз і інтерпретацію.

2.2 Організація досліджень

Дослідження проводилося на базі Миронівського академічного ліцею №2 Київської області серед учнів 3 класу .

Дослідження з проблеми формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку проводилося у три етапи.

Перший етап (з 6.09.25 по 10.11.25) передбачав визначення та обґрунтування теми дипломної роботи, формулювання мети, завдань, об'єкта й предмета дослідження. На цьому етапі було здійснено вибір методів дослідження, зокрема теоретичних, соціологічних та статистичних, а також

окреслено основні напрями вивчення проблеми формування здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку.

Другий етап (листопад 2025 р. – лютий 2025 р.) включав підбір і опрацювання науково-методичної, психолого-педагогічної та медичної літератури з питань здорового способу життя в початковій школі. У цей період було проведено аналіз і узагальнення теоретичних положень, а також здійснено організацію та проведення емпіричного дослідження, зокрема анкетування учнів, обробку та первинний аналіз отриманих результатів.

Третій етап (з 04.02.25 по 22.04.25) був спрямований на узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження, статистичну обробку отриманих даних, формулювання висновків і практичних рекомендацій щодо формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Результати анкетування учнів 3 класу

Метод анкетування серед учнів молодшого віку став дуже ефективним інструментом для визначення загального рівня усвідомленості щодо здорового способу життя, дотримання режиму дня та розуміння важливості цього питання серед учнів. Перед дослідженням був складений бланк анкети, яка заповнювалася анонімно учнями 3 класу. Попередньо було проведено пояснення з вчителями та батьками школярів, щодо мети нашого дослідження.

Всього було опитано 25 учнів, які заповнювали анкету з підготовленими заздалегідь питаннями про їх спосіб життя, звички, проведення вільного часу, ставлення до фізичних активностей та ігор.

Одже, на питання про важливість здорового способу життя було отримано наступні відповіді (табл.3.1).

Таблиця 3.1.

Ставлення до здорового способу життя

№	Варіант відповіді	Хлопці, (n=11)	Дівчата, (n=14)
1	Так	73 %	86 %
2	Не знаю	18 %	14 %
3	Ні	9 %	0 %

Загалом, учні 3 класу демонструють позитивне ставлення до здорового способу життя. Більшість опитаних, як серед хлопців (8 учнів), так і серед дівчат (12 учениць), вважають здоровий спосіб життя важливим. Водночас серед хлопців зафіксовано незначну частку респондентів (9 %), які не

усвідомлюють значущості здорових звичок, що свідчить про потребу подальшої цілеспрямованої виховної роботи.

Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залежить від сукупності взаємопов'язаних факторів, які впливають на фізичний, психічний та соціальний розвиток дитини. Одним із провідних факторів є фізична активність, яка забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищує загальну працездатність учнів. Регулярна рухова діяльність допомагає дітям краще адаптуватися до навчального навантаження та формує позитивне ставлення до занять спортом.

Наступне питання «Як часто ти займаєшся руховою активністю?», результати показані у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Рівень рухової активності учнів

№	Частота занять	Хлопці, (%)	Дівчата, (%)
1	Щодня	64	50
2	2–3 рази на тиждень	27	36
3	Рідко	9	14

Як ми можемо константувати, щоденно займаються руховою активністю 7 хлопців і 7 дівчат, декілько разів на тиждень - 3 хлопців і 5 дівчат та рідко (не системно) займаються руховою активністю 1 хлопець та 2 дівчат. Аналіз рівня рухової активності показав, що хлопці є фізично активнішими, ніж дівчата. Разом з тим, дівчата частіше обирають помірну активність (2–3 рази на тиждень), що може бути зумовлено віковими та інтересовими особливостями.

Наступне питання «Чи дотримуєшся ти режиму дня (сон, навчання, відпочинок)?», табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Дотримання режиму дня

№	Варіант	Хлопці, (%)	Дівчата, (%)
1	Так	55	71
2	Іноді	36	21
3	Ні	9	8

Одже, 6 хлопців та 10 дівчат дотримуються правильного режиму навчання, відпочинку і сну. Іноді розпорядку дня дотримуються 4 хлопці і 3 дівчат та совсім ігнорувати режим дня вдається 1 хлопцю та 1 дівчині. Тобто, кращі показники виявлено серед дівчат: 71 % респондентів з них регулярно дотримуються режиму сну, навчання та відпочинку, тоді як серед хлопців цей показник становить 55 % респондентів. Це свідчить про більш організоване ставлення дівчат до повсякденної діяльності.

Режим дня та повноцінний сон відіграють важливу роль у збереженні здоров'я молодших школярів. Дотримання режиму сприяє правильному чергуванню навчальної діяльності та відпочинку, запобігає перевтомі та забезпечує відновлення сил. Повноцінний сон позитивно впливає на пам'ять, увагу та емоційний стан дитини.

На наступне питання щодо відвідування гуртка або секції, результати у табл.3.4.

Таблиця 3.4.

Відвідування гуртків та секцій

№	Варіант	Хлопці, (%)	Дівчата, (%)
1	Так	64 %	57 %
2	Ні	36 %	43 %

Відвідування гуртків і секцій є характерним для більшості опитаних учнів, однак хлопці (7 дітей) дещо частіше залучені до позашкільної діяльності порівняно з дівчатами (8 дітей). Це може пояснюватися популярністю спортивних секцій серед хлопців молодшого шкільного віку. Не мають бажання відвідувати секції та гуртки 4 хлопців та 6 дівчат. Відвідування спортивних секцій позитивно впливає не лише на фізичний, а й на психоемоційний стан школярів. Під час занять спортом діти вчаться долати труднощі, керувати емоціями, знімати напруження та стрес. Це сприяє підвищенню впевненості в собі, формуванню наполегливості, дисциплінованості та відповідальності. Важливим аспектом діяльності спортивних секцій є їх соціальна функція. Спільні тренування та командні види спорту розвивають у школярів навички співпраці, взаємоповаги та почуття колективізму. Діти навчаються дотримуватися правил, поважати суперників і підтримувати одне одного, що позитивно впливає на їхню соціалізацію.

Крім того, спортивні секції в школі створюють умови для виявлення та розвитку спортивних здібностей учнів, а також сприяють формуванню стійкого інтересу до фізичної культури. Систематичні заняття спортом допомагають закласти основу для активного та здорового способу життя в майбутньому.

На наступне питання щодо відпочинку у вільний час (табл. 3.5) є

Таблиця 3.5.

Улюблений відпочинок школярів у вільний час

№	Вид діяльності	Хлопці (%)	Дівчата (%)
1	Рухливі ігри	45 %	29 %
2	Малювання / творчість	18 %	36 %
3	Гаджети	18 %	14 %
4	Спілкування з друзями	19 %	21 %

Аналіз організації дозвілля показав, що хлопці (45% респондентів) надають перевагу рухливим іграм, тоді як дівчата частіше обирають творчі види діяльності; у дівчат найбільший відсоток респондентів: 36% . При цьому використання гаджетів не є домінуючим видом дозвілля для жодної з груп, що є позитивним фактором для збереження здоров'я дітей.

У контексті шкільної рухової активності більшість учнів позитивно ставиться до прогулянок, екскурсій та фізкультхвилинок, причому ці форми діяльності мають майже однакову популярність серед хлопців і дівчат (табл.3.6). Це підтверджує доцільність активного впровадження руханок, екологічних стежок, прогулянок та екскурсій як ефективних засобів популяризації здорового способу життя в початковій школі.

Таблиця 3.6

Улюблені рухові активності в школі

№	Вид діяльності	Хлопці, (%)	Дівчата, (%)
1	Екскурсії	27 %	29 %
2	Прогулянки	36 %	36 %
3	Фізкультхвилинки	37 %	35 %

Значний вплив на формування здорового способу життя має особистий приклад дорослих — батьків та педагогів. Саме через наслідування діти засвоюють моделі поведінки, пов'язані з фізичною активністю, харчуванням, дотриманням режиму дня та ставленням до власного здоров'я. Позитивний приклад дорослих сприяє закріпленню корисних звичок і формуванню відповідального ставлення до здоров'я. Відсоткові показники представлені на (Рис.3.1). Не менш важливим фактором є раціональне харчування, яке забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами. Збалансоване харчування сприяє зміцненню імунітету,

підтриманню енергійності та концентрації уваги, що безпосередньо впливає на успішність навчання та загальне самопочуття дітей.

Важливим чинником є психоемоційний комфорт, який включає сприятливу атмосферу в сім'ї та школі, доброзичливі взаємини з однолітками й учителями. Позитивний емоційний стан знижує рівень стресу, сприяє формуванню впевненості в собі та мотивації до дотримання здорових звичок.

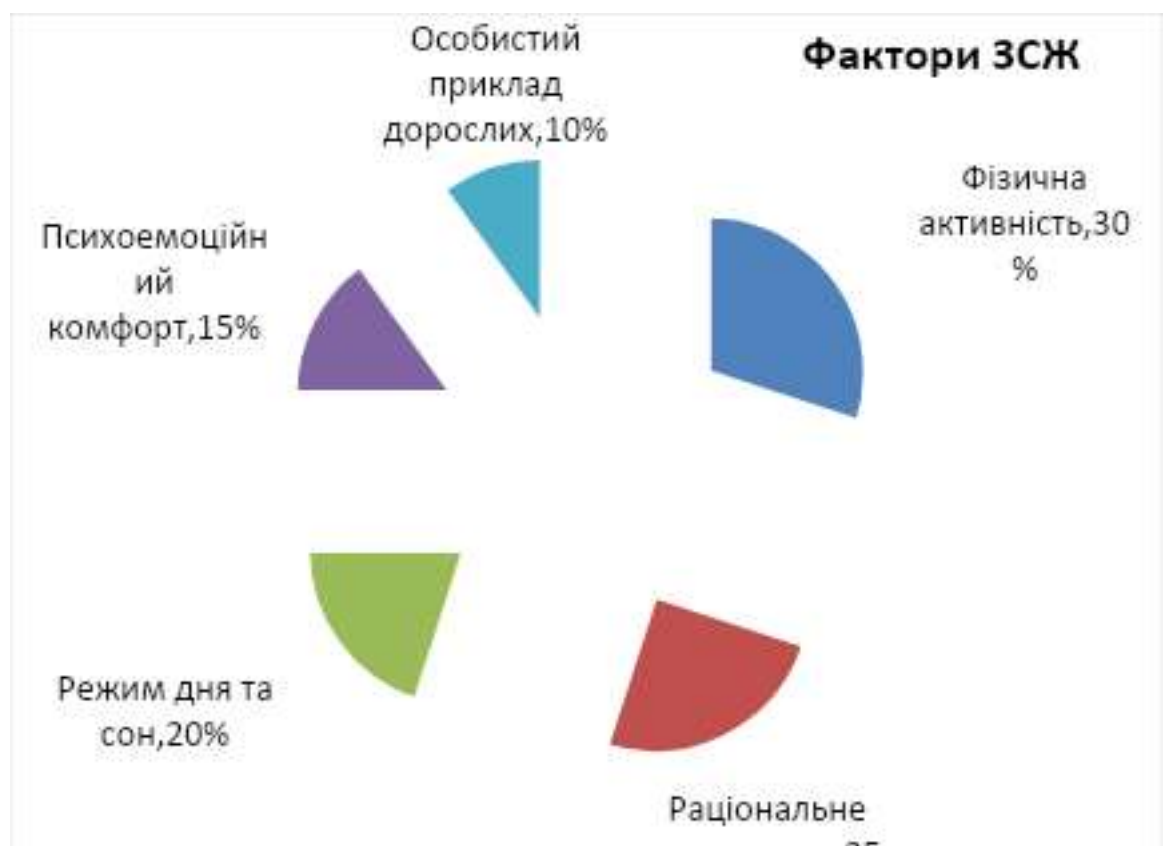


Рис. 3.1. Фактори впливу на формування здорового способу життя дітей, n=25

Результати анкетування свідчать про позитивне ставлення учнів 3 класу до здорового способу життя, водночас виявляючи певні відмінності між хлопцями та дівчатами, що необхідно враховувати під час планування руханок, прогулянок та екскурсій.

Наприклад, дівчата демонструють більш усвідомлене ставлення до здорового способу життя та вищий рівень дотримання режиму дня. Водночас хлопці характеризуються вищою регулярністю рухової активності, що свідчить про різні підходи до організації здорової поведінки. Хлопці частіше обирають рухливі ігри, тоді як дівчата надають перевагу творчим видам діяльності. При цьому для всіх дітей найбільш привабливими формами рухової активності в школі є прогулянки та фізкультхвилинки, що підтверджує їх ефективність у популяризації здорового способу життя .

У сучасному освітньому середовищі спостерігається тенденція, за якої дівчата частіше обирають творчі види діяльності, такі як танці, музика, образотворче мистецтво, театральні гуртки чи декоративно-ужиткова творчість. Це зумовлено сукупністю факторів, що впливають на формування інтересів і вподобань дітей з раннього віку.

Однією з причин є соціальні та культурні впливи. У суспільстві традиційно закріплені уявлення про «жіночі» та «чоловічі» види діяльності, які транслюються через сім'ю, засоби масової інформації та оточення дитини. Дівчат частіше заохочують до занять, пов'язаних із самовираженням, естетикою та емоційною сферою, що сприяє формуванню інтересу саме до творчих напрямів.

Важливу роль відіграють психологічні особливості розвитку дівчат у молодшому шкільному віці. Дівчата, як правило, раніше демонструють розвинені комунікативні навички, емоційну чутливість та здатність до самовираження, що створює сприятливі умови для залучення до творчої діяльності. Через мистецтво вони можуть передавати власні почуття, переживання та емоції. Варто зазначити, що вибір творчих видів діяльності не є обмеженням чи проявом стереотипів, а радше відображає індивідуальні інтереси та потреби дитини. Водночас завдання школи полягає у створенні рівних можливостей для всіх учнів, незалежно від статі, заохочуючи як дівчат,

так і хлопців до участі в різних видах діяльності — творчих, спортивних і пізнавальних.

На рис. 3.2. представлено порівняльний аналіз основних показників здорового способу життя учнів 3 класу залежно від статі. Встановлено, що дівчата частіше усвідомлюють важливість здорового способу життя та дотримуються режиму дня, тоді як хлопці демонструють вищий рівень щоденної рухової активності та частіше обирають рухливі ігри у вільний час. Водночас показники улюблених форм рухової активності в школі, зокрема прогулянок і фізкультхвилинок, є майже однаковими серед хлопців і дівчат

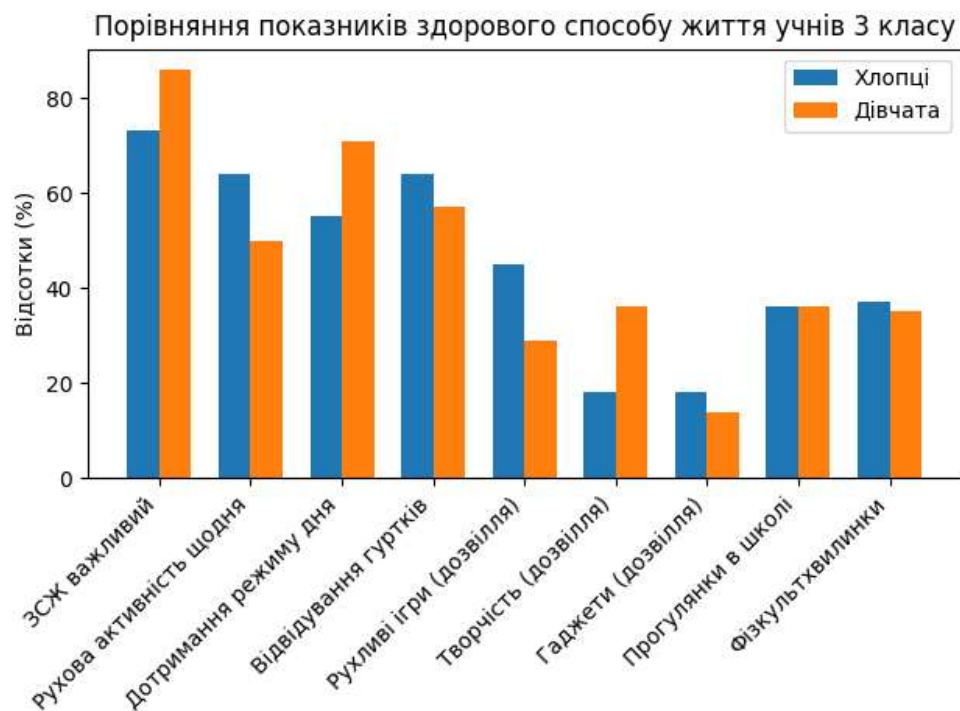


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз основних показників здорового способу життя респондентів, n=25

Проведене анкетування учнів 3 класу дало змогу проаналізувати особливості формування здорового способу життя, рівень рухової активності,

організацію режиму дня, харчування, а також умови навчання й дозвілля дітей молодшого та раннього підліткового віку.

3.2. Практичні рекомендації для популяризації здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей здійснюється шляхом розробки якісних навчальних програм та впровадження комплексу практичних заходів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, зміцнення фізичного та психічного здоров'я, а також формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Руханки є ефективним засобом активізації рухової діяльності молодших школярів та профілактики втоми під час навчання. Рекомендується:

- проводити короткотривалі руханки тривалістю 2–5 хвилин під час уроків або між ними;
- використовувати прості загальнорозвивальні вправи, доступні для виконання всіма учнями;
- поєднувати руханки з музичним супроводом та ігровими елементами для підвищення емоційної залученості дітей;
- залучати учнів до самостійного вибору або демонстрації рухів, що сприяє розвитку ініціативності та інтересу до фізичної активності;
- урізноманітнювати зміст руханок відповідно до вікових особливостей та рівня підготовленості дітей.

Не менш важливим фактором впливу на здоровий спосіб життя є проведення часу на свіжому повітрі під час перерв чи позаурочних заходів, так як регулярні прогулянки на свіжому повітрі є чинником зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку. У процесі їх організації доцільно:

- проводити щоденні прогулянки тривалістю не менше 30–40 хвилин;

- включати до прогулянок рухливі ігри, естафети та вправи на розвиток координації, швидкості та витривалості;
- використовувати природне середовище (парк, шкільне подвір'я) як засіб підвищення інтересу до рухової активності;
- формувати в учнів навички безпечної поведінки під час активного відпочинку на відкритому просторі;
- поєднувати прогулянки з елементами спостереження за природою, що сприяє розвитку пізнавальної активності та емоційного благополуччя.

Експерсії є ефективною формою активного дозвілля, що сприяє не лише фізичному розвитку дітей, а й розширенню їх світогляду. Рекомендується:

- організувати пішохідні експерсії з урахуванням вікових можливостей та фізичної підготовленості учнів;
- планувати маршрути з помірним рівнем фізичного навантаження та обов'язковими зупинками для відпочинку;
- поєднувати експерсії з рухливими іграми, спортивними завданнями або елементами туристичної підготовки;
- залучати батьків до участі в експерсіях з метою формування позитивного прикладу здорового способу життя;
- проводити бесіди з учнями щодо значення рухової активності та перебування на свіжому повітрі для збереження здоров'я.

Для підвищення зацікавленості учнів у дотриманні здорового способу життя доцільно:

- використовувати ігрові, змагальні та заохочувальні форми роботи;
- систематично інформувати учнів про користь рухової активності для здоров'я;
- створювати доброзичливу атмосферу під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів;

- заохочувати позитивні приклади активної поведінки серед учнів;
- залучати сім'ю до спільних форм рухової діяльності.

У сучасних умовах, зокрема під час війни, заклади освіти виконують не лише освітню, а й важливу соціально-психологічну функцію. Школа стає осередком підтримки, який сприяє збереженню емоційного благополуччя учнів, формуванню в них відчуття безпеки, стабільності та приналежності до спільноти. Це є надзвичайно важливим для молодших школярів, оскільки психологічний комфорт безпосередньо впливає на їхнє фізичне здоров'я, навчальну активність і мотивацію до здорового способу життя.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває адаптивний підхід до організації освітнього процесу, який передбачає поєднання навчальної діяльності з елементами технологій, які сприятимуть формуванню здорового способу життя. Раціональне використання цифрових ресурсів дає змогу урізноманітнити рухову активність учнів, організувати фізкультхвилинки, інтерактивні вправи, навчальні відео з фізичної культури та формувати в дітей усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Висновки до розділу 3

Таким чином, впровадження різноманітних фізичних активностей у навчальний процес учнів 3 класу є важливою складовою формування здорового способу життя. Регулярна рухова діяльність сприяє зміцненню фізичного здоров'я дітей, розвитку витривалості, координації рухів та підвищенню працездатності.

Фізичні активності позитивно впливають на емоційний стан учнів, покращують комунікацію, зменшують емоційний стрес та допомагають підтримувати інтерес до навчання.

У процесі виконання рухливих вправ школярі не лише засвоюють корисні звички, а й усвідомлюють важливість піклування про власне здоров'я.

Систематичне використання фізичних активностей у навчальному процесі сприяє формуванню відповідального ставлення молодших школярів до здорового способу життя та створює основу для їх гармонійного розвитку.

ВИСНОВКИ

Аналіз даних спеціальної літератури щодо формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку свідчить, що у цьому процесі важливу роль відіграють не лише батьки та вчителі, але й широке соціальне оточення, до якого належать й інші «дорослі», зокрема: лікарі, соціальні працівники, тренери, психологи та інші представники дорослого світу . Всі вони мають безпосередній вплив на дитину, адже через свою професійну діяльність та життєвий досвід здатні допомогти сформувати у молодших школярів правильні звички, орієнтири та поведінкові моделі, що сприяють здоровому способу життя.

Формування здорового способу життя включає не тільки зміцнення організму через фізичні вправи, правильне харчування та дотримання гігієнічних норм, але й розвиток емоційної стабільності, соціальної адаптації та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями. Формування здорового способу життя дитини відбувається під впливом як зовнішніх чинників, так і внутрішніх умов, серед яких провідну роль відіграє освітнє середовище школи.

Серед провідних факторів здорового способу життя можна виділити фізична активність 30%, раціональний руховий режим 20%, дотримання гігієнічних норм, збалансоване харчування 25%, оптимальне чергування праці та відпочинку, а також позитивний психоемоційний клімат у сім'ї та шкільному середовищі 15 %.

Позаурочні форми занять фізичною культурою, зокрема рухливі ігри, спортивні свята, гурткова та секційна робота створюють сприятливі умови для

формування в учнів практичних навичок здорової поведінки та свідомого ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, ефективне формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку можливе за умови поєднання урочних і позаурочних форм фізичного виховання, урахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку дітей, а також активної співпраці педагогів і батьків, адже це має значення для подальшого гармонійного розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активні парки. Офіційний веб-сайт. URL:
<https://ap.sportforall.gov.ua/newspg/cSkZ4UP2>
2. Апанасенко Г. Л. Валеологічні принципи фізичного виховання // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: «Принт-Хауз», 2001. – Випуск 2. – С. 106 - 107.
<https://www.google.com/search?client=opera&q=2.+Апанасенко+Г.+Л.+Валеологічні+принципи+фізичного+виховання.+Концепція+розвитку+галузі+фізичного+виховання+і+спорту+в+Україні.+2ге+вид.+Рівне%3А+Принт+Хауз%2С+2001.+С.+106-107.&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
3. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В. та ін. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/zdorovyi_sposib_zhyttia/metodichka-zoj-a4.pdf
4. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / за ред. О. Л. Кононко. 2-ге вид. К.: Світич, 2008. 430 с. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/programy-rozvytku-ditey/programma-ya-y-sviti.pdf>
5. Балакірєва О. М., Дмитрук Д. А., Рябова М. В. та ін. Фізична активність, раціональне харчування та складові фізичного здоров'я підлітків. К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. Вип. 3. 38 с.
https://www.uisr.org.ua/wpcontent/uploads/2024/02/hbsc_2003_booklet_3_web-1.pdf

6. Биков В., Спірін О., Пінчук О. Сучасні завдання цифрової трансформації освіти. Неперервна професійна освіта XXI століття. 2020. С. 27–36. DOI 10.35387/ucj.1(1).2020.27-36.
7. Брусінська Л. В. Фактори впливу на формування здорового способу життя учнівської молоді. Науковий пошук молодих дослідників. 2011. № 4. С. 190–191. file:///C:/Users/inna/Downloads/7.pdf
8. Коровіна, Л.Д., Запорожець, Т. М., Козакевич, В, К. Вплив екзогенних чинників на соматичне здоров'я та автономну нервову регуляцію у дітей та молоді. Монографія. – Полтава: «Інфо-освіта», 2019.– 188 с <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/96103a49-ab34-449f-8676-71fc9e4e6f5d/content>
9. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : дис. канд. пед. наук. К., 2001. <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/aea70286-da0d-4202-97a4-29c49269dce3>
10. Вербицька Л. О. Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 013 «Початкова освіта» / наук. керівник Т. В. Турбар. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 74 с. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25428>
- 11.
12. Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Пасічник В. Р., Смаль Я. А. Основи здоров'я і фізична культура дітей молодшого шкільного віку. Луцьк, 2018. 64 с.
13. Вовченко В. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі. Умань: ВПЦ «Візаві», 2013. С. 38–41.
14. Войтович І. П., Петрович В. Особливості організації секційних занять із фізичної культури в школі. 2021. С. 4–6. URL: sport.vnu.edu.ua

15. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя — через школу нового типу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007. Вип. 11. С. 13–15.
16. В'яла, А., Денисюк, О. (2020). Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти. Молодий вчений, 11 (87), 375-378. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/228>
- 17.
18. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2005. № 6–7. С. 130–133.
19. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я. Дошкільне виховання. 2008. № 9. С. 68–85.
20. Державна установа «Всеукраїнський центр «Спорт для всіх». Офіційний веб-сайт. URL : <https://sportforall.gov.ua/>
21. Желева О. І. Формування навичок здорового способу життя. Золотоноша, 2014. 147 с.
22. Журавльова Т. Л. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя. 2022. URL: vseosvita.ua
23. Климчук В. О. Математичні методи у психології. К.: Освіта України, 2009. 288 с.
24. Кодекс професійної етики соціолога. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2004. № 3. С. 9.
25. Кононко О. Л. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні. К., 2003. 243 с.
26. Квашніна Л. В., Маковкіна Ю. А. Своєчасна діагностика здоров'я дітей. Мистецтво лікування. 2005. № 10. С. 28–30.
27. Лукашевич Н. П., Туленков М. В., Яковенко Ю. І. Соціологія. К.: Каравелла, 2014. 544 с.

28. Лук'янова О. М., Квашніна Л. В. Стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку та шляхи його корекції. Перинатологія та педіатрія. 2004. № 1. С. 3–5.
29. Мельник Ю. Формування культури здоров'я учнів початкової школи. 2002. С. 27–30.
30. Миронівський академічний ліцей № 2. URL: <https://mnvk.in.ua/>
31. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 2008. 89 с.
32. Носко М. Формування здорового способу життя. К.: МП Леся, 2013. 160 с.
33. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя. К.: МП Леся, 2013. 270 с.
34. Овчаров О. О. Опис дитячих характерів: 16 типів характеру. 2011. № 2. С. 175–181.
35. Овчиннікова Т. С. Організація діяльності в дошкільних освітніх закладах. СПб., 2006. 176 с.
36. Основи здоров'я: 5–9 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. К., 2005.
37. Основні орієнтири виховання учнів 1–12 класів. Наказ МОН України №1133. К., 2007.
38. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ: АЛГОРИТМ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ (Н. Олійник, Trans.). (2026). *Монографії ВДПУ*, 266-298. <https://doi.org/10.31652/pympk-2026.ch10>
39. Паніотто В., Харченко Н. Методи опитування. К., 2017. 338 с.
40. Приходько А. І. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. № 24. С. 134–137.

41. Про соціальний проєкт “Активні парки - локації здорової України”:
Постанова Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2021 р. № 326.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-п#Text>
42. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи. 2016. № 3 (57). С. 340–347.
43. Сидорченко К. М. Стан здоров'я та шляхи його покращення. 2010. № 8. С. 80–82.
44. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL:
<https://www.who.int/>
45. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса.: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 с.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16259/1/Kasarda%20O.%20Z.%202022pdf>
46. Традиції української фізичної культури : бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 12 с. – Режим доступу:
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6790>
47. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2012. 304 с.
48. Носко, М. (2013). Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: «МП Леся». (Nosko, M. (2013). Formation of a healthy lifestyle: a study guide. K.: "MP Lesya").
49. Петренко, Ю. (2022). Здоровий спосіб життя молодших школярів в освітньому середовищі НУШ як педагогічна проблема. Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи: матеріали І наук.-практ. інтернет-конф. здобувачів другого (магістер.) рівня вищ.

- освіти першого року навчання ф-ту початк. Навчання (Харків, 17 трав. 2022 р.). Харків, с. 16.
50. Смик, О. К. Формування здорового способу життя молодших школярів засобами ігрової діяльності. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009b11-21e7.docx.html> (Smyk, O. K. Formation of a healthy lifestyle of younger schoolchildren by means of game activities. Retrieved from: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009b11-21e7.docx.html>).
51. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599 (Charter of the World Health Organization. Retrieved from: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599)
52. Шукатка, О. В., & Олійник, Н. А. (2023). ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ. Гуманітарний форум, 1(1), 35–39. [https://doi.org/10.60022/1\(1\)-6GF](https://doi.org/10.60022/1(1)-6GF)

ДОДАТКИ

Додаток А

БЛАНК АНКЕТИ

Дорогі учнів 3 класу!

Наш університет проводить дослідження для покращення якості життя і навчання школярів. Просимо відповісти Вас на питання нашої анкети та поставити «V» там, де вірна відповідь.

1. Твій вік:
 8 років 9 років
2. Твоя стать?
 хлопець дівчина
3. Чи вважаєш ти, що здоровий спосіб життя важливий?
 Так Не знаю Ні
4. Як часто ти займаєшся руховою активністю (спорт, ігри)?
 Щодня
 2–3 рази на тиждень
 Рідко
5. Чи дотримуєшся ти режиму дня (сон, навчання, відпочинок)?
 Так
 Іноді
 Ні
6. Як часто ти харчуєшся протягом дня?
 3–4 рази
 2 рази
 Нерегулярно
7. Чи дотримуєшся ти правил особистої гігієни?
 Завжди
 Іноді
 Рідко
8. Твої улюблені заняття у вільний час:
 Рухливі ігри
 Малювання/творчість
 Гаджети
 Спілкування з друзями
9. Чи відвідуєш ти гуртки або секції?
 Так Ні

10. Де ти зазвичай проводиш літні канікули?

- Вдома
- У таборі
- Подорожі

11. Які види рухових активностей в школі тобі подобаються найбільше?

- Екскурсії
- Прогулянки на вулиці
- Фізкульт хвилинки під час уроку