

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра початкової освіти

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище, ініціали)

« ____ » _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2023 р.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ
«Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»

Кваліфікаційна робота студентки групи
ЗПОМ-22

Спеціальності 013 Початкова освіта

Циганова Клавдія Сергіївна

Керівник

канд. пед. наук, старший викладач
кафедри початкової освіти

Манькута Аліна Олександрівна

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Циганова Клавдія Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	9
1.1. Поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» у психолого-педагогічній літературі	9
1.2. Сучасні методи формуванні здорового способу життя учнів початкової школи	15
1.3. Педагогічні умови формування здорового способу життя у молодших школярів під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ»	17
Висновки до 1 розділу	29
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»	30
2.1. Аналіз чинних підручників з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та провідного педагогічного досвіду щодо формування здорового способу життя в учнів початкової школи	30
2.2. Діагностика рівня сформованості основ здорового способу життя у молодших школярів	43
2.3. Експериментальна програма з формування здорового способу життя молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ»	52
2.4. Аналіз результатів дослідження	61
Висновки до 2 розділу	66
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	70
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Молодший шкільний вік є вирішальним періодом життя людини у формуванні фундаменту її фізичного та психічного здоров'я. Починаючи з 6–7 років відбувається інтенсивний розвиток органів та становлення функціональних систем організму дитини, відбувається закладання основних рис особистості, формування характеру. На цьому етапі надзвичайно важливо сформувати у молодших школярів основу знань, відповідних компетентностей щодо здорового способу життя (далі – ЗСЖ), осмислену потребу у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Мистецтво довго жити полягає, насамперед, у тому, щоб навчитися з дитинства слідкувати за своїм здоров'ям. Те, що втрачено в дитинстві, важко надолужити. Відповідно пріоритетним освітнім напрямом виховання та навчання у стінах початкової ланки сьогодні є підвищення рівня здоров'я дітей, формування у них навичок здорового способу життя, а також стійкої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами.

Мета формування основ здорового способу життя конкретизується у завданнях оздоровлення, освіти та формування у молодших школярів здоров'язберезувальної компетентності, про що зазначається у низці нормативних документів: Законах України «Про освіту» (2017 р.) [51], «Про повну загальну середню освіту» (2020 р.) [52], Концепції Нової Української школи (2016 р.) [53], Державному стандарті початкової освіти (2018 р.) [50].

Здорова дитина – це одна з головних умов правильного формування її характеру, розвитку творчої ініціативи, сильної волі, природних задатків. Саме у здорового учня швидше формуються усі необхідні вміння і навички, вона краще пристосовується до зміни умов і адекватно сприймає вимоги до неї.

Вважається, що одним із найкращих шляхів розвитку спритності у молодших школярів та здорового способу життя є заняття фізичною культурою та спортом, використання ігор та ігрових завдань, де рухи виконуються у складних, часто мінливих умовах. Натомість запровадження Концепції Нової

української школи та ухвалення нових Типових освітніх програм початкової освіти [61; 62; 63; 64], свідчить про доцільність міжпредметного формування основ здорового способу життя в стінах школи. Так, учні початкової школи мають змогу ознайомитися та усвідомити сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», засвоїти правила ведення здорового способу життя на інших уроках, одним із яких є інтегрований курс «Я досліджую світ».

Проблема формування здорового способу життя хвилювала вчених різних галузей знань: медицини і фізіології (В. Дубровський [62], Б. Чумаков [19]), психології (О. Осадчук [13]), екології (А. Аменд, З. Тюмасева,) і педагогіки (В. Алямовська [16], Ю. Змановський [7], О. Шнейдер [12] та ін.).

Окремі аспекти формування здорового способу життя у молодших школярів стали об'єктом наукових досліджень В. Брикіної [1], О. Лохіної [6], Я. Чопік [19] та ін. Особливостям формування здорового способу життя на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» присвятили свої наукові розробки Н. Бібік [5], Г. Бондарчук [3], Т. Водолазська [18], А. Гільберт [28], О. Колесник [35], Л. Себало [49], Л. Телецька та ін. [26]

Важливість питання формування здорового способу життя зростаючого покоління є актуальною в аспекті зміцнення здоров'я дітей та всебічного розвитку особистості, проте через впровадження інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 2018 р. на сьогодні відзначається недостатня кількість наукових досліджень аналізованого питання, з огляду на що було обрано тему магістерського дослідження: **«Формування здорового способу життя молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».**

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму з формування здорового способу життя молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких **завдань:**

1) Визначити сутність, зміст та особливості співвідношення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

2) Проаналізувати основні педагогічні аспекти у формуванні здорового способу життя молодших школярів.

3) Провести аналіз програмних вимог, чинних підручників інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та провідного педагогічного досвіду щодо формування здорового способу життя в учнів початкової школи.

4) Створити та експериментально перевірити рівень сформованості здорового способу життя у молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Об'єкт дослідження: формування здорового способу життя молодших школярів.

Предмет дослідження: інтегрований курс «Я досліджую світ».

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень сформованості основ здорового способу життя у молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» зростатиме за таких умов:

– використання здоров'язбережувальних технологій під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» здійснюється систематично та послідовно;

– добір завдань для учнів початкової школи буде здійснюватися з урахуванням їх пізнавальних інтересів;

– використання творчо-пошукових та проєктних завдань для учнів початкової школи.

Методи дослідження обрані з урахуванням поставленої мети і завдань дослідження, його об'єкта та предмета, зокрема:

теоретичні: формально-логічні методи та прийоми обробки інформації (аналіз наукової літератури з педагогіки, психології, методики початкової освіти; методики викладання фізкультурної та здоров'язбережувальної освітньої галузі; методики викладання інтегрованого курсу «Я досліджую світ»; синтез, порівняння, індукція, дедукція, аналогія при розгляді ключових понять теми);

емпіричні: спостереження, анкетування, опитування, ранжування, бесіда, педагогічний експеримент щодо з'ясування рівнів сформованості здорового способу життя у молодших школярів;

статистичні: середнє значення; порівняння кількісних результатів дослідження для підтвердження ефективності проведеного експерименту.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що розроблена й апробована програма з формування здорового способу життя молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» може використовуватись: у практичній діяльності вчителів початкової школи.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом:

1. Учасі у наукових конференціях:

Циганова К.С. Особливості формування уявлень про здоровий спосіб життя у молодших школярів // V Міжнародна студентська конференція «Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки» (27 жовтня 2023 р., м. Рівне). Вінниця: Видавництво «Молодіжна наукова ліга», 2023. С.

2. Публікації статті: Циганова К.С. Формування здорового способу життя у молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» // Збірка наукових праць «Актуальні питання теорії і практики початкового навчання» Криворізького державного педагогічного університету. 2023. С. 260-262.

3. Учасі у Всеукраїнській онлайн-конференції з міжнародною участю «Стратегія та практика організації освітнього процесу в умовах невизначеності: нові виклики та перспективи реалізації» (м. Чернігів, 30 травня 2023 р.).

Експериментальна база дослідження:

В експериментальному дослідженні брали участь 40 учнів молодшого шкільного віку, які навчаються у 3-А та 3-Б класах загальної освітньої школи №1 (сmt. Велика Олександрівка, Великоолександрівський район, Херсонської обл.).

Період проведення дослідження: жовтень 2022 р. – травень 2023 р.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, що містять сім підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань), 39 рисунків, 3 таблиць, 3 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» у психолого-педагогічній літературі

Турбота про власне здоров'я – це серйозна потреба кожної людини, яка все більше зростає з віком. Але що таке здоров'я? Ще в давнину видатні мислителі вказували на важливу роль соціальних умов – способу життя, гігієнічного режиму, здорового харчування.

Гіппократ говорив так: «Яка діяльність людини, її звички, умови життя – таке й її здоров'я» [1]. Античний учений так сформулював основні правила здорового способу життя: 1) помірність у їжі та статевому житті; 2) щоденні фізичні вправи; 3) щоденні розумові навантаження; 4) утримання від вживання алкоголю та речовин, що наркотизують, веселих щоденних танців [1].

Здоров'я – це одна з основних умов оптимізації людського існування та одна з основних умов його щастя.

На думку Ю. Носко, здоров'я – це збереження та розвиток психічних, фізичних і біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціальної активності за максимальної позитивності життя [40, с. 92]. З. Мохоньок вважає, що здоров'я є максимальною продуктивністю органів, що відповідає за збереження якісних меж їх функцій [36, с. 300].

У сучасній науковій літературі можна зустріти такі дефініції поняття «здоров'я»:

- 1) це здатність пристосовуватися до середовища та своїх власних можливостей;
- 2) це здатність протистояти зовнішнім та внутрішнім обуренням, хворобам, іншим ушкодженням, старінню та іншим формам деградації;
- 3) це здатність зберігати себе, природне та штучне довкілля;

- 4) це здатність індивіда розширювати свої можливості, умови проживання, обсяг та різноманітність доступного екологічного, інтелектуального, морально-етичного середовища;
- 5) це здатність збільшувати тривалість повноцінної життєдіяльності;
- 6) це здатність покращувати можливості, властивості та здібності свого організму, якість життя та довкілля [22].

На думку Всесвітньої організації охорони здоров'я, під поняттям «здоров'я» слід розуміти «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або фізичного недуги» [21, с. 10]. Ця організація підкреслює, що здоров'я є цінністю в собі і має важливе значення для сприяння повноцінному життю, працездатності та соціальному розвитку.

Відтак, під поняттям «здоров'я» прийнято розуміти фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Це поняття широке і охоплює різні аспекти життя та функціонування особи. Слід враховувати, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, але й загальний стан добробуту та задоволення життям.

На сьогодні прийнято виділяти такі компоненти здоров'я, які представлені на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Компоненти здоров'я

На сьогодні «спосіб життя» є поняттям, що активно застосовується в соціальних науках з метою надання характеристики умовам та особливостям повсякденного життя членів суспільства.

Згідно визначення, запропонованого в Українському педагогічному словнику, «спосіб життя» слід розуміти як сукупність суттєвих рис та особливостей певної суспільно-економічної формації [68].

Способом життя охоплюється сукупність типових для певного суспільства (класу, соціального прошарку, страти) умов та форм життєдіяльності людей, які впливають, головним чином, з їхнього способу виробництва [1].

Спосіб життя охоплює всі суттєві сфери діяльності людей: працю, форми її соціальної організації, побут, форми використання людьми свого вільного часу, їх участь у політичному та суспільному житті, форми задоволення їх матеріальних та духовних потреб, що увійшли до повсякденної практики норм і правил поведінки. Тому на спосіб життя позначаються не тільки економічні відносини, а й суспільно-політичний устрій, культура та світогляд людей. У свою чергу спосіб життя людей надає вирішальний вплив на їхній спосіб думок.

Спосіб життя включає поряд з кількісними і якісними характеристики умов і форм життєдіяльності людей [14, с. 149].

Здоровий спосіб життя (*healthy lifestyle*) – це спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб та зміцнення здоров'я.

На сьогодні термін «здоровий спосіб життя» (далі – ЗСЖ) не має уніфікованого визначення серед науковців, тому сучасна наука нараховує велику кількість наукових підходів до визначення цього поняття. Зокрема представники філософсько-соціологічного підходу (О. Мільштейн [37], В. Пономарчук [48], В. Столяров [59] та ін.) пропонують розуміти здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, яка виступає складовою частиною життя певного суспільства у цілому [19, с. 174].

У психолого-педагогічному напрямку (В. Бальсевич [70], М. Віленський [70], Р. Дітлс [73], І. Мартинюк [71], Л. Кобелянська [63]) здоровий спосіб життя розглядається з погляду свідомості, психології людини, мотивації [18].

Є й інші концептуальні погляди (наприклад, медико-біологічний), проте різкої межі з-поміж них немає, оскільки вони націлені рішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивідуума.

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення ним активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності [12, с. 18].

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням та зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я.

Стиль ЗСЖ обумовлюється комплексом особистісно-мотиваційних особливостей, можливостей та схильностей людини та передбачає здійснення людиною активної діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення власного здоров'я, в межах якої передбачається виокремлення таких ключових компонентів:

- 1) усвідомлене, цілеспрямоване застосування різноманітних форм фізкультурної активності;
- 2) цілеспрямоване освоєння гігієнічних навичок та навичок охорони здоров'я;
- 3) використання природних факторів у зміцненні здоров'я (загартування) та цивілізоване ставлення до природи;
- 4) активна боротьба зі шкідливими звичками та їхнє повне викорінення;
- 5) діяльність з пропаганди та впровадження ЗСЖ у життя кожної людини та суспільства [17, с. 128].

Індивідуальний стиль ЗСЖ є властивим певному індивіду способом організації його життєдіяльності, яким враховується сукупність індивідуальних інтересів, потреб, можливостей та зв'язків з різними видами діяльності (навчальною, професійною, побутовою).

Таким чином, під поняттям «здоровий спосіб життя» прийнято розуміти спосіб життя, який сприяє підтримці і зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я людини та включає в себе різні аспекти, які сприяють підтримці загального благополуччя та запобіганню хвороб.

Встановлено, що основними складовими компонентами здорового способу життя є такі: 1) правильне харчування; 2) регулярна фізична активність; 3) сприятливі умови сну; 4) відмова від шкідливих звичок; 5) емоційна стійкість та психологічне здоров'я; 6) регулярні медичні огляди; 7) соціальна активність і підтримка.

Здоровий спосіб життя сприяє загальному добробуту, підвищує якість життя і допомагає запобігати багатьом хворобам. Він є важливим фактором для досягнення і підтримки довголіття та задоволення від життя.

1.2. Сучасні методи формуванні здорового способу життя учнів початкової школи

У сучасних умовах рівень культури суспільства немислимий без культури здоров'я. Навчання має сприяти формуванню культури здоров'я, що є частиною культури суспільства.

Саме культура з дитинства освоюється молодшим школярем під керівництвом дорослих у спеціально задаються умовах і ситуаціях у процесі соціалізації. Тому провідна педагогічна ідея полягає у створенні необхідних умов не тільки для зміцнення та збереження здоров'я дітей, а й навчанні їх того, як бути здоровими.

В умовах зростання соціальної і педагогічної значимості збереження здоров'я молодшого школяра на процесі освітньої діяльності, визначальною є забезпечення повноти реалізації її життєвих цілей і смислів. Тому виховання основ здорового способу життя (ЗСЖ) школяра є важливим завданням сучасної педагогіки початкової школи.

Проблема формування ЗСЖ особливо актуальна для молодшого шкільного віку, оскільки в цей період відбувається становлення власної програми

життєдіяльності, а учень включається у здійснення складної роботи з саморефлексії, самопобудови, самоконтролю та саморегуляції.

Кінцевою метою, визначальною спрямованістю процесу формування основ здорового життя школярів є культура, спрямована на формування здорового способу життя (ЗСЖ) особистості.

Збереження та зміцнення здоров'я – це найважливіші складові роботи вчителя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили [11, с. 19].

У своїй роботі вчитель початкових класів має визначити такі завдання щодо формування ЗСЖ:

- 1) формування системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя учнів;
- 2) формування потреби у здоров'я та свідомому ставленні до нього учнів;
- 3) оздоровлення дітей; профілактика захворювань;
- 4) формування моральної культури, самопізнання, умінь та навичок з фізичного та морального самовдосконалення
- 5) навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

У процесі реалізації поставлених завдань учитель керується такими функціями:

- навчально-просвітницькою – розширення кругозору, формування оздоровчо-гігієнічних знань;
- науковою – розширення знань про організм людини, його можливості та резерви, шкідливий і корисний вплив навколишнього середовища на організм учня;
- виховною – формування особистості молодшого школяра як носія здорової культури;
- соціальною – соціалізація школярів у сучасному середовищі, вміння взаємодіяти у соціумі [20, с. 78].

Основними напрямками педагогічної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя молодших школярів, є:

1. Створення позитивного емоційного настрою.

Внутрішня напруга будь-якої людини, що виходить назовні у вигляді негативних емоцій, передається людям, які знаходяться поруч. Особливо небезпечні такі емоції у відносинах вчителя та учня, що веде до розвитку у дітей неврозів, негативного ставлення до навчання, небажання самостійно набувати знань, притуплює пам'ять, увагу, порушує загальне самопочуття молодшого школяра.

Зародження приємного настрою – найперше у попередженні хвороб. А почати це можна зі звичайної посмішки. Учитель, що увійшов до класу з усмішкою, спонукає до себе дітей, викликає позитивні емоції у відповідь. Особливо це важливо в початкових класах, адже маленькі діти набагато чутливіші, їхня психіка нестійка, вони більш вразливі. Проведення п'ятихвилинки «хорошого настрою» у поєднанні з цікавими фізичними вправами, зарядкою зможуть налаштувати дітей на позитив. Таким чином, йде підготовка дітей емоційно та фізично [14, с. 68].

2. *Фізкультхвилинки та рухливі вправи протягом уроку.* Фахівці стверджують, що обсяг знань, яким потрібно опанувати учня, не механічно, а осмислено, неухильно зростає. Це часто веде до того, що вчитель економить час на уроці для навчання саме за рахунок фізкультхвилин, не розуміючи, що завдає шкоди здоров'ю учнів. Невід'ємною частиною уроків є фізкультхвилинки, під час яких учні виконують різні вправи для зняття втоми та підвищення розумової працездатності.

Фізкультхвилинки повинні бути нескладними, такими, що легко запам'ятовуються, цікавими. Вони спрямовані на зменшення негативного впливу навчального навантаження. Цей вид фізичних вправ особливо важливий у 1-2 класах, оскільки процес звикання до умов навчання в цих дітей є дуже напруженим. Але не менш важливими вони є і в наступних класах, коли збільшується розумове навантаження.

3. *Пальчикова гімнастика.* Вплив мануальних (ручних) процесів на розвиток мозку людини було відоме ще в II ст. до н.е. в Китаї. Як зазначає О. Гнатюк, пальці наділені великою кількістю рецепторів, масажуючи які можна

привести до гармонійних відносин тіло і розум, впливати на внутрішні органи, рефлекторно з ними пов'язані [16].

На уроках використовується масаж пальців перед листом, вправа «Скалка» – поклатати ручку між долонями, поклатати ручку між великим і вказівним пальцем; вправа «Гра на клавішах» – по черзі постукування певними пальцями обох рук про парту; вправа «Мороз» - потирання долонь тощо [12, с. 215].

4. *Вправи для зміцнення та тренування зору.* Поганий зір сьогодні є найпоширенішим явищем серед учнів початкової школи. Визначити відхилення в зорових функціях може педагог, якщо зауважує, що учень при письмі чи читанні низько нахиляє голову над книгою (зошитом), нахиляє голову в якийсь бік, періодично дивиться одним оком, часто тре очі, швидко втомлюється при читанні, погано бачить написана на дошці.

У сучасного учня початкової школи навантаження на очі величезне, а відпочивають вони лише під час сну, тому необхідно розширювати візуально-просторову активність у режимі уроку та використовувати гімнастику для очей.

Можна використовувати гімнастику та вправи для очей:

1. Міцно заплющити очі на 3-5 с, потім відкрити на 3-5 с (8 разів).
2. Швидко моргати очима (10-15 с).
3. Подивитися праворуч, ліворуч, вгору, вниз (8 разів).
4. Кругові рухи очима по 6-8 разів на кожную сторону.
5. Рухи очима по вісімці.
6. Закрити очі та масажувати повіки протягом хвилини легкими круговими рухами [19, с. 93-94].

Виховання культури здоров'я та основ здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку здійснюється в системі оздоровчих заходів на всіх проведених уроках, класних годинах та позакласних заходах спеціальної тематики, проведення ігор, бесід, вікторин, спеціальних здоров'язберігаючих вправ.

Потрібно проводити практичні заняття з тем: *«Разом весело грати»*, *«Вчимося виконувати ранкову гімнастику»*; класний годинник: *«Що таке*

режим дня», «Де можна і де не можна грати», «Здоровий сон», «Чисті руки», «Мої помічники – очі», «Правильне харчування»; вікторини: «Правила поведінки на дорозі життя», «Народна мудрість», «Прогулянки взимку» [17, с. 96-115].

Основні напрямки роботи з формування ЗСЖ у початковій школі:

1) «Правильне харчування – основа здоров'я» - передбачає: організацію гарячого дворазового харчування учнів; кисневий коктейль; фіточай; профілактика простудних захворювань;

2) «Рух це життя» - включає: організацію та проведення спортивних заходів; організацію та проведення динамічних прогулянок 3 рази на тиждень та ігор на свіжому повітрі у будь-яку пору року щодня; фізкультурні хвилини під час уроків; організацію спортивних змін; зайнятість на гуртках та секціях; екскурсії та походи; організацію «днів здоров'я»;

3) «Просвітницька робота із дітьми» - включає в себе: класний годинник про здоровий спосіб життя, про режим дня, про правила загартовування, про шкідливі звички; проведення заходів, спрямованих на профілактику шкідливих звичок; організацію та проведення у класі заходів щодо профілактики дитячого травматизму;

4) «Робота із батьками» - передбачає: організацію батьківських університетів; конференцій; індивідуальних та тематичних консультацій; батьківських зборів; тренінгів.

Таким чином, проведення систематичної роботи з формування ЗОЖ у учнів має проводитися протягом усього навчання у початковій школі.

1.3. Педагогічні умови формування здорового способу життя у молодших школярів під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ»

Аналіз сучасної психолого-педагогічних та довідникових джерел дає змогу схарактеризувати поняття «здоровий спосіб життя» як активний вид діяльності людей, спрямованістю якого є, перш за все, збереження та покращення здоров'я [15]. При цьому вітчизняні дослідники, які присвятили свої наукові розробки вивченню питання особливостей формування здоров'язбережувальної

компетентності учнів початкової школи (М. Алексеева [22], Н. Поліщук [62], Г. Бондарчук [15], О. Ващенко [19] та ін.) акцентують увагу на необхідності врахування того, що спосіб життя людини та її сім'ї не формується сам собою під впливом певної сукупності обставин, а формується впродовж життя цілеспрямовано та перманентно [2, с. 146; 4, с. 68; 8, с. 12].

Звертаючись до педагогічних умов формування у молодших школярів уявлень про здоровий спосіб життя, то, на думку Т. Гільберг та С. Тарнавської, до них слід відносити такі три ключові умови:

- по-перше, забезпечення згамотності учнів початкової школи у питаннях здоров'я;
- по-друге, формування у молодших школярів мотивації на ведення здорового способу життя;
- по-третє, виховання відповідального ставлення учня до власного здоров'я та здоров'я своїх близьких та несення відповідальності за нього [15, с. 67].

О. Гнатюк зазначає, що у процесі навчання молодших школярів основам здоров'язбереження перед учителем постає завдання сформувавши у нього комплекс необхідних знань, умінь та навичок із ЗСЖ, навчити його практичному використанню отриманих знань, умінь та навичок у повсякденному житті [16].

Сьогодні під час організації освітнього процесу вчителі намагаються організувати педагогічну роботу з учнями таким чином, щоб навчальна діяльність сприяла їх всебічному розвитку. При цьому всі завдання та питання спрямовані на розвиток різних психічних процесів учнів, а саме: логічного та творчого мислення (порівнювати, досліджувати, класифікувати, аналізувати, спостерігати, узагальнювати тощо), уяви, фантазії, творчих здібностей, уваги та пам'яті [26, с. 79].

Розширенню здоров'яформуючого потенціалу природничо-наукової освіти в рамках вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» сприяє організація та проведення закладом освіти сукупності факультативних практико-

орієнтованих курсів валеологічної спрямованості (на базі школи), наприклад: «*Ти і твоє здоров'я*», «*Будь здоровим!*», «*У здоровому тілі – здоровий дух*» тощо [35, с. 184].

Як зазначає О. Мондич, їх зміст спрямований на формування таких складових ЗСЖ, як: 1) підвищення рівня знань про корисні та шкідливі для здоров'я людини фактори; 2) усвідомлення учнем необхідності та потреби ведення здорового способу життя; 3) формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я у бік розуміння останнього як категорії, що динамічно розвивається; 4) вироблення навичок та звичок ЗСЖ [35, с. 183-184].

На рис. 1.3 представлені ключові компоненти особистісної моделі здоров'я учня початкової школи, які формуються в рамках здоров'язбережувальної компетентності молодшого школяра.



Рис. 1.3. Структурні компоненти особистісної моделі здоров'я молодшого школяра

Звертаючись до положень Державного стандарту початкової освіти (2018 р.), де абз. 5 ч. 4 пункту 1 проголошується, що одним із ціннісних орієнтирів мети початкової освіти молодшого школяра є забезпечення його «міцного здоров'я та добробуту, яких можливо досягти шляхом формування здорового способу життя

і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку» [50].

Відповідно до аналізу змісту Державного стандарту початкової освіти (2018 р.) формування здоров'язбережувальної компетентності молодшого школяра, тобто інтегральної його якості, яка спрямована на забезпечення успішного збереження та зміцнення здоров'я свого (фізичного/ психічного /духовного) та здоров'я свого оточення [50; 68, с. 335], реалізується в межах двох освітніх галузей – «соціальної і здоров'язбережувальної» та «громадянської та історичної», які поєднуються в рамках вивчення учнями інтегрованого курсу «Я досліджую світ», передбаченого Типовими освітніми навчальними програмами, розробленими під керівництвом О. Савченко та Р. Шияна (НУШ-1 та НУШ-2) [61; 62; 63; 64].

Узагальнюючи зміст наведених освітніх галузей в контексті формування здорового способу життя в учнів початкової школи, можна виокремити такі обов'язкові освітні результати навчання (знання, навички та уміння) молодшого школяра з соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної освітніх галузей в контексті сформованості ЗСЖ: якими повинен володіти учень [50; 61; 62; 63; 64]:

- уміння дбати про особисте здоров'я та безпеку, вміння реагувати на певні види діяльності, які можуть становити загрозу для життя, здоров'я та добробуту;
- визначення альтернативних шляхів, прогнозування наслідків, ухвалення рішень з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших людей;
- здійснення аргументованого вибору на користь ЗСЖ, здатність до проведення аналізу та оцінювання можливих наслідків та ризиків;
- виявлення підприємливості та забезпечення етичної поведінки з метою покращення здоров'я, безпеки та добробуту;
- встановлення зв'язків між подіями, діяльністю людей та результатами їхньої діяльності у часі;

- здатність до орієнтування у соціальному середовищі, долучення до його розвитку, пояснення впливу природи та діяльності людей на нього; тощо.

Аналізуючи педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів, доцільно виходити з теоретичних та практичних основ організації освітнього процесу в початковій ланці школи, а також із компонентної структури здоров'язбережувальної компетентності, представлені на рис. 1.4.

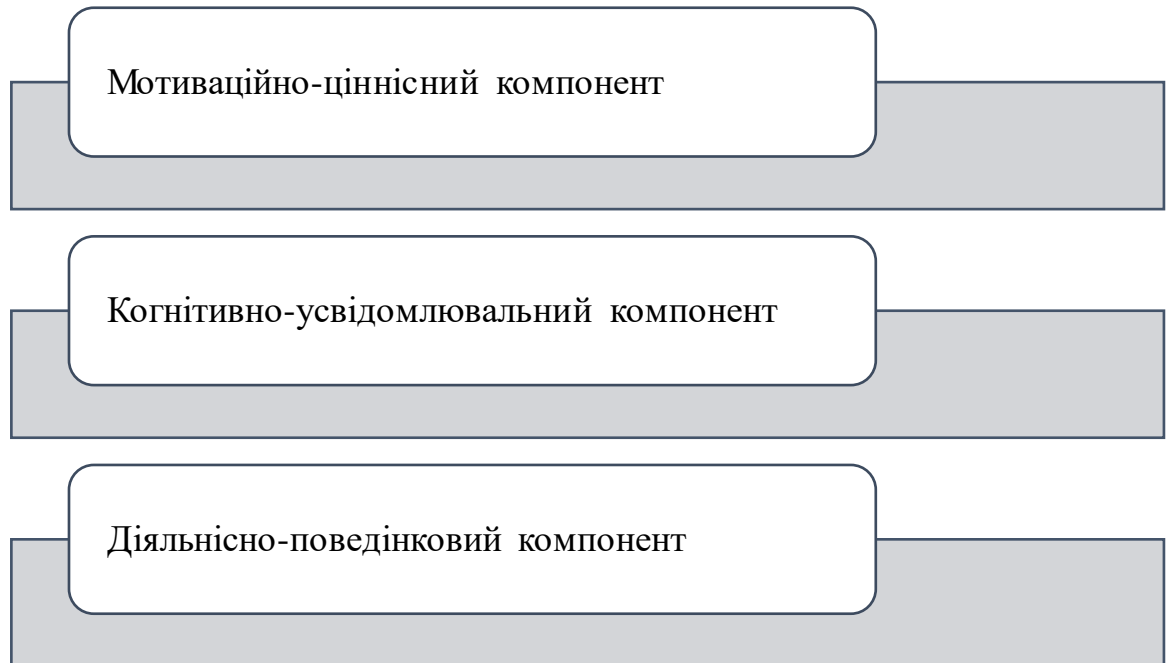


Рис. 1.4. Структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності молодшого школяра

Враховуючи представлені на рис. 1.4 структурні компоненти, можна визначити такі педагогічні умови, які найбільш ефективно впливають на формування ЗСЖ у молодших школярів під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

1. *Перша педагогічна умова – «Формування в учнів початкової школи мотивації до ведення здорового способу життя»* - полягає у наданні вчителем підтримки учням в усвідомленні важливості ЗСЖ для досягнення успіху у навчанні та житті в цілому, стимулюванні позитивного ставлення до активного способу життя. Передбачається, що вчитель розвиває в молодших школярах інтерес до проблеми збереження здоров'я та опосередковано виробляє в них

власні прагнення вести ЗСЖ, усвідомлення необхідності здобувати знання про життєві навички, спрямованістю яких є фізичний, соціальний, психічний та духовний розвиток здоров'я та їх безпосереднє формування на уроках з інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

На нашу думку, внутрішня мотивація учня до ведення ЗСЖ може спрямовувати та організовувати поведінку учня, формує особистісний зміст та значущість його здоров'язбережувальної діяльності, а також сприяє трансформації зовнішньо сформульованих цілей стосовно необхідності дотримуватися ЗСЖ у внутрішню потребу особистості молодшого школяра. Як зазначає О. Пилипчук, під позитивною мотивацією молодшого школяра слід розуміти систему цінностей, які він здатен «усвідомлювати та переводити в особистісні принципи, переконання, установки та зміст здоров'язбережувальної діяльності» [47, с. 183].

Аналізована педагогічна умова впливає на формування мотиваційно-ціннісного компонента здоров'язбережувальної компетентності молодшого школяра, яка відповідає за внутрішню спрямованість особистості на підготовку до ЗСЖ й утворює основу для реалізації інших компонентів здоров'язбережувальної компетентності. Наявність зазначеного компонента є запорукою особистісної активності молодшого школяра у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності. Сформованість мотиваційного компонента проявляється у позитивному ставленні, інтересі молодшого школяра до здоров'язбережувальної діяльності.

2. *Друга педагогічна умова – «Реалізація методики формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів»* - передбачає набуття учнями сукупності необхідних знань, умінь та навичок щодо збереження й зміцнення власного здоров'я, чинників, що сприяють ЗСЖ, усвідомлення важливості його дотримання, оволодіння теоретичними основами життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю.

Основним теоретичним підґрунтям зазначеного вважаємо знання, які стосуються:

- раціонального харчування, рухової активності, особистої гігієни, режиму діяльності та відпочинку (основи збереження фізичного здоров'я);
- ефективного спілкування, розуміння почуттів, потреб і проблем інших людей; уміння розв'язувати конфлікти; поведінки в умовах тиску і погроз; організації спільної діяльності (основи збереження соціального здоров'я);
- уміння усвідомлювати власну унікальність, позитивного ставлення до себе, інших людей; визначення суті проблем та причин її виникнення; уміння приймати оптимальні рішення, контролювати прояви гніву; мотивації успіху та тренування волі (основи збереження психічного й духовного здоров'я) [56, с. 285-291].

На нашу думку, задля отримання позитивного результату у досягненні мети необхідно систематичного і послідовного надавати учням інформацію, яка здійснює позитивний впливає на формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів. Варто зауважити, що засвоєння знань не може автоматично впливати на формування в учнів здатності вести здоровий спосіб життя. При підборі інформації враховується її можливий вплив на емоції і почуття дітей.

Ця педагогічна умова забезпечує формування когнітивно-усвідомлюваного компонента здоров'язбережувальної компетентності, який відображає систему знань, необхідних особистості для вирішення проблеми власного здоров'язбереження, а також який визначає обсяг знань, розуміння міжпредметних зв'язків.

3. Третя педагогічна умова – «Організація предметно-просторового середовища для закріплення учнями життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю» - полягає в застосування учнями початкової школи комплексу набутих під час навчання

знань, умінь та навичок ЗСЖ, тобто закріплення здоров'язбережувальних життєвих навичок у межах спеціально створеного предметно-просторового середовища в закладі освіти. Учні мають змогу самостійно здійснювати моделювання своєї поведінки та діяльності, приймати власні рішення та діяти у відповідності до власних переконань, бути відповідальними за свої вчинки, тобто самостійно набувати власний досвід свідомого дотримання ЗСЖ.

Ця педагогічна умова забезпечує формування діяльнісно-поведінкового компонента здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, який спрямований на визначення здатності особистості застосовувати на практиці набуті знання, коригувати власну поведінку на основі проведеної рефлексії, управляти власними проявами емоцій, самостійно здійснювати вибір, приймати рішення у будь-якій ситуації, відмовлятися від примусу [56, с. 292-294].

4. *Четверта педагогічна умова – «Інтеграція змісту здоров'язбережувальних технологій на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ»* - полягає у включенні тем здоров'я, правильного харчування, фізичної активності та гігієни в загальний контекст курсу «Я досліджую світ», що дозволить учням початкової школи зрозуміти важливість збалансованого способу життя.

5. *П'ята педагогічна умова – «Практична спрямованість уроків»* - полягає в забезпеченні організації практичних занять, експериментів, відкритих уроків з питань здоров'я, активізації самостійної діяльності учнів у галузі фізичного розвитку, раціонального харчування тощо.

6. *Шоста педагогічна умова – «Створення здоров'язбережувального середовища»* - полягає в організації спеціальних занять з фізичної культури, виховних годин, організації здорового харчування в шкільній їдальні, які сприяють формуванню здорового способу життя у молодших школярів.

7. *Сьома умова – «Розвиток самоосвітніх навичок»* - передбачає надання підтримки учням у процесі формування навичок самостійного контролю за своїм здоров'ям, активізацію інтересу учнів до занять спортом та іншими фізичними активностями.

8. *Восьма педагогічна умова – «Впровадження ігрових технологій в освітній процес»* - полягає у використанні ігрових методик на уроках з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» задля підвищення інтересу молодших школярів до фізичних вправ, а також з метою зміцнення знань учнів про здоровий спосіб життя та гігієнічні навички.

Застосування цих педагогічних умов допоможе створити сприятливе середовище для формування здорового способу життя у молодших школярів, що в свою чергу сприятиме їх здоров'ю та загальному розвитку.

Проведення педагогічної роботи з формування ЗСЖ у молодших школярів є одним із пріоритетних напрямків для вирішення визначеної ДСПО проблеми пошуку педагогічних умов та засобів, які б сприяли та давали змогу забезпечити відповідальне ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я свого оточення свідомим та привабливим, а потребу у веденні ЗСЖ – значущою та актуальною для кожного учня початкової школи.

Як вже зазначалося, знання про ЗСЖ у Новій українській школі формуються на уроках з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та під час позаурочної діяльності. У процесі розвитку уявлень про здоровий спосіб життя головну перевагу краще віддавати простим педагогічним методам та прийомам. Наприклад: «уроки здоров'я», практичні заняття, читання цікавих історій/оповідань, образотворення, евристичні бесіди, спостереження за природою, проєктна діяльність тощо.

Розглянемо деякі з них більш детально.

1. «Уроки здоров'я» на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» - доцільно проводити близько одного разу на календарний місяць. Підбір тем може варіюватися, проте вони повинні бути актуальними для молодших школярів. Наприклад, «В гостях у Пана Мойдодира», «Вітаміни в житті людини», «Якщо хочеш бути здоровим» тощо. Під час таких «уроків здоров'я» передбачається можливість розучування віршованих творів, участь у вікторинаї, перегляд відеороликів або фото-відео-презентацій та ознайомлення з різними аспектами ЗСЖ, а також учні можуть самостійно розробляти правила здорового

способу життя, пам'ятки для себе та своїх батьків тощо. Як зазначає І. Тимофієва, в результаті такої діяльності в учнів початкової школи відбувається формування позитивної мотивації до дотримання цих правил [70, с. 348].

2. *Практичні заняття* – є одним із найважливіших педагогічних прийомів формування знань молодших школярів про ЗСЖ. На думку В. Порощука, такі заняття доцільно проводити спільно з батьками, адже деякі завдання можуть бути рекомендовані до виконання як домашнє завдання [66, с. 105]. Наведемо деякі теми для практичних занять з інтегрованого курсу «Я досліджую світ», які можна використовувати у процесі профілактичної роботи з молодшими школярами:

2.1. Тема №1 «Чисті руки»: продемонструвати, як правильно мити руки; довести, чому необхідно тримати руки в чистоті та пояснити, коли обов'язково слід мити руки;

2.2. Тема №2 «Здорові зуби»: продемонструвати на картинці послідовність чистки зубів; почистити зуби щіткою та пастою; пояснити учням та довести їм, чому необхідно чистити зуби двічі на день, коли саме та якими пастами (наприклад, дитячі зубні пасти «Colgate. Kids», «Дракоша» та ін.), скласти пам'ятки «Що люблять наші зубки», «Для зубчиків корисно», «Для зубчиків некорисно»;

2.3. Тема №3 «Красиві нігті»: продемонструвати на рисунку (або намалювати), як саме потрібно підстригати нігті на руках та ногах; як правильно підстригати нігті на руках та пояснити, чому це важливо; поміркувати, чому маленьким дівчаткам не варто відрощувати довгі нігті, фарбувати їх лаком, носити на пальцях велику кількість каблучок;

2.4. Тема №4 «Зовнішній вигляд»: обрати на рисунках (намалювати) варіанти одягу, взуття та зачісок для навчання в школі, відвідування театру, свята, для дому тощо; продемонструвати, як саме слід чистити одяг та взуття, пришивати гудзики; довести, що завжди необхідно мати при собі носовий платок та пояснити для чого;

2.5. Тема №5 № «Я і моє здоров'я»: тут можна скласти програму власного здоров'ятворення на конкретно визначений час (на тиждень, місяць), включаючи різні заходи із самоспостереження, саморегуляції та самооздоровлення (наприклад, відвідування басейну з батьками, ранкова гімнастика, дотримання режиму дня тощо) [66; 67].

3. *Евристичні бесіди* – надзвичайно важлива форма робота з молодшими школярами на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ», оскільки вона може зачіпати достатньо широке коло проблем, які найбільше турбують учнів початкової школи. Наприклад: проблеми охорони довкілля та профілактики шкідливих звичок.

Іншим пріоритетом можуть слугувати теми морального, душевного здоров'я, духовності, доброти та милосердя, а також «абетка здоров'я», яка включає в себе такі теми, як «Гігієна», «Здорові поведінкові звички», «Раціональне харчування», «Профілактика втоми» тощо.

Можна навести такі приклади питань для евристичних бесід:

- «Хто з вас хоче бути здоровим? Що таке здоров'я?»;
- «Від чого та від кого залежить здоров'я людини?»;
- «Хто повинен допомагати здоров'ю? Сама людина чи інші люди? Хто вони і чому ви так вважаєте?»;
- «Чи може людина сама допомагати своєму здоров'ю? Як вона може це зробити?»;
- «Як найкраще піклуватися про своє здоров'я? Самостійно чи разом? Чому? Чи допомагає здоров'ю дружба?».

4. *Малювання на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ»* - є важливим засобом подолання комунікаційних бар'єрів у молодших школярів, який допомагає учням розслабитися та зосередитися на своїх думках. На думку української методистки І. Тимофєєвої, малюнок у поєднанні з письмом та/або діалогом може стати чудовим засобом вивчення сприйняття здоров'я дітей [58, с. 81].

5. *Рухливі ігри* – можуть використовуватися під час проведення уроку ЯДС на свіжому повітрі. Вони створюють сприяливі умови для оволодіння просторовим орієнтуванням, сприяють удосконаленню сприйняття та уявлень про здоров'я та ЗСЖ. Постійно порівнюючи та уточнюючи враження, отримані від дій у навколишньому середовищі, учень навчається бути спостережливим, усвідомлює взаємозв'язок між предметами у навколишньому середовищі. Як зазначає В. Пристинський, в ігровій діяльності відбувається вдосконалення набутих у вправах та завданнях знань про напрямки рухів, розташування та взаєморозташування предметів [47, с. 272].

Під час рухливих вправ та ігор з елементами змагання виховується творче ставлення учнів до рухової діяльності, відбувається формування таких особистісних якостей, як цілеспрямованість, націленість на результат, відповідальність, критичність мислення, наполегливість у подоланні труднощів, спостережливість, активність; відбувається розвиток фантазії, ініціативності та вмінь здійснювати й реалізувати творчий замисел. Все це необхідно людині в її майбутньому житті.

Таким чином, процес формування ЗСЖ у молодших школярів під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» може бути забезпечено за допомогою впровадження цілої низки педагогічних умов, спрямованих на стимулювання здорового способу життя, а також фізичного та психічного розвитку учнів. Серед таких умов було визначено такі: 1) інтеграція змісту; 2) практична спрямованість уроків інтегрованого курсу «Я досліджую світ»; 3) створення здоров'язберезувального середовища; 4) розвиток самоосвітніх навичок у молодших школярів; 5) впровадження ігрових технологій навчання; 6) розвиток позитивної мотивації.

Встановлено, що практичне застосування цих педагогічних умов у комплексі допоможе створити сприятливе середовище для формування здорового способу життя у молодших школярів, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню їхнього здоров'я та загальному розвитку.

Висновки до 1 розділу

1. Визначено сутність, зміст та особливості співвідношення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

Під поняттям «здоровий спосіб життя» прийнято розуміти спосіб життя, який сприяє підтримці і зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я людини та включає в себе різні аспекти, які сприяють підтримці загального благополуччя та запобіганню хвороб.

Встановлено, що основними складовими компонентами здорового способу життя є такі: 1) правильне харчування; 2) регулярна фізична активність; 3) сприятливі умови сну; 4) відмова від шкідливих звичок; 5) емоційна стійкість та психологічне здоров'я; 6) регулярні медичні огляди; 7) соціальна активність і підтримка. Здоровий спосіб життя сприяє загальному добробуту, підвищує якість життя і допомагає запобігати багатьом хворобам. Він є важливим фактором для досягнення і підтримки довголіття та задоволення від життя.

2. Проаналізовано основні педагогічні аспекти у формуванні здорового способу життя молодших школярів та виявлено, що процес формування ЗСЖ у молодших школярів під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» може бути забезпечено за допомогою впровадження цілої низки педагогічних умов, а саме: 1) інтеграція змісту; 2) практична спрямованість уроків інтегрованого курсу «Я досліджую світ»; 3) створення здоров'язбережувального середовища; 4) розвиток самоосвітніх навичок у молодших школярів; 5) впровадження ігрових технологій навчання; 6) розвиток позитивної мотивації.

Доведено, що практичне застосування цих педагогічних умов у комплексі допоможе створити сприятливе середовище для формування здорового способу життя у молодших школярів, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню їхнього здоров'я та загальному розвитку

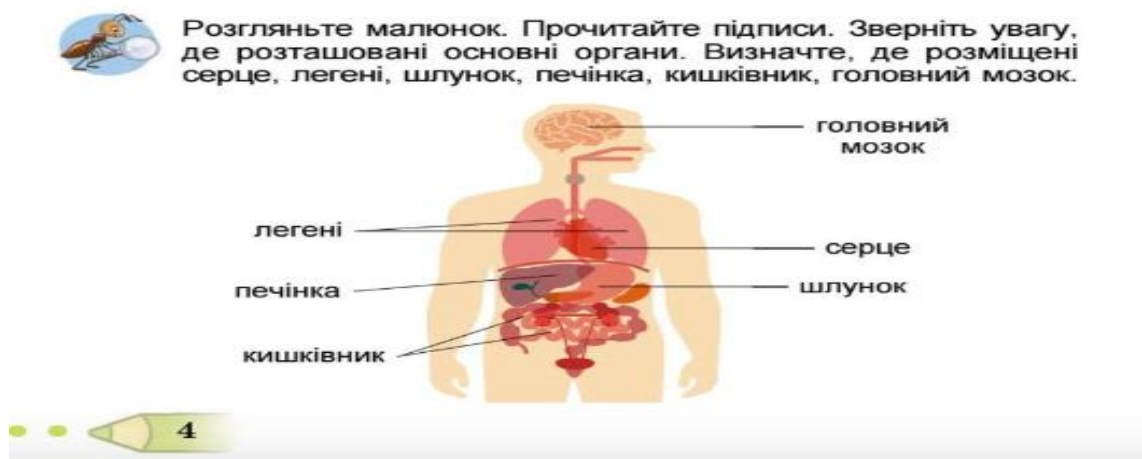
РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНА-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»

2.1. Аналіз чинних підручників з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та провідного педагогічного досвіду щодо формування здорового способу життя в учнів початкової школи

Проведемо аналіз чинних підручників та робочих зошитів з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів початкової школи (3 клас), в яких представлені теми, спрямовані на формування здорового способу життя в учнів початкової школи.

Так, у підручнику з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (2 частина) за авторства Т. Гільберг для учнів 3 класу пропонуються різні теми для вивчення, спрямовані на формування уявлень та знань про здоров'я, людський організм та особливості його життєдіяльності. Наприклад, під час вивчення теми «Яку будову має наше тіло» учням 3 класу автори пропонують ознайомитися з будовою тіла, внутрішніми та зовнішніми органами, дізнатися про сутність понять «людський організм», «орган», «система органів», «анатомія» та ін. (рис. 2.1).



*Рис. 2.1. Фрагмент підручника по темі «Яку будову має наше тіло»
(підручник «Я досліджую світ», 3 клас, автор Т. Гільберг)*

Автори підручника ознайомлюють учнів не лише з особливостями функціонування органів людського організму, але й пропонують побачити їх зовнішній вигляд, надаючи такі види завдань: «Подивіться на зображення. Назвіть органи, зображені на малюнку», «Продемонструйте на своєму тілі місце, де вони розташовані», «Яку функцію вони виконують?» (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Фрагмент підручника по темі «Яку будову має наше тіло» (підручник «Я досліджую світ», 3 клас, автор Т. Гільберг)

З метою кращого запам'ятовування будови тіла людини та місць розташування внутрішніх та зовнішніх органів учням пропонується творче завдання (творчий проєкт), що полягає у виготовленні лепбуку «Моє тіло» (рис. 2.3).

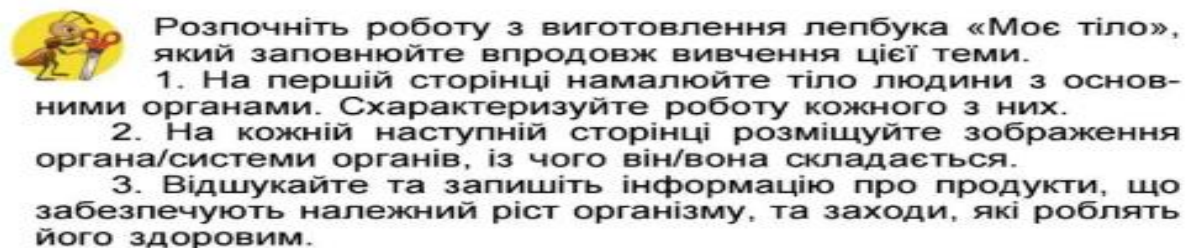


Рис. 2.3. Творче завдання з виготовлення лепбуку «Моє тіло» (підручник «Я досліджую світ», 3 клас, автор Т. Гільберг)

Однією з тем у підручнику з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» є тема «Яка роль шкіри в організмі людини», під час вивчення якої учні мають змогу не лише ознайомитися зі структурою шкіри як органу людського організму, але й дізнатися про функції, які вона виконує, а також про можливі ураження цього органу – обмороження, забій, опік тощо (рис. 2.4).

Забій
Прикладіть до місця забою щось холодне (металеву ложку, міхур з льодом тощо).



Опік
Одразу полийте місце опіку великою кількістю холодної води.



Обмороження
При обмороженні шкіра різко блідне. Місце, яке постраждало, обережно розітріть і накладіть вовняну пов'язку. Якщо шкіра припухла й ви відчуваєте біль, терміново зверніться до лікаря.



Рис. 2.4. Фрагмент підручника по темі «Яка роль шкіри в організмі людини» (підручник «Я досліджую світ», 3 клас, автор Т. Гільберг)

У підручнику з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (3 клас) за авторства О. Іщенко під час вивчення теми «Яким має бути харчування» (рис. 2.5) учням пропонуються різні питання для обговорення, зокрема «Ви їсте у шкільній їдальні чи берете перекус із дому?», «Який би ланчбокс ви взяли до школи? Чому?».

Яким має бути харчування учня?



1. Ви їсте у шкільній їдальні чи берете перекус із дому? Обговоріть переваги і недоліки кожного способу. Під час обговорення заповнюйте схеми.
2. Розгляньте ланчбоксы. Який би ви взяли до школи? Чому?



Вибираючи, що покласти до ланчбоксу, звертайте увагу на температуру повітря. Якщо є можливість, тримайте ланчбокс у прохолодному місці. М'ясо, риба, м'які сири можуть зберігатися без холодильника до 3–4 годин. Якщо ви взяли ланчбокс із такими продуктами о 8.00, то з'їсти їх треба до 11–12-ї години.

Рис. 2.5. Фрагмент підручника по темі «Яким має бути харчування?» (підручник «Я досліджую світ», 3 клас, автор О. Іщенко)

Цікавим для учнів 3 класу під час вивчення теми «Як ми взаємодіємо?», що частково пов'язана з темою формування основ здорового способу життя, є завдання, які спрямовані на розкриття сутності понять «інклюзивне навчання», «особа з особливими освітніми потребами». Наприклад, учням запропоновано розглянути картинки, пояснити їхнє призначення та поміркувати, кому саме вони можуть належати (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Фрагмент підручника по темі «Як ми взаємодіємо» (підручник «Я досліджую світ», 3 клас, автор О. Іщенко)

Тут доцільно учням 3 класу пояснювати, що в нашому суспільстві є люди (діти, дорослі), які мають певні особливості, пов'язані з фізичним та ментальним здоров'ям, та які потребують спеціальних предметів, які забезпечують їм нормальне життя. Наприклад, інгалятор – для людей із певними видами хвороб дихальної системи (астматиків), тримачі пальців – для дітей, які мають дитячий церебральний параліч або мають порушення в письмі (не можуть тримати правильно ручку/олівець), слуховий апарат – для людей, які погано чують або є глухими тощо.

У підручнику з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для 3 класу за авторства Н. Бібік також детально розкривається тема формування здорового способу життя в учнів початкової школи. Наприклад, під час вивчення теми «Тіло людини» дітей ознайомлюють з особливостями функціонування людського організму, його частинами та зв'язком організму з навколишнім світом (рис. 2.7).



**Рис. 2.7. Фрагмент підручника по темі «Тіло людини»
(підручник «Я досліджую світ», 3 клас, автор Н. Бібік)**

Учням пояснюється важливість забезпечення належного догляду за собою – дотримання правил особистої гігієни (важливість чистити зуби, розчісувати волосся, щоденно приймати душ, мити руки з милом тощо). Наприклад, пропонується завдання розглянути подані зображення предметів, призначенням яких є догляд за тілом, та обговорити на уроці, як саме учні будуть їх використовувати (рис. 2.8).



**Рис. 2.8. Фрагмент підручника по темі «Догляд за тілом»
(підручник «Я досліджую світ», 3 клас, автор Н. Бібік)**

Варто наголосити на тому, що важливим доповненням до підручників під час вивчення тем, спрямованих на формування здорового способу життя, є використання робочих зошитів на уроках з інтегрованого курсу «Я досліджую світ», де учні мають змогу закріпити отримані знання на практиці.

Наприклад, в робочому зошиті для 3 класу за авторства Т. Гільберг (ц частина) учням пропонується схема з основними частинами тіла людини. Завданням учнів є уважно розглянути картинки та показати на собі ці частини тіла (рис. 2.9).

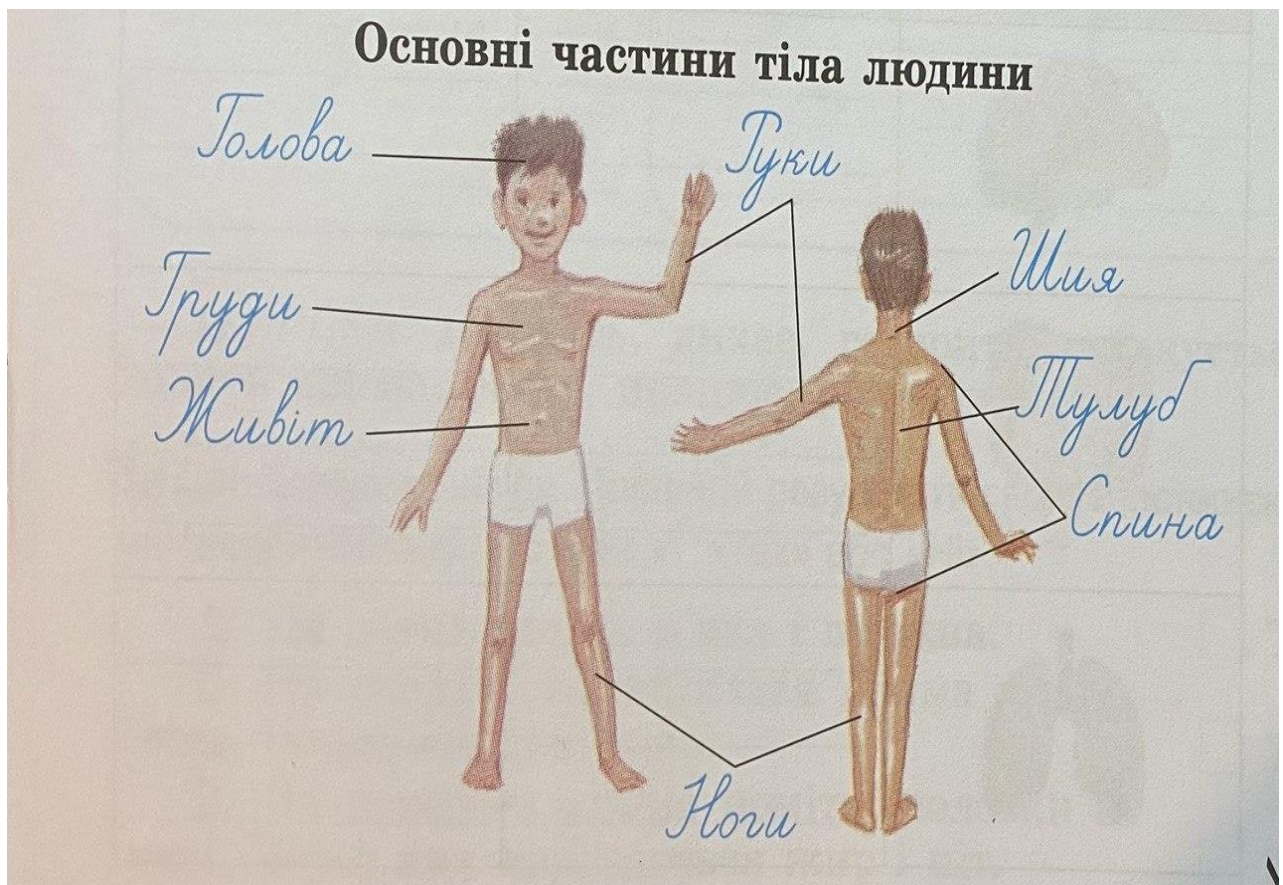
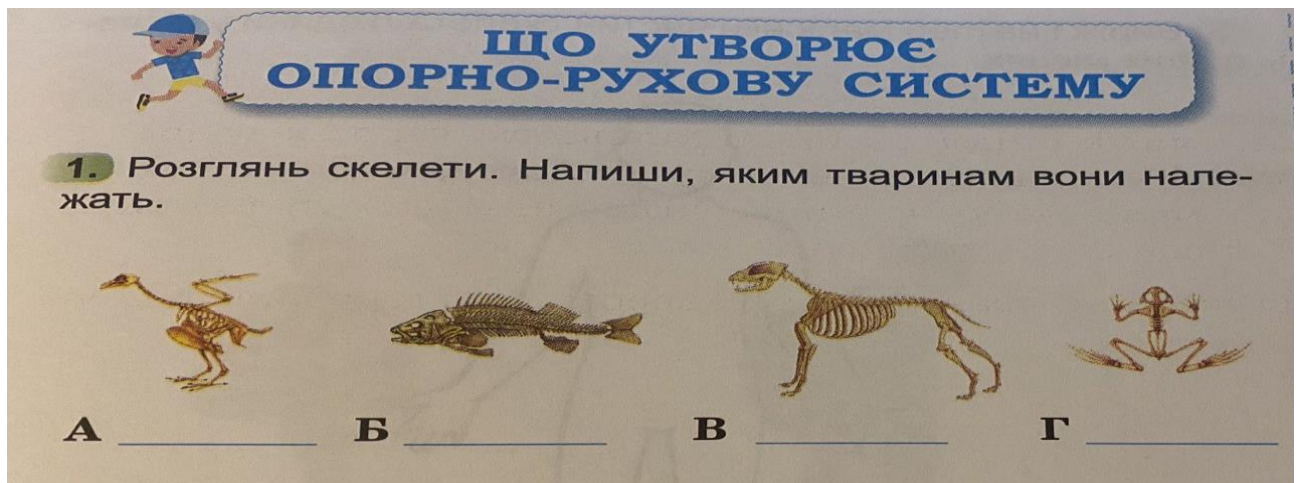


Рис. 2.9. Фрагмент робочого зошита на тему «Яку будову має наше тіло» (робочий зошит «Я досліджую світ», 3 клас, автор Т. Гільберг)

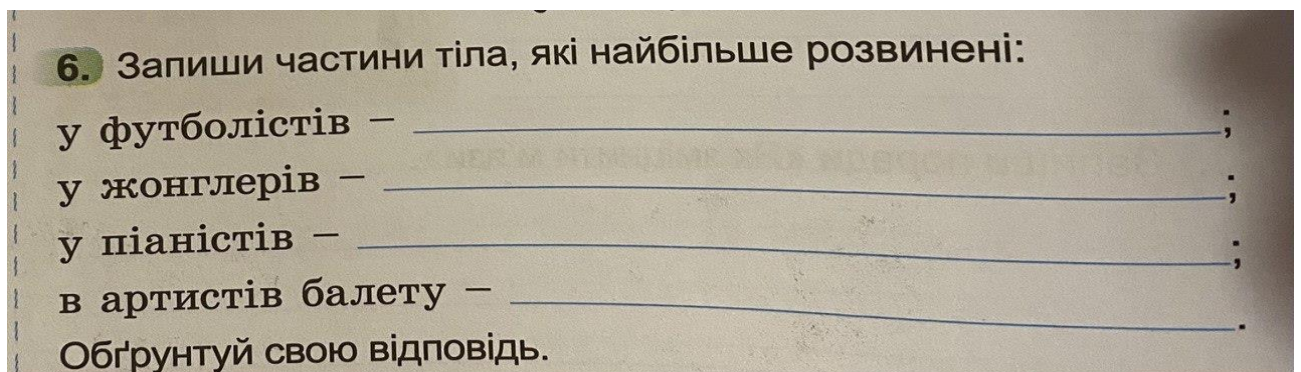
Важливим є формування уявлень учнів 3 класу про наявність відмінностей людського організму від організму тварин, риб, птахів. Так, зокрема, під час вивчення теми «Що утворює опорно-рухову систему» учням пропонується уважно розглянути скелети та визначити, яким тваринам вони належать (рис. 2.10).



*Рис. 2.10. Фрагмент робочого зошита на тему
«Що утворює опорно-рухову систему»*

(робочий зошит «Я досліджую світ», 3 клас, автор Т. Гільберг)

З метою закріплення знань про різні частини тіла в людському організмі учням 3 класу пропонується виконати вправу, а саме поміркувати та записати, які частини тіла є найбільш розвиненими у людей певних професій (у футболістів, піаністів, артистів балету та ін.). При цьому молодшим школярам треба пояснити, чому саме ці частини тіла є найбільш розвиненими (рис. 2.11).





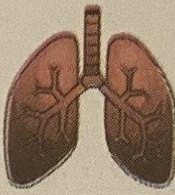
*Рис. 2.11. Завдання до теми «Що утворює опорно-рухову систему»
(робочий зошит «Я досліджую світ», 3 клас, автор Т. Гільберг)*

Наприклад, у футболістів найбільш розвиненою частиною тіла є ноги, тому що на них здійснюється постійне навантаження – вони бігають; у танцюристів – також ноги; у жонглерів – руки; тощо.

Варто наголосити на тому, що виконання вправ у робочих зошитах тісно пов'язані з пройденим матеріалом у самому підручнику. Так, зокрема, учням 3

класу пропонується завдання: «Користуючись текстом підручника, заповни таблицю» (рис. 2.12).

4. Користуючись текстом підручника, заповни таблицю.

ОРГАН	НАЗВА	ФУНКЦІЇ
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

● ● ● ● ● **2** ● ● ● ● ●

Рис. 2.12. Завдання до теми «Яку будову має наше тіло»


(робочий зошит «Я досліджую світ», 3 клас, автор Т. Гільберг)

Використовуючи підручник та інформацію, подану в ньому, необхідно визначити назву внутрішнього органу в людському організмі та визначити й описати функції, які цей орган виконує.

У робочу зошиті для учнів 3 класу з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (автор Н. Бібік) пропонується завдання з визначення температури тіла людини. При цьому передбачається можливість користування не лише

підручником, але й іншою довідниковою літературою та інтернет-джерелами (рис. 2.13).

2. Допиши речення, використовуючи слова для довідки.



Нормальна температура тіла здорової дорослої людини нижче за °С.

Якщо температура тіла вище за °С, то людині слід _____

Ні в якому разі не можна займатися _____

Слова для довідки: самолікуванням, звернутися до лікаря / до лікарки, 36 °С, 37 °С, 38 °С, 39 °С.

11


Рис. 2.13. Завдання до теми «Що і як я досліджую»

(робочий зошит «Я досліджую світ», 3 клас, автор Н. Бібік)

При цьому у самому зошиті автори акцентують увагу учнів на тому, що у випадку підвищення нормальної температури тіла, у жодному разі не можна займатися самолікуванням, а обов'язково слід звертатися до лікаря, який надасть поради щодо лікування та покращення стану здоров'я людини.

Учням також пропонується вправа на визначення того, яким чином правильно носити маску людині, яка захворіла (рис. 2.14); визначення засобів індивідуального (рушник, зубна щітка, гребінець) та спільного (мило, дзеркало, шампунь) користування.

2. Як слід правильно носити маску? Вибери правильний варіант і познач .



3. Упиши в букву Р, якщо предметами можуть користуватися всі члени родини, і букву І — якщо це індивідуальний предмет.


<input type="checkbox"/> Зубна щітка	<input type="checkbox"/> Рушник
<input type="checkbox"/> Дзеркало	<input type="checkbox"/> Гребінець
<input type="checkbox"/> Мило	<input type="checkbox"/> Шампунь

Рис. 2.14. Завдання до теми «Догляд за тілом. Особиста гігієна»
(робочий зошит «Я досліджую світ», 3 клас, автор Н. Бібік)

На рис. 2.15 представлені вправи, спрямовані на формування навичок догляду за тілом.

ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ

1. Розглянь малюнки. Які правила в них зашифровано? Впиши у відповідну цифру.



- Носити одноразову маску.
- Намагатися не вітатися за допомогою рукостискань.
- Якщо серветки немає, прикриватися при чиханні або кашлі ліктем.
- Уникати скупчень людей.
- Не торкатися обличчя руками.
- Частіше мити руки з милом.

- Розкажи за малюнками, яких правил потрібно дотримуватися на карантині.
- Зафарбуй біля вимог, яких треба дотримуватися щодня.

Рис. 2.15. Завдання до теми «Догляд за тілом. Особиста гігієна»
(робочий зошит «Я досліджую світ», 3 клас, автор Н. Бібік)

Ознайомимося з провідним педагогічним досвідом українських педагогів, які використовують у своїй педагогічній практиці здоров'язберезувальні технології з метою формування основ здорового способу життя у молодших школярів.

Так, вчитель-методист Великоолександрівської ЗОШ №1 Херсонської області Валентина Володимирівна Черній активно використовує у своїй педагогічній діяльності «уроки здоров'я» під час викладання учням початкової школи інтегрованого курсу «Я досліджую світ» [68, с. 336-337]. Зокрема, цікавим є досвід проведення такого «уроку здоров'я» на тему «У чому користь каші?», присвяченого формуванню знань про раціональне харчування, під час якого вчителька розповідає молодших школярам про корисні властивості цієї страви, яка може стати чудовим варіантом сніданку. Проте, на жаль, сьогодні у переважної більшості родин приготування каші не входить у традиційний раціон харчування, оскільки існує думка, що «Діти не люблять каші».

Проте під час уроку з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» В. Черній пропонує учням самостійно запропонувати шляхи, як можна із несмачної каші зробити чудову страву, звичайну їжу перетворити у щось незвичне, смачне та цікаве. Для цього можна розповісти учням про те, які взагалі існують харчові барвники та як їх можна використовувати з кашею (родзинки, чорнослив, горіхи, курага та ін.). Використовуючи різні наочні матеріали учням доцільно запропонувати завдання: *«Намалюй у зошиті процес приготування каші своєї мрії»*; *«Придумай назву своїй страві»*. Передбачається, що учні можуть намалювати тарілки безпосередньо у самому зошиті, доповнюючи малюнок додатковими малюнками, а можна заздалегідь підготувати дидактичні матеріали (вирізані тарілки, наліпки із фруктами, кашею тощо) та створити «свій кулінарний шедевр».

Крім того, після завершення виконання завдання молодшим школярам можна запропонувати конкурс «Найсмачніша каша» або «Найсмачніша страва», під час якого учні обмінюються враженнями щодо приготовлених однокласниками авторських страв та можуть визначити переможця найкращої

страви за визначеними критеріями (наприклад, «Оригінальність назви», «Оригінальність комбінації добавок», «Зовнішній вигляд», «Поживна цінність», «Корисність» та ін.). При цьому вчитель також бере участь в оцінюванні запропонованих страв, оскільки в тих із них, де передбачається найбільша кількість цукру або солодоців, не може претендувати на перемогу через «некорисність для організму людини».

В. Черній зазначає, що після проведення одного чи двох таких «уроків здоров'я», ставлення учнів до здорового харчування кардинально змінюється: учні починають самостійно просити своїх батьків приготувати їм здоровий та корисний сніданок, а каша може стати однією з найулюбленіших страв на сніданок.

Вважаємо, що у цьому контексті доцільно також залучати до таких «уроків здоров'я» і самих батьків, реалізуючи при цьому принцип педагогіки партнерства, та поспостерігати за їхньою реакцією.

Вчитель вищої категорії Великоолександрівської ЗОШ №1 Херсонської області Олена Іванівна Вернидуб активно використовує на уроках з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» здоров'язбережувальну технологію – казкотерапію, яка сприяє заспокоєнню емоційного стану учнів під час уроків, особливо під час повітряних тривог, налаштовує на позитив та формує навчальну мотивацію. Засобом казки вчитель розповідає учням про користь здорового харчування, вживання вітамінів, загартовування. Наприклад, під час оповідання казки «Дядько Здоровайка» вчитель пояснила учням на прикладу головного героя казки, що правильне харчування сприяє не лише фізичному здоров'ю людини, але й духовному та психічному. Людина не переживає, організм людини отримує всі корисні мінерали, речовини і тому вона не вередує, гарно почувається і дружелюбна й привітна. Але якщо погано харчуватися, то можна захворіти, як це і трапилося з дядьком Здоровайкою.

Вчитель вищої категорії Великоолександрівської ЗОШ №1 Херсонської області Комаровська Валентина Федорівна під час проведення уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» організовує «дні здоров'я» на різні

теми, пов'язані з формуванням у молодших школярів основ здорового способу життя (наприклад, «Скажімо «НІ» шкідливим звичкам!», «День Загартуйчика», «День фруктів та овочів», «День здорового харчування» та ін.).

В. Комаровська нерідко звертається до медичної сестри Великоолександрівської ЗОШ №1 Херсонської області з метою проведення міні-тренінгів та бесід з учнями про важливість ведення здорового способу життя, а також залучає батьків учнів, які є лікарями, на уроки з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для того, щоб вони розповіли реальні історії із життя та методичної практики, цікаві кейси про те, як саме здоровий сон, здорова їжа тощо можуть позитивно впливати на загальний розвиток організму, і що відбувається з організмом людини, якщо вести «нездоровий» спосіб життя, мати шкідливі звички та не займатися спортом.

Цікавим є педагогічний досвід вчителя вищої категорії Великоолександрівської ЗОШ №1 Херсонської області Савчук Галини Вікторівни, яка з учнями 3-4 класів під час уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» виготовляє спільно з учнями санітарних бюлетенів, різноманітних плакатів (наприклад, «НІ» палінню!), «Спорт – запорука міцного здоров'я» тощо). Більше того, у своєму класі Г. Савчук облаштувала спільно з молодшими школярами «Куточок здоров'я», в якому є цікаві лепбуки, виготовлені учнями на уроках («Про здоров'я», «Дихальна система», «Організм людини», «Частини тіла» та ін.), авторські дидактичні ігри, дитяча література та казки, у тому числі написані самими молодшими школярами.

Таким чином, на основі проведеного аналізу чинних підручників та провідного педагогічного досвіду вчителів початкової школи, було встановлено, що на сьогодні в учнів початкової школи активно формуються основи здорового способу життя під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (учням пояснюється будова людського організму, формуються уявлення про здоров'я та його різновиди, здоровий спосіб життя, правильне харчування, користь вітамінів, необхідність виконання фізичних вправ та загартовування).

2.2. Діагностика рівня сформованості основ здорового способу життя у молодших школярів

Експериментальне дослідження проводилося на базі ЗОШ №1 (сmt. Велика Олександрівка, Великоолександрівський район, Херсонської обл.), в якому брали участь 40 учнів молодшого шкільного віку, які навчаються у 3-А та 3-Б.

Період проведення дослідження: жовтень 2022 р. – березень 2023 р.

Завдання, які вирішуються нами в процесі експериментальної роботи:

- сформувати вибірку учнів;
- підібрати методики для визначення рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя в учнів початкової школи;
- провести констатувальний етап експерименту;
- обробити отримані дані;
- провести формувальний експеримент;
- провести контрольний етап експерименту.

Дослідження проводилося в три етапи:

1. Констатувальний етап, що включає в себе вибір інструментарію і проведення діагностичної роботи з виявлення вихідного рівня сформованості здорового способу життя у молодших школярів.

2. Формувальний етап – полягав у розробці та апробації експериментальної програми з формування здорового способу життя у молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

3. Контрольний етап – полягав у проведенні контрольної діагностики сформованості уявлень молодших школярів про здоровий спосіб життя з метою оцінювання ефективності експериментальної програми з формування здорового способу життя в учнів початкової школи.

У межах даного параграфу розглядається констатувальний етап експериментального дослідження, який передбачав визначення основних критеріїв, показників та рівнів сформованості здорового способу життя у молодших школярів, які навчаються в ЕГ та КГ.

Так, на основі проведеного аналізу сучасної педагогічної, валеологічної та

методичної літератури було визначено такі критерії сформованості в дітей основ здорового способу життя:

1) *когнітивний критерій:*

- учень усвідомлює сутність здорового способу життя;
- знає та оперує поняттями «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини» тощо;
- розуміє роль та значення здорового способу життя для людини;
- знає та розуміє основні складові компоненти здорового способу життя та здоров'я людини;
- учні мають коло умінь та навичок здорового способу життя;

2) *мотиваційно-ціннісний критерій:*

- учень визнає здоров'я людини як одну з головних цінностей людського життя;
- цінує своє здоров'я та оточуючих людей;
- відповідально ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших людей;
- усвідомлює місце здоров'я у системі ціннісних орієнтацій;

3) *діяльнісний критерій:*

- молодший школяр бере активну участь у різних видах діяльності, спрямованих на збереження здоров'я;
- самостійно виконує вимоги здорового способу життя;
- пропагує здоровий спосіб життя серед своїх однолітків та найближчого оточення.

Також нами було визначено рівні сформованості основ здорового способу життя у молодших школярів, які наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості основ здорового способу життя у молодших школярів

<i>Рівень сформованості основ ЗСЖ</i>	<i>Характеристика</i>
Високий рівень	<p>Молодший школяр повністю усвідомлює сутність здорового способу життя, знає та вміє оперувати поняттями «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини», «харчування», «здоровий сон», «зарядка» тощо. Учень усвідомлює роль та значення здорового способу життя для людини та її життя.</p> <p>Молодший школяр володіє всіма вміннями та навичками ЗСЖ відповідно свого віку та визнає, що здоров'я людини є однією з головних цінностей людського життя; ціннісно та відповідально ставиться до свого власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей.</p> <p>Молодший школяр бере активну участь у різних видах діяльності, спрямованих на збереження здоров'я (спорт, танці, гімнастика, прогулянки тощо), самостійно виконує всі необхідні вимоги ЗСЖ (гарно відпочиває, дотримується режиму дня, здорово харчується тощо), а також пропагує здоровий спосіб життя серед своїх друзів та родичів.</p>
Середній рівень	<p>Молодший школяр знає та вміє оперувати поняттями «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини», «харчування», «здоровий сон», «зарядка» тощо, проте не може усвідомлено пояснити їх значення та суть. Використовує ці поняття на побутовому рівні.</p> <p>Молодший школяр володіє певним колом умінь та навичок ЗСЖ, їй відомо про роль здоров'я у житті людини, проте ціннісні орієнтації не спрямовані на здоров'язбереження та не є пріоритетними для учня.</p> <p>Молодший школяр інколи бере участь у різних видах діяльності, спрямованих на збереження здоров'я (спорт, танці, гімнастика, прогулянки тощо), але виконує необхідні вимоги ЗСЖ лише за вимогою педагога або дорослого.</p>

Продовження табл. 2.1

Низький рівень	<p>Молодший школяр не усвідомлює сутності здорового способу життя. Він знає та вміє оперувати поняттями «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини», «харчування», «здоровий сон», «зарядка», проте виключно на побутовому рівні.</p> <p>Молодший школяр володіє певним колом умінь та навичок ЗСЖ (сон, харчування, хвороби), проте здоров'я не входить до головних пріоритетів та цінностей учня. Ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей є безповідповідальним.</p> <p>Молодший школяр не бере участі у здоров'язбережувальних видах діяльності, неохоче виконує або відмовляється виконувати необхідні вимоги ЗСЖ.</p>
----------------	---

З метою визначення стану показників сформованості когнітивного критерію здорового способу життя у молодших школярів, які навчаються в ЕГ та КГ, було проведено цікаві завдання дітей за представленою у Додатку А анкету-опитувальником, в якій було представлено 6 запитань для учнів початкової школи, спрямованих на визначення розуміння ними таких категорій, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «вітаміни», «ранкова зарядка», «збереження здоров'я», представлених у вигляді цікавих завдань. Наприклад, «Намалюй хворобу», «Намалюй здоров'я», «Створи асоціативний куш «Здоров'я» тощо.

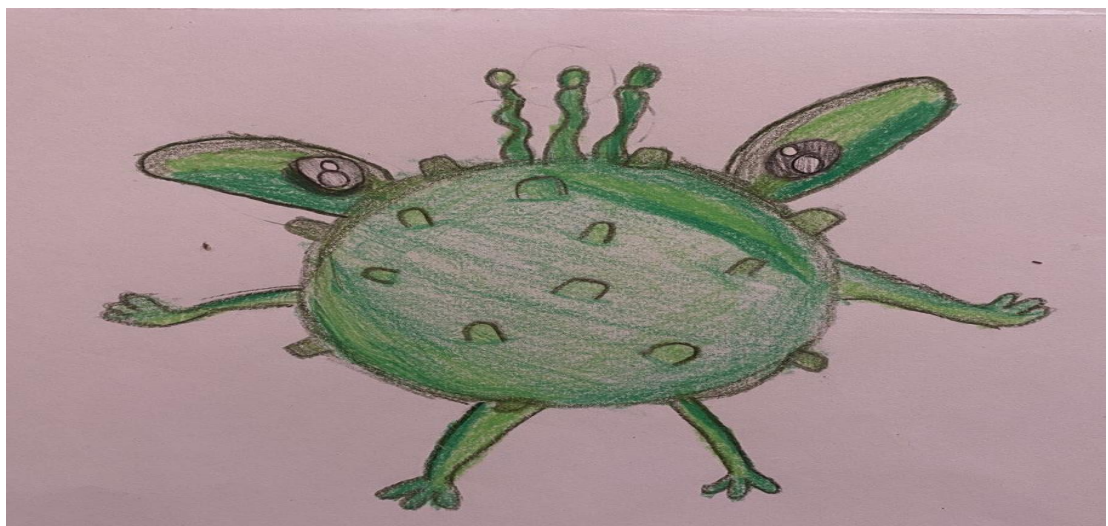


Рис. 2.16. Виконане діагностичне завдання «Як виглядає хвороба?»



Рис. 2.17. Виконане діагностичне завдання «Як виглядає здоров'я?»

На рис. 2.18 представлені результати проведеного обстеження учнів обох досліджуваних груп за когнітивним критерієм.

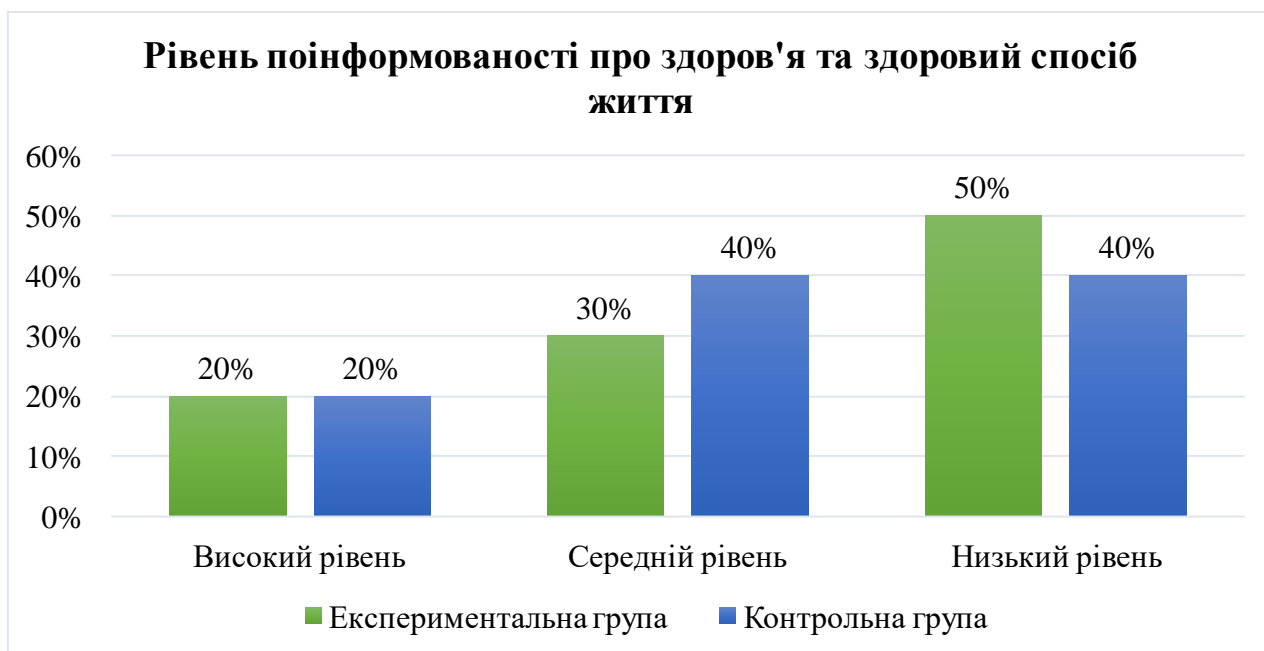


Рис. 2.18. Стан поінформованості молодших школярів ЕГ та КГ про здоров'я та здоровий спосіб життя (когнітивний критерій) на констатувальному етапі

Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.18, можна дійти висновку про те, що у молодших школярів в обох досліджуваних групах, переважає низький рівень сформованості когнітивного критерію основ ЗСЖ – 50% (10 осіб) в ЕГ та 40% (8 осіб) в КГ. Це свідчить про те, що діти у цілому знають та оперують такими поняттями, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини» тощо, проте це здійснюється автоматично на побутовому рівні. У дітей низький рівень поінформованості про здоров'я, що говорить про слабе орієнтування у питаннях збереження та утримання здоров'я.

Наприклад, на запитання *«Що таке здоров'я?»* переважна більшість учнів надали відповіді *«Відсутність хвороб»*, *«Коли людина не перебуває в лікарні»*, *«Гарне самопочуття»*, *«Коли людина не приймає ліки та сиропи від кашлю»* тощо. На запитання *«Що таке здоровий спосіб життя?»* учні надали відповідь *«Коли людина приймає вітаміни та їсть фрукти»*, *«Коли намагається не хворіти»*, *«Коли людина не їсть піци та Мак Дональдс»* тощо. Тобто у молодших школярів на сьогодні переважно сформоване уявлення про здоров'я, як про відсутність хвороб. З цього випливає, що уявлення та знання про сутність здорового способу життя та здоров'я у цілому в учнів сформовані недостатньо.

Середній рівень сформованості когнітивного критерію було виявлено у 30% респондентів (6 осіб) в ЕГ та 40% респондентів (8 осіб) в КГ, що свідчить про фрагментарність знань про ЗСЖ та здоров'я, відповіді дітей є недостатньо усвідомленими та повними.

Високий рівень 20% учнів ЕГ та КГ. Ці показники свідчать про те, що молодші школярі добре орієнтуються у питаннях збереження здоров'я, їхні знання є свідомими, повними та глибокими.

На рис. 2.19-2.20 представлені результати проведеного дослідження ціннісних орієнтацій молодших школярів стосовно основ здорового способу життя в учнів експериментальної та контрольної груп.

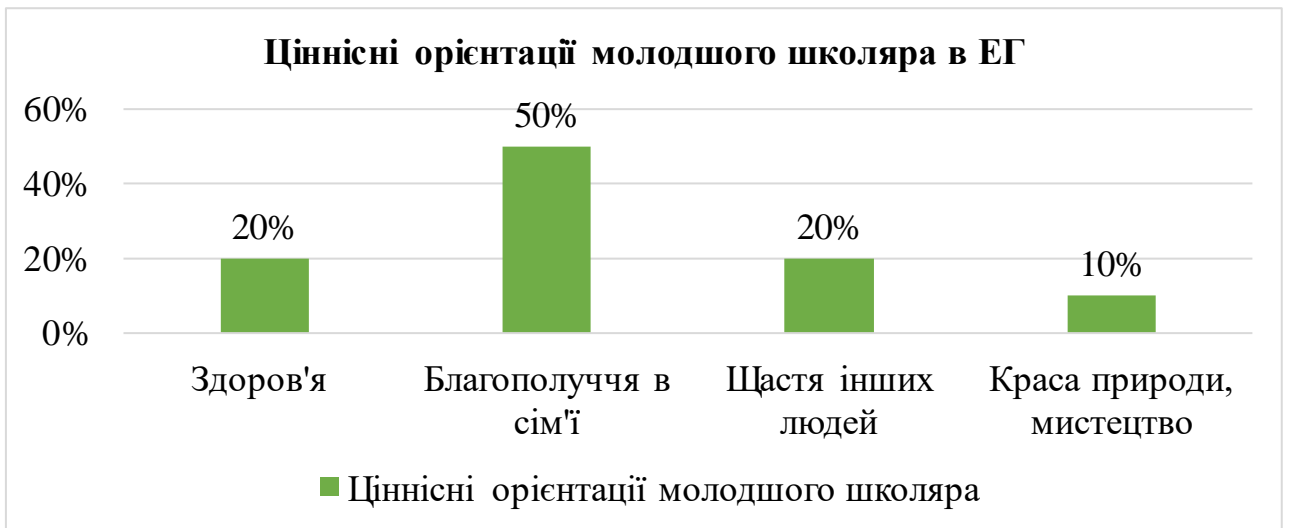


Рис. 2.19. Стан ціннісних орієнтацій молодших школярів ЕГ (3-А клас)
(констатувальний етап)



Рис. 2.20. Стан ціннісних орієнтацій молодших школярів КГ (3-Б клас)
(констатувальний етап)

Виходячи з відповідей учнів, у системі ціннісних орієнтацій було виявлено, що 20% дітей в ЕГ (4 особи) та 35% дітей в КГ (7 осіб) обрали «Здоров'я», яке включало відсутність хвороб та гарний настрій. «Благополуччя в сім'ї», де основними складовими є любов, порозуміння, достаток відзначено у 50% молодших школярів ЕГ (10 осіб) та 40% респондентів КГ (8 осіб). «Щастя інших людей» обрали 20% дітей з ЕГ (4 особи) та 10% респондентів (2 особи) в КГ, для яких важливими компонентами є добрі стосунки між людьми, турбота про близьких, оточуючих та інші ціннісні орієнтації. «Краса природи,

мистецтво» (переживання прекрасного) відзначалася у 10% опитаних респондентів (2 особи) в ЕГ та 15% учнів (3 учні) в КГ.

Обробка даних та аналіз результатів ранжирування дозволили виявити місце здоров'я у системі ціннісних орієнтацій учнів, які представлені на рис. 2.21.

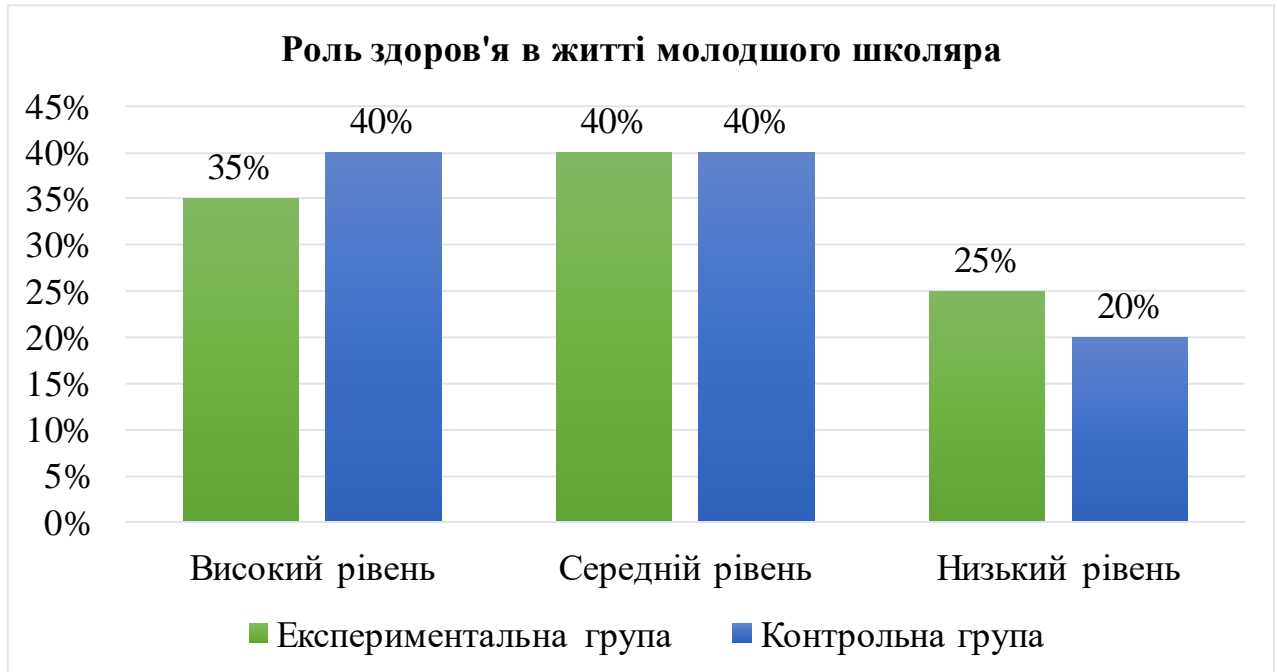


Рис. 2.21. Роль здоров'я в житті молодших школярів ЕГ та КГ (мотиваційно-ціннісний критерій) на констатувальному етапі

Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.21, можна констатувати, що у сфері ціннісних орієнтацій молодших школярів здоров'ю відводиться середня роль – по 40% опитаних респондентів в обох досліджуваних групах (по 8 осіб). Висока роль здоров'я в системі ціннісних орієнтацій виявлена у 35% опитаних респондентів (7 осіб) в ЕГ та у 40% учнів (8 осіб) в КГ.

Низька роль виявлена у 25% учнів в ЕГ (5 осіб) та у 20% респондентів (4 особи) в КГ. Це свідчить про те, що учні не визнають здоров'я як головну та пріоритетну цінність в своєму житті та житті людей, не достатньо цінують своє власне здоров'я та не ставляться до нього відповідально, аналогічно й до здоров'я інших людей.

На рис. 2.22 представлені результати діагностики діяльнісного критерію сформованості в молодших школярів ЕГ та КГ здорового способу життя.

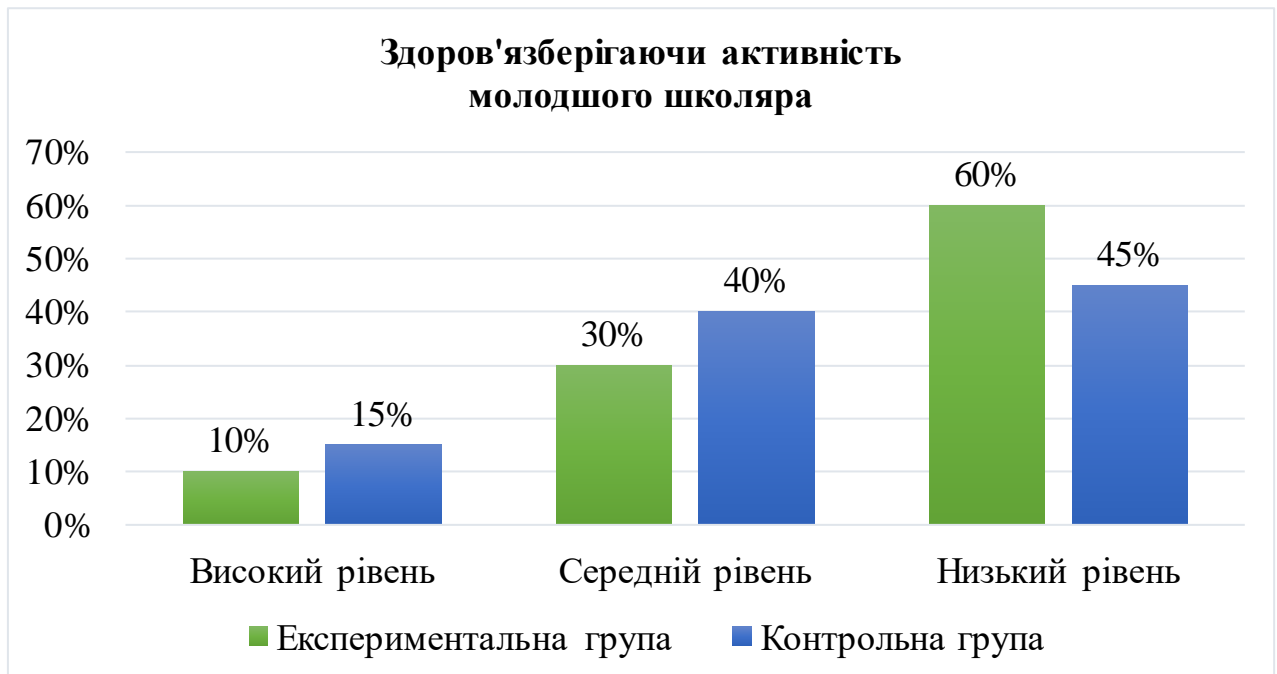


Рис. 2.22. Стан сформованості здоров'язберігаючої активності молодших школярів ЕГ та КГ (діяльнісний критерій) на констатувальному етапі

Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.22, можна дійти висновку про те, що в учнів початкової школи, які навчаються в ЕГ та КГ, несформований діяльнісний критерій основ здорового способу життя. Так, низький рівень виявлено у 60% респондентів ЕГ та 45% - КГ. Це свідчить про те, що діти не беруть активної участі у різних видах діяльності здоров'язбережувального спрямування (спорт, танці, біг, спортивна ходьба, плавання тощо). Більше того, учні майже не дотримуються вимог здорового способу життя (пізно лягають спати, мало гуляють на свіжому повітрі, не ведуть активний спосіб життя).

Середній рівень було діагностовано у 30% респондентів ЕГ та у 40% дітей в КГ. Високий рівень у 10% та 15% опитаних респондентів відповідно.

Таким чином, за результатами проведеного констатувального обстеження було встановлено, що у молодших школярів, які навчаються в ЕГ та КГ, не мало сформовані знання основ здоров'я та здорового способу життя. Їх потрібно поступово формувати і в основу процесу формування основ здорового способу життя доцільно покласти проведення уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» із дотриманням такого правила: «Краще знати і вміти менше, ніж мати поверхневі знання з багатьох питань, пов'язаних з удосконаленням здоров'я».

2.3. Експериментальна програма з формування здорового способу життя молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ»

На основі отриманих результатів діагностичного обстеження вихідного рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у молодших школярів 3-А класу у межах формувального етапу дослідження, що проходив з листопада 2022 р. по квітень 2023 р., було розроблено та апробовано із учнями експериментальної групи загальної освітньої школи №1 (сmt. Велика Олександрівка, Великоолександрівський район, Херсонської обл.).

В основу експериментальної програми з формування здорового способу життя молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ», яка передбачає проведення програми уроків з ЯДС, спрямованих на розвиток у дітей явлень про здоров'я та здоровий спосіб життя протягом 7 навчальних тижнів, по одному інтегрованому уроку.

Розглянемо більш детально зміст запропонованої нами експериментальної програми уроків із формування здорового способу життя молодших школярів.

Мета програма: формування здорового способу життя в учнів початкової школи на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Завдання програми:

- розвиток прагнення до пізнання та вдосконалення свого організму;
- розвивати елементарні уявлення про структуру та функції організму людини;
- збагачувати словниковий запас молодшого школяра термінами з галузі анатомії та фізіології людини;
- вчити найпростішим методам оцінки свого фізичного розвитку;
- поглибити знання про правила особистої гігієни;
- виробити гігієнічні навички;
- формувати потребу у підтримці чистоти тіла;
- розвивати в дітей віком потреба у виконанні режиму дня;
- створювати здорове довкілля у школі та сім'ї;
- розширити уявлення дітей про здоров'я;

- сформувати уявлення про валеологічну культуру;
- спонукати до прояву роботи над збереженням свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

На формувальному етапі дослідно-експериментальної роботи нами було запропоновано експериментальну програму з формування основ здорового способу життя, яку ми апробували з учнями 3-А класу (ЕГ) під час уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Програма складалася з 7 уроків, присвячених розділу «Людина та її здоров'я» відповідно до підручника та методично-навчального комплексу з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для 3 класу за авторства Т. Гільберг, Л. Грубіян, Н. Павич та С. Тарнавської.

У таблиці 2.3 представлено тематично-календарний план уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» щодо формування основ здорового способу життя в учнів початкової школи.

Таблиця 2.3

**Програма з формування основ здорового способу життя для учнів 3 класу
на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ»**

№ з/п	Тема уроку	Мета уроку	Методи та прийоми
1	«Яку будову має наше тіло»	Формування знань учнів 3 класу про людський організм як єдине ціле, його унікальність, красу та складність; формування елементарних уявлень молодших школярів про особливості будови тіла людини, його складові частини та їхнє призначення; розвиток уваги та координації рухів; виховання початкових понять про вплив на здоров'я людини позитивних/негативних чинників.	1) Перегляд відеофрагментів на <i>YouTube</i> «Корисні підказки. Як почути своє тіло», «Будова тіла людини»; 2) Створення ментальної карти «Внутрішні та зовнішні органи»; 3) Мозковий штурм; 4) Творча вправа «Найважливіший орган організму» 5) Технологія «Крісло автора» 6) Евристичні бесіди.

Продовження таблиці 2.3

2	«Що утворює опорно-рухову систему?»	Формування уявлень у молодших школярів про опорно-рухову систему людини та її значення для організму; навчання дітей знаходити окремі кістки на своєму тілі, таблицях; пояснення значення постави для здоров'я людини; спонукання учнів розвивати та зміцнювати свій скелет; розвиток пізнавального інтересу; формування переконань про необхідність збереження здоров'я, його цінність для людини.	1) Вправа «Запитання – відповідь» 2) Асоціативний куш «Опорно-рухова система» 3) Інформаційне повідомлення про різні види скелетів (відмінність скелету людини від тварини, риби). 4) Творча робота «Пам'ятка від лікаря «Як зберегти свою поставу» 5) Сюжетно-рольова гра «Лікар» 6) Гра «Танграм» 7) Творче завдання «Придумай вправи на ранкову гімнастику».
3	«Органи дихальної системи»	Формування в учнів уявлень про органи дихання та їхню роль в житті людини, про охорону дихання від захворювань, вивчення правил правильного дихання; розвиток творчої активності та уважності; формування санітарно-гігієнічних навичок догляду за органами дихання.	1) Відгадування загадок. 2) Евристичні бесіди 3) Вправа «Інформаційне бюро» (повідомлення від учнів про дихальну систему) 4) Вправа «Я – дослідник» 5) Експериментування 6) Вправа «Поради від 3-А» 7) Творча робота «Органи дихання»
4	«Органи чуття людини та необхідність бережного ставлення до них»	Формування у дітей молодшого шкільного віку загального уявлення про органи чуття людини та їх значення в житті людини.	1) Спостереження за органами чуття (слуху, зору, смаку, нюху, дотику). 2) Експериментування. 3) Вправа «Для чого мені?» 4) Вправа «Поєднай малюнок зі словом»

Закінчення таблиці 2.3

5	«Вітаміни. Їх значення для здоров'я»	Ознайомлення учнів з основними видами вітамінів (А, В, С, D); формування знань про користь вживання продуктів харчування, які містять ці вітаміни; формування знань про особливості вживання їжі, багаті на вітаміни впливає на організм людини; розвиток пізнавального інтересу, мовлення дітей; виховання культури споживання їжі.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Прослуховування казки «Про вітаміни» 2) Виготовлення лепбуку «Мое здоров'я» 3) Вправа «Запитання – відповідь» 4) Дидактична гра «Реклама» 5) Гра «Готуємо салат» 6) Інсценізація «Ходить гарбуз по городу» 7) Сенкан «Вітаміни»
6	«Як харчування впливає на здоров'я людини»	Розширення та закріплення знань учнів про вплив харчування на здоров'я людини; розвиток навичок визначення якості їжі, потреби в правильному харчуванні, виховання відповідального ставлення до власного здоров'я.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Методика «Взаємне навчання» 2) «Мозковий штурм» на тему «Що таке здорове харчування?» 3) Гра «Ділимо торт» 4) Літературна вікторина «Про які продукти йдеться?» 5) Дидактична гра «Корисне – не корисне» 6) Вправа «Поясни прислів'я»
7	«Яка ціна здоров'я»	Розширення знань про здоровий спосіб життя та здоров'я; формування уявлень про чинники, які сприяють зміцненню та погіршенню здоров'я; формування уявлень про необхідність та доцільність загартовування в житті людини та його користь для організму.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Евристична бесіда: «Що таке здоровий спосіб життя?», «Що таке здоров'я», «Для чого потрібно загартовування?». 2) Асоціативний куш «Шкідлива звичка». 3) Гронування «Шкідлива звичка». 4) Вправа «Поєднай» 5) Творче завдання «Виготовлення пам'ятки для учнів та батьків «Режим дня дитини»

Розглянемо деякі фрагменти конспектів уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ», які проводилися для учнів 3-А класу з метою формування здорового способу життя.

Під час проведення інтегрованого уроку на тему «**Вітаміни. Їх значення для здоров'я**» учні мали змогу прослухати цікаву *казку «Про вітаміни»* (рис. 2.23), головними героями якого стали король, який замість того, щоб надавати мешканцям свого королівства смачні вітаміни в овочах та фруктах, перетворив їх на пігулки. А потім його пододала фея, зняла злі чари, і люди знову змогли збирати гарний врожай та їсти свіжі овочі та фрукти, перестали хворіти, стали здоровими та веселими.



Рис. 2.23. Фрагмент презентації до казки «Про Вітаміни»

Надалі учням було запропоновано порефлексувати за мотивами казки та дати відповіді по сюжету казки та виконати *вправу «Запитання-відповідь»*: «Чи сподобалася вам казка?», «Чому померзли усі овочі і фрукти?», «Що придумав король, щоб врятувати людей від хвороб?», «Чому потрібно обов'язково вживати свіжі овочі і фрукти?», «Чим замінив король справжні овочі і фрукти?».

Під час *гри «Готуємо салат»* учням було запропоновано розповісти, який салат вони найбільше люблять та чому, а також скласти алгоритм дій щодо приготування найпростішого овочевого салату. Так, учні розповідали, що на 1 етапі необхідно взяти овочі (помідори, огірки, редис тощо), на 2 етапі – відкрити кран, кожен овоч необхідно ретельно вимити, покласти в миску і т.д.

На уроці учням було запропоновано зробити міні-інсценізацію за мотивами казки «Ходить гарбуз по городу» (рис. 2.24).



*Рис. 2.24. Фрагмент презентації до вправи-інсценізації
«Ходить гарбуз по городу»*

Цікавим для дітей стало виконання *дидактичної гри «Реклама»*, суть якої полягала в тому, щоб уявити себе продавцями овочів та фруктів, вітамінного кошика та якомога яскравіше представити свій товар. Учнім треба було поміркувати над запитанням *«Що допомагає найкраще продавати будь-який товар?»*

Надалі учнів класу поєднали на міні-групи за назвами вітамінів А, В, С, D. Кожна група отримує муляжі продуктів харчування, корони із літерами А, В, С, D, а також картки із написаними ключовими словами «зір», «пам'ять», «кістки», «гарна шкіра і волосся», «здорові зуби», «розум», «сила» тощо. Завданням учнів стало розрекламувати наданий групі вітамін, а потім презентувати результати своєї роботи.

Наприкінці уроку учням було запропоновано виготовити лепбук на тему «Мое здоров'я». Це завдання учні розпочали робити на уроці, але завершували вдома, поділившись на групи або пари, а потім під час ранкового кола молодші школярі ділилися враженнями та отриманими результатами.

Наприкінці уроку учням 3 класу було запропоновано скласти сенкан до слова «вітаміни» (рис. 2.25).



Рис. 2.25. Фрагмент презентації до сенкану на слово «Вітаміни»

Учні запропонували такий сенкан:

Вітаміни

Корисні, смачні

Засвоюються, допомагають, оздоровлюють

Вітаміни потрапляють до організму із їжею.

Вітаміни – це здоров'я!

Під час проведення уроку на тему **«Яка ціна здоров'я»** з учнями було проведено евристичні бесіди **«Що таке здоровий спосіб життя?»**, **«Що таке здоров'я»**, **«Для чого потрібно загартовування?»**, під час яких діти мали змогу поділитися власним досвідом та розумінням таких понять, як **«здоровий спосіб життя»**, **«здоров'я»**, **«загартовування»**, пояснити та висловити свої думки, чому здоров'я важливе в житті людини.

Надалі учням було запропоновано скласти асоціативний кущ до поняття **«шкідлива звичка»** (рис. 2.26). Вчитель запропонував учням пригадати людей, які мають шкідливі звички, і поміркувати, з чим у них асоціюється словосполучення **«шкідлива звичка»**. Потім учні по черзі називали свої асоціації, а вчитель в презентації в режимі онлайн записував ці слова-асоціації на дошці, створивши ніби **«кущик асоціацій»**.



Рис. 2.26. Асоціативний куц на тему «Шкідлива звичка»

На рис. 2.27 представлено фрагмент фізкультхвилинки, який проводився з учнями 3-А класу за допомогою відео з YouTube каналу.



Рис. 2.27. Фізкультхвилинка з учнями 3-А класу з використанням YouTube

Надалі вчитель використав стратегію критичного мислення «грунування» (рис. 2.28). Учитель записує на дошці словосполучення «Шкідлива звичка», а учні висловлюють декілька своїх ідей, обговорюють їх і вчитель записує їх на дошці, утворюючи «грони»).

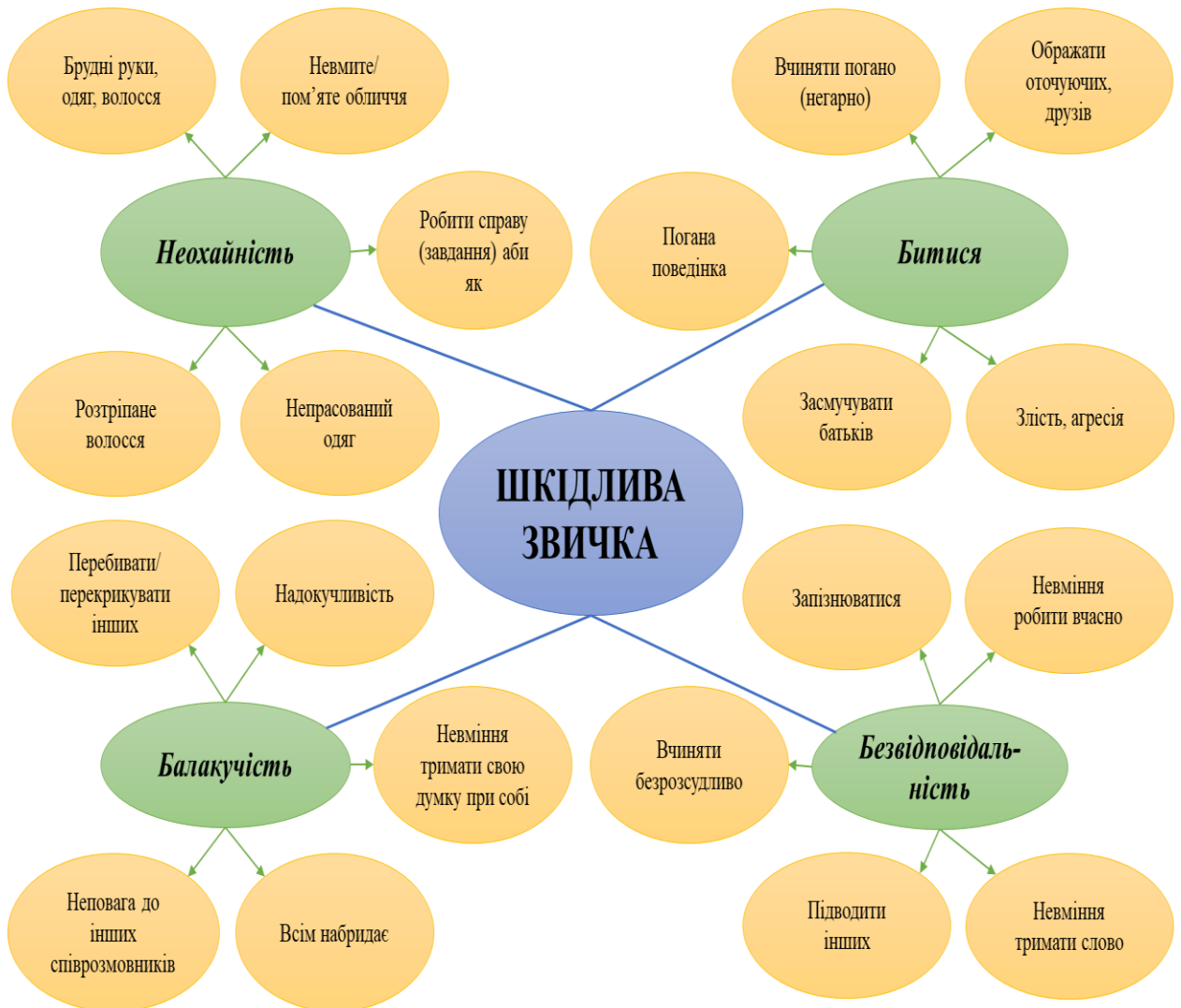


Рис. 2.28. Стратегія «Грунування» на тему «Шкідлива звичка»

Після цього вчитель пропонує до кожного слова підібрати ще ідеї (слова, вирази), які найбільше розкривають їх сутність та зміст. Учні пропонують свої ідеї, а вчитель записує їх на дошці, утворюючи ще грона-«супутники», з'єднуючи їх між собою стрілочками. Таким чином, утворюється кластер, який дає учням усвідомлення змісту запропонованого явища – шкідливої звички.

Наприкінці уроку учням було запропоноване творче завдання - «Виготовлення пам'ятки для учнів та батьків «Режим дня дитини», яка

представлена у Додатку В, а на рис. 2.29 наведено логотип 3-А класу, намальований до теми уроку «Яка ціна здоров'я».



Рис. 2.29. Логотип класу після вивчення теми «Яка ціна здоров'я»

Таким чином, на формувальному етапі дослідно-експериментальної роботи було розроблено програму з формування здорового способу життя у молодших школярів, які навчаються в 3-А класі, що включала в себе проведення 7 уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» на теми: «Яку будову має наше тіло», «Що утворює опорно-рухову систему?», «Органи дихальної системи», «Органи чуття людини та необхідність бережного ставлення до них», «Вітаміни. Їх значення для здоров'я», «Як харчування впливає на здоров'я людини», «Яка ціна здоров'я». Під час цих уроків використовувалися різні інтерактивні вправи, засоби наочності, здоров'язберезувальні технології.

2.4. Аналіз результатів дослідження

Після проведення формувального етапу було проведено контрольну діагностику сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у молодших школярів з метою оцінки ефективності впровадження методики експериментальної роботи з учнями молодших класів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

На рис. 2.30 представлені результати проведеного обстеження учнів обох досліджуваних груп за когнітивним критерієм.

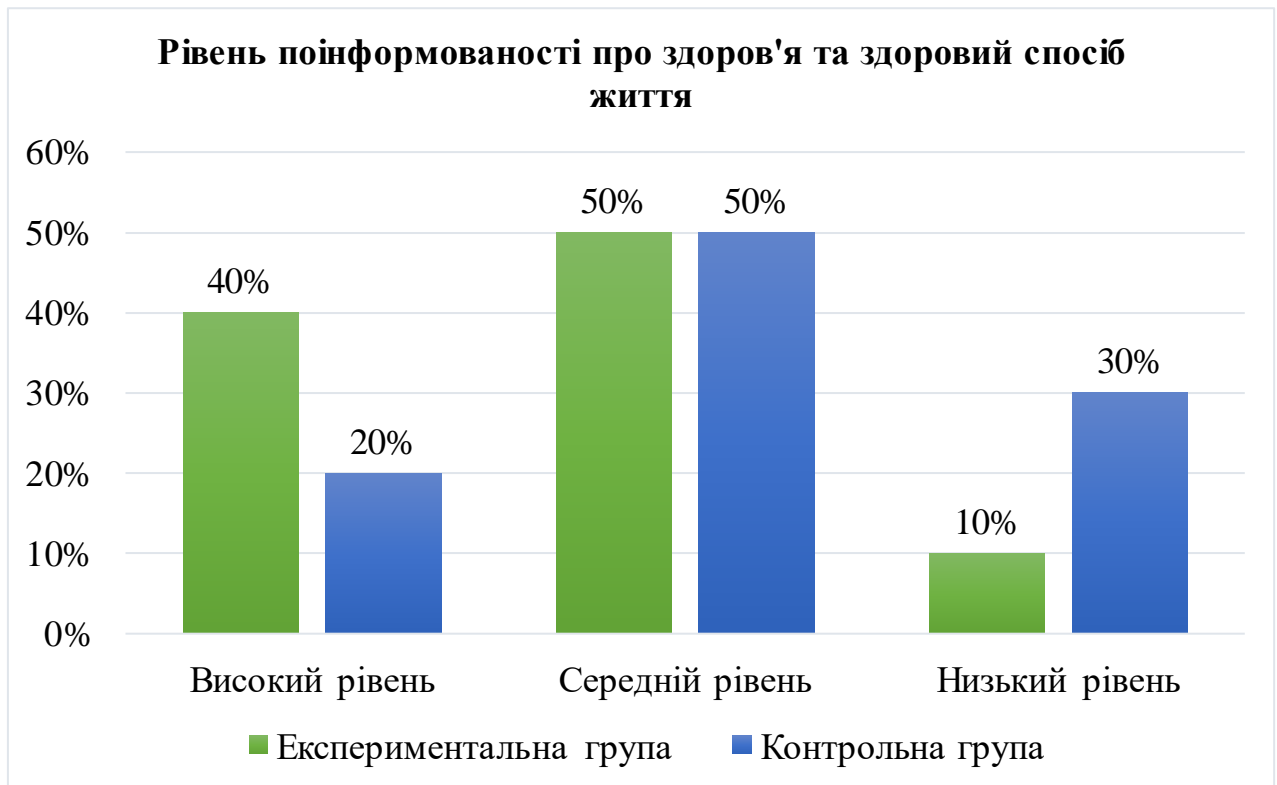


Рис. 2.30. Стан поінформованості молодших школярів ЕГ та КГ про здоров'я та здоровий спосіб життя (когнітивний критерій) на контрольному етапі

Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.30, можна дійти висновку про те, що у молодших школярів в обох відзначається зростання середнього рівня сформованості знань про здоров'я та здоровий спосіб життя – по 50% респондентів. Це свідчить про те, що діти у цілому знають та оперують такими поняттями, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «організм людини» тощо.

Високий рівень виявлено у 40% респондентів ЕГ та у 20% молодших школярів КГ. Встановлено, що діти добре орієнтуються у питаннях збереження здоров'я, знання свідомі повні. Низький рівень поінформованості в учнів ЕГ виявлено у 10% респондентів та у 30% респондентів КГ.

На рис. 2.31-2.32 представлені результати проведеного дослідження ціннісних орієнтацій молодших школярів стосовно основ здорового способу життя в учнів експериментальної та контрольної груп.



**Рис. 2.31. Стан ціннісних орієнтацій молодших школярів ЕГ (3-А клас)
(контрольний етап)**



**Рис. 2.32. Стан ціннісних орієнтацій молодших школярів КГ (3-Б клас)
(контрольний етап)**

Виходячи з відповідей учнів, у системі ціннісних орієнтацій було виявлено, що 50% дітей в ЕГ (10 осіб) та 40% дітей в КГ (8 осіб) обрали «Здоров'я», яке включало відсутність хвороб та гарний настрій. «Благополуччя в сім'ї», де основними складовими є любов, порозуміння, достаток відзначено у 30% молодших школярів ЕГ (6 осіб) та 40% респондентів КГ (8 осіб). «Щастя інших людей» обрали 10% дітей з ЕГ (2 особи) та 10% респондентів (2 особи) в КГ, для яких важливими компонентами є добрі стосунки між людьми, турбота про близьких, оточуючих та інші ціннісні орієнтації. «Краса природи,

мистецтво» (переживання прекрасного) відзначалася у 10% опитаних респондентів (2 особи) в ЕГ та 10% учнів (2 учні) в КГ.

Обробка даних та аналіз результатів ранжирування дозволили виявити місце здоров'я у системі ціннісних орієнтацій учнів, які представлені на рис. 2.33.



Рис. 2.33. Роль здоров'я в житті молодших школярів ЕГ та КГ (мотиваційно-ціннісний критерій) на контрольному етапі

Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.33, можна констатувати, що у сфері ціннісних орієнтацій молодших школярів ЕГ здоров'ю відводиться велика роль – 50% опитаних респондентів та 40% в КГ (8 осіб). Середня роль здоров'я в системі ціннісних орієнтацій виявлена у 50% опитаних респондентів (10 осіб) в ЕГ та у 40% учнів (8 осіб) в КГ.

Низька роль не виявлена в учнів в ЕГ та у 20% респондентів (4 особи) в КГ. Це свідчить про те, що учні не визнають здоров'я як головну та пріоритетну цінність в своєму житті та житті людей, не достатньо цінують своє власне здоров'я та не ставляться до нього відповідально, аналогічно й до здоров'я інших людей.

На рис. 2.34 представлені результати діагностики діяльнісного критерію сформованості в молодших школярів ЕГ та КГ здорового способу життя.



Рис. 2.34. Стан сформованості здоров'язберігаючої активності молодших школярів ЕГ та КГ (діяльнісний критерій) на контрольному етапі

Аналізуючи дані, представлені на рис. 2.34 можна дійти висновку про те, що в учнів початкової школи, які навчаються в ЕГ сформований діяльнісний критерій основ здорового способу життя – 50% (10 осіб). Учні активно стали займатися спортом, відвідувати гуртки, цікавитися різними видами активностей. У КГ – 15%. Так, низький рівень виявлено у 20% респондентів ЕГ та 45% - КГ. Це свідчить про те, що діти не беруть активної участі у різних видах діяльності здоров'язбережувального спрямування (спорт, танці, біг, спортивна ходьба, плавання тощо). Більше того, учні майже не дотримуються вимог здорового способу життя (пізно лягають спати, мало гуляють на свіжому повітрі, не ведуть активний спосіб життя).

Середні рівень було діагностовано у 30% респондентів ЕГ та у 40% дітей в КГ. Високий рівень у 10% та 15% опитаних респондентів відповідно.

Результати проведення експериментального дослідження за представленими методиками на контрольному етапі свідчать про те, що в дітей молодшого шкільного віку сформувалися уявлення про здоровий спосіб життя після запровадження в класі експериментальної методики з формування здорового способу життя на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Висновок до розділу 2

На констатувальному етапі нами було проведено емпіричне вивчення сформованості уявлень про здоровий спосіб життя молодших школярів, яке показало що в учнів 3-А та 3-Б класів недостатньо розвинені уявлення про здоров'я та про здоровий спосіб життя.

У межах формувального етапу експерименту нами було розроблено та впроваджено під час уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» систему уроків з метою підвищення рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя.

Після проведення контрольного етапу дослідження було встановлено, що в учнів сформувалися уявлення про здоровий спосіб життя після запровадження в класі експериментальної методики з формування здорового способу життя на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Отже, в учнів початкової школи було сформовано основи здорового способу життя за допомогою використання здоров'язбережувальних технологій під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» за умов систематичного та послідовного проведення уроків; добірки завдань для учнів початкової школи з урахуванням їхніх пізнавальних інтересів та за умови використання творчо-пошукових та проєктних завдань. Гіпотеза доведена.

ВИСНОВКИ

1. Визначено сутність, зміст та особливості співвідношення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».

Під поняттям «здоровий спосіб життя» прийнято розуміти спосіб життя, який сприяє підтримці і зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я людини та включає в себе різні аспекти, які сприяють підтримці загального благополуччя та запобіганню хвороб.

Встановлено, що основними складовими компонентами здорового способу життя є такі: 1) правильне харчування; 2) регулярна фізична активність; 3) сприятливі умови сну; 4) відмова від шкідливих звичок; 5) емоційна стійкість та психологічне здоров'я; 6) регулярні медичні огляди; 7) соціальна активність і підтримка. Здоровий спосіб життя сприяє загальному добробуту, підвищує якість життя і допомагає запобігати багатьом хворобам. Він є важливим фактором для досягнення і підтримки довголіття та задоволення від життя.

2. Проаналізовано основні педагогічні аспекти у формуванні здорового способу життя молодших школярів та виявлено, що процес формування ЗСЖ у молодших школярів під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» може бути забезпечено за допомогою впровадження цілої низки педагогічних умов, а саме: 1) інтеграція змісту; 2) практична спрямованість уроків інтегрованого курсу «Я досліджую світ»; 3) створення здоров'язбережувального середовища; 4) розвиток самоосвітніх навичок у молодших школярів; 5) впровадження ігрових технологій навчання; 6) розвиток позитивної мотивації.

Доведено, що практичне застосування цих педагогічних умов у комплексі допоможе створити сприятливе середовище для формування здорового способу життя у молодших школярів, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню їхнього здоров'я та загальному розвитку.

3. Проведено аналіз програмних вимог, чинних підручників інтегрованого курсу «Я досліджую світ» та провідного педагогічного досвіду щодо формування здорового способу життя в учнів початкової школи. Встановлено, що на сьогодні

в учнів початкової школи активно формуються основи здорового способу життя під час вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (учням пояснюється будова людського організму, формуються уявлення про здоров'я та його різновиди, здоровий спосіб життя, правильне харчування, користь вітамінів, необхідність виконання фізичних вправ та загартовування).

4. Створено та експериментально перевірено й доведено ефективність програми з формування здорового способу життя молодших школярів на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

На констатувальному етапі нами було проведено емпіричне вивчення сформованості уявлень про здоровий спосіб життя молодших школярів, яке показало що в учнів 3-А та 3-Б класів недостатньо розвинені уявлення про здоров'я та про здоровий спосіб життя.

У межах формувального етапу експерименту нами було розроблено та впроваджено під час уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» систему уроків з метою підвищення рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя. Так, на формувальному етапі дослідно-експериментальної роботи було розроблено програму з формування здорового способу життя у молодших школярів, які навчаються в 3-А класі, що включала в себе проведення 7 уроків з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» на теми: «Яку будову має наше тіло», «Що утворює опорно-рухову систему?», «Органи дихальної системи», «Органи чуття людини та необхідність бережного ставлення до них», «Вітаміни. Їх значення для здоров'я», «Як харчування впливає на здоров'я людини», «Яка ціна здоров'я». Під час цих уроків використовувалися різні інтерактивні вправи, засоби наочності, здоров'язберезувальні технології.

Після проведення контрольного етапу дослідження було встановлено, що в учнів сформувалися уявлення про здоровий спосіб життя після запровадження в класі експериментальної методики з формування здорового способу життя на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ» за допомогою використання здоров'язберезувальних технологій за умов систематичного та послідовного проведення уроків; добірки завдань для учнів початкової школи з урахуванням

їхніх пізнавальних інтересів та за умови використання творчо-пошукових та проєктних завдань. Гіпотеза доведена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Академічний тлумачний словник. URL: <https://sum.in.ua> (дата звернення: 10.01.2023).
2. Алексєєва М. Формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів на уроках «Я у світі» // Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти: зб. наук. праць / за заг. ред. Н.А. Басюк. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 145–148.
3. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2016. 248.
4. Бигар Г.П., Чуцьківська І.С. Особливості організації здоров'язберезувального середовища в сучасній початковій школі. Коломия, 2021. С. 13–15. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2062/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96-%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F%202021.pdf> (дата звернення: 10.11.2022).
5. Бібік Н.М., Бондарчук Г.П. Я досліджую світ: підручник інтегрованого курсу для 3 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах): Частина 1. Харків: Видавництво: «Ранок», 2018. 80 с.
6. Бібік Н.М., Бондарчук Г.П. Я досліджую світ: підручник для 4 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х ч.). Частина 1. Харків: Видавництво «Ранок», 2019. 120 с.
7. Бібік Н.М., Бондарчук Г.П. Я досліджую світ: робочий зошит до підручника інтегрованого курсу для 3 класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах): Частина 1. Харків: Видавництво: «Ранок», 2021. 64 с.

8. Буяк Р.Р. Навчаємо граючи. *Початкове навчання та виховання*. 2016. № 25. С. 26–28.
9. Ващенко О.М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Перший цикл навчання: 1-2 класи: Навч.- метод. посіб. / Уклад. О.М. Ващенко, Л.В. Романенко, К.А. Романенко; за заг. ред. О.М. Докукіної. Київ: Літера, 2017. 128 с.
10. Ващенко О.М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Другий цикл навчання: 3-4 класи: Навч.- метод. посіб. / Уклад. О.М. Ващенко, Л.В. Романенко, К.А. Романенко; за заг. ред. О.М. Докукіної. Київ: Літера, 2017. 80 с.
11. Височан Л.М. Педагогічні умови підвищення ефективності навчання засобами наочності на уроках природознавства у початковій школі. *Наукові записки Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Секція 2. Теорія і практика навчання*. 2017. Випуск LXXVI. Том 1. С. 82–85.
12. Волошин О.Р. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Випуск №1 (50). С. 48–51.
13. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Навчально-методичний посібник «Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу». Київ: Видавництво «Алатон», 2019. 128 с.
14. Вульчин М.Б., Пикулицька З.С., Деркач Ю.Я. Використання засобів наочності у процесі інтегрованого навчання на уроках у початковій школі. *Молодий вчений*. 2019. №6 (70). С. 76–80.
15. В'яла А.А., Денисюк О.М. Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2020. № 11 (87). С. 375–378.
16. Гільберг Т., Тарнавська С., Павич Н. Методика навчання інтегрованому курсу «Я досліджую світ» у 1-3 класах закладів загальної

середньої освіти на засадах компетентнісного підходу. Київ: Видавництво «Генеза», 2020. 256 с.

17. Гнатюк О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи в сучасних умовах навчання. 2017. <https://lib.iitta.gov.ua/718145/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D0%BF%D0%B4%D1%84.pdf> (дата звернення: 17.11.2022).

18. Гоц Т. Формування основ здорового способу життя в учнів молодших класів. Інноваційні процеси в розвитку дошкільної та початкової освіти: зб. наук. праць / за заг. ред. Н.А. Басюк. Житомир, 2018. 346 с.

19. Доля Т. Особливості процесу формування уявлень молодших школярів про здоровий спосіб життя. 2019. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5734/1/Osoblyvosti_protseesu.pdf (дата звернення: 17.02.2023).

20. Доценко С.О. Технологія розвитку критичного мислення як засіб формування творчих здібностей учнів початкових класів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т.; [редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя: КПУ, 2016. Випуск 48 (101). С. 277–286.

21. Дубяга С.М. Педагогічні технології в початковій школі: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напряму підготовки «Початкова освіта». Мелітополь: Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 160 с.

22. Желан А., Єфремова Ю. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2016. № 2 (53). С. 69–73.

23. Захарова Т.Н. Формування здорового способу життя. Київ: Вчитель, 2017. 174 с.

24. Здоров'язбережувальна компетентність учителя Нової української школи. Навчально-методичний посібник в таблицях і схемах / Упорядники Коваль О.В., Погасій І.О. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 40 с.

25. Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи: матеріали І науково-практичної інтернет-конференції здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти першого року навчання факультету початкового навчання ХНПУ імені Г. С. Сковороди (17 травня 2022 р., м. Харків) / за заг. ред. д. пед. н., доц. В. В. Ушмарової. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. Ч. 2. 37 с.

26. Інтегроване навчання – це що таке? Форми, технологія та умови навчання. 2021. URL: <https://government.com.ua/navchannia/integrované-navchannya-tse-shcho-take-formi-tekhnologiya-ta-umovi-navchannya.html> (дата звернення: 17.02.2023).

27. Качур Б.М., Шеян М.О. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія “Педагогіка, соціальна робота“. 2015. Випуск 35. С. 78–81.

28. Кобан М.Ю., Лимар Ю.М. Педагогічні умови формування здоров’язберезувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Випуск 12. Т. 1. С. 41–44.

29. Конвенція про права дитини: Міжнародний документ від 20.11.1989. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_021 (дата звернення: 13.10.2023).

30. Коханко О.Г. Історичні аспекти розвитку інтегрованого підходу в освіті. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 17. *Теорія і практика навчання та виховання*. Випуск 1. С. 93–100.

31. Коча І.А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах*. 2018. № 39. С. 10–16.

32. Куртова Г. Ю. Педагогічні умови формування здоров’язберезувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 4. С. 100-111.

33. Малафіїк І.В. Дидактика новітньої школи : навч. посіб. Київ: Слово, 2015. 632 с.
34. Малишева Л.С. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 // Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Одеса, 2018. 296 с.
35. Мачинська Н., Оприск М. Теоретичні аспекти використання ігрових технологій на уроках в початковій школі. *Молодий вчений*. 2019. № 10 (74). С. 229-232.
36. Мондич О.В. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи // Педагогічна освіта: теорія і практика: Збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Вип.28 (1-2020). Київ: Міленіум, 2020. С. 319-331.
37. Мондич О. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців – вчителів початкової школи. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. Випуск 56. С. 182–192.
38. Мохоньок З. Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 299–307.
39. Мурзін Н.І. Інтегроване навчання: тематичний і діяльнісний підходи. *Освітній портал «На урок»*. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/31882/Kohanko.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 16.12.2022).
40. Надім'янова Т. Вплив школи і сім'ї у формуванні основ здорового способу життя молодшого школяра. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. Випуск 14. С. 283–288.
41. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / Під заг. ред. Бібік Н.М. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.

42. Носко Ю.М. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя школярів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Черкаського національного педагогічного університету*. 2017. №147. Том II. С. 91–94.

43. Носко М.О., Грищенко С.В. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: «МП Леся», 2013. 160 с.

44. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: дис. ... на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: 13.00.04. Житомир, 2017. 251.

45. Партола В.І., Смолянчук Н.В. Використання методу проектів у процесі викладання інтегрованого курсу «Я досліджую світ». *Новий колегіум*. 2019. № 1. С. 39–42.

46. Педагогічний енциклопедичний словник. URL: http://ni.biz.ua/5/5_3/5_34526_pedagogicheskij-entsiklopedicheskij-slovar.html (дата звернення: 12.11.2022).

47. Пилипчук О., Коновальчук І.М. Формування в учнів початкових класів основ здорового способу життя // *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. 182-185.

48. Помиткін Е.О. Методичні рекомендації щодо викладання в початковій школі інтегрованого курсу «Людина. Родина. Світ». К., 2018. 72 с.

49. Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Фролова О.О., Ярхо І.С. Підготовка педагога до реалізації професійних функцій щодо забезпечення здорового способу життя. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2019. № 2 (76). С. 270–274.

50. Приходько Л.А., Ройко Л.Л. Особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи із застосуванням технологій дистанційного навчання. 2021. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19555/3/royko_pruhodko.pdf (дата звернення: 18.10.2022).

51. Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 24 липня 2019 р. № 688. *Офіційний вісник України*. 2019. № 62. Ст. 2156.

52. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. *Офіційний вісник України*. 2018. № 19. Ст. 637.

53. Про освіту: Закон України від 05 вересня 2017 р. №2145-VIII. *Офіційний вісник України*. 2017. № 78. Стор. 7. Ст. 2392.

54. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16 січня 2020 р. №463-IX. *Офіційний вісник України*. 2020. №24. Стор. 7. Ст. 916.

55. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. *Офіційний вісник України*. 2017. №1. Стор. 84. Ст. 22.

56. Розмова з авторкою МНП «Здоров'я, безпека та добробут» Зоєю Хитрою. 2021. URL: <https://www.orioncentr.com.ua/news/185-rozmova-z-avtorcoiu-mnp-zdorov%E2%80%99ia-bezpeka-ta-dobrobut-zoieiu-khytroiu> (дата звернення: 17.02.2023).

57. Романюк А.А. Використання наочності у навчальному процесі початкової школи. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2017. № 10 (50). С. 534–538.

58. Сакалюк О., Глушак С. Розвиток творчих здібностей учнів початкової школи за допомогою нетрадиційних технік творчості. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2020. № 4 (80). С. 613–618.

59. Сучасні здоров'язберезувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.

60. Тимофєєва І.Б., Дядечко А.О. Контент-орієнтована інтеграція як ефективна форма навчання молодших школярів. *Імідж сучасного педагога: електрон. наук. фах. журн.* 2020. №6 (195). С. 74-81.

61. Тимофєєва І.Б. Методика викладання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» (природнича освітня галузь). Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «Бакалавр» спеціальності 013 Початкова освіта. Маріуполь: МДУ, 2022. 124 с.

62. Тимофєєва І.Б. Розвиток наскрізних вмінь у процесі фахової підготовки майбутніх учителів початкових класів. Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: зб. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. м. Вінниця, 3 бер. 2020 р. / за ред. О. А. Голюк. Вінниця, 2020. Вип. 9. С. 49–52.

63. Тимофєєва І.Б. Сучасні методи підготовки вчителів початкової школи. Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., присвяч. Дню початкової освіти, м. Ніжин, 19 жовт. 2018 р. Ніжин, 2018. С. 229–300.

64. Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. (1-2 клас): Наказ Міністерства освіти і науки України від 08 жовтня 2019 р. № 1272. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf> (дата звернення: 17.02.2023).

65. Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Шияна Р.Б. (1-2 клас): Наказ Міністерства освіти і науки України від 08 жовтня 2019 р. № 1272. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf> (дата звернення: 17.02.2023).

66. Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. (3-4 клас): Наказ Міністерства освіти і науки України від 08 жовтня 2019 р. № 1273. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2020/11/20/Savchenko.pdf> (дата звернення: 17.02.2023).

67. Типова освітня програма початкової освіти, розроблена під керівництвом Шияна Р.Б. (3-4 клас): Наказ Міністерства освіти і науки України

від 08 жовтня 2019 р. № 1273. URL:
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2020/11/20/Shiyana.pdf> (дата звернення: 17.02.2023).

68. Український педагогічний словник / за ред. С.У. Гончаренка. Київ: Либідь, 2017. 376 с.

69. Хвилинки здоров'я щодня. 3-4 класи / упоряд. В.П. Порошук. Харків: Вид. група «Основа», 2018. 222 с.

70. Хвилинки здоров'я щодня. 3-4 класи / упоряд. В.П. Порошук. Харків: Вид. група «Основа», 2019. 176 с.

71. Черній В. Формування у молодших школярів стійкої мотивації на здоровий спосіб життя у процесі реалізації програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я». *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2014. Випуск 132. С. 335–339.

72. Шевельова В.В. Методика організації ігрової діяльності в початковій школі. *Початкове навчання та виховання*. 2016. № 4. С. 6–9.

73. Auld E.M., Allen M.P. Health Literacy and Health Education in Schools: Collaboration for Action. *NAM Perspect.* 2020. doi: [10.31478/202007b](https://doi.org/10.31478/202007b) (accessed on: 05.05.2023).

74. Hamilton-Ekek J.-T. The Teaching of Health Education as a Secondary School Subject in Bayelsa State, Nigeria. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*. 2020. V. XIV. No.1. P. 8-14.

75. Health Education. 2022. URL: <https://www.schools.nyc.gov/learning/subjects/health-education> (accessed on: 12.04.2023).

76. Human Body. 2023. URL: <https://www.twinkl.co.nz/teaching-wiki/human-body> (accessed on: 05.02.2023).

77. Learning about the body in primary school. 2022. URL: <https://www.theschoolrun.com/learning-about-body-primary-school> (accessed on: 10.08.2023).

78. Parts of the Human Body for Elementary School. 2023. URL: <https://study.com/academy/topic/parts-of-the-human-body-for-elementary-school.html> (accessed on: 05.06.2023).

79. The Human Body: Anatomy, facts & functions. 2023. URL: <https://www.livescience.com/37009-human-body.html> (accessed on: 15.03.2023).

80. Tymofieieva I. An integrative approach in the preparation of future primary school teachers. Education pedagogy: problems and prospects for development in the context of reform: monograph / ed.: S. Śliwa, O. Tsybulko. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P. 345–352.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета-опитувальник для учнів початкової школи на тему «Здоровий спосіб життя. Як я це розумію?»

Любий друже!

Нижче тобі пропонується надати відповідь на п'ять запитань, які стосуються твого ставлення до здоров'я людини та здоров'я інших людей.

Памятай, що немає «правильних» та «неправильних» відповідей!

1. Продовж речення та вислови свою власну думку.

Здорова людина – це ...

2. Що для тебе є найважливішим?

3. Як ти піклуєшся про своє здоров'я?

4. Чому важливо берегти своє здоров'я?

5. Якби ти був / була Чарівником Здоров'я або Феєю Здоров'я, які б бажання ти б хотів виконувати?

6. Що таке «здоров'я» та «здоровий спосіб життя»?

Фрагменти проведеної діагностики молодших школярів 3-А класу

Ковалова Мія
3-А

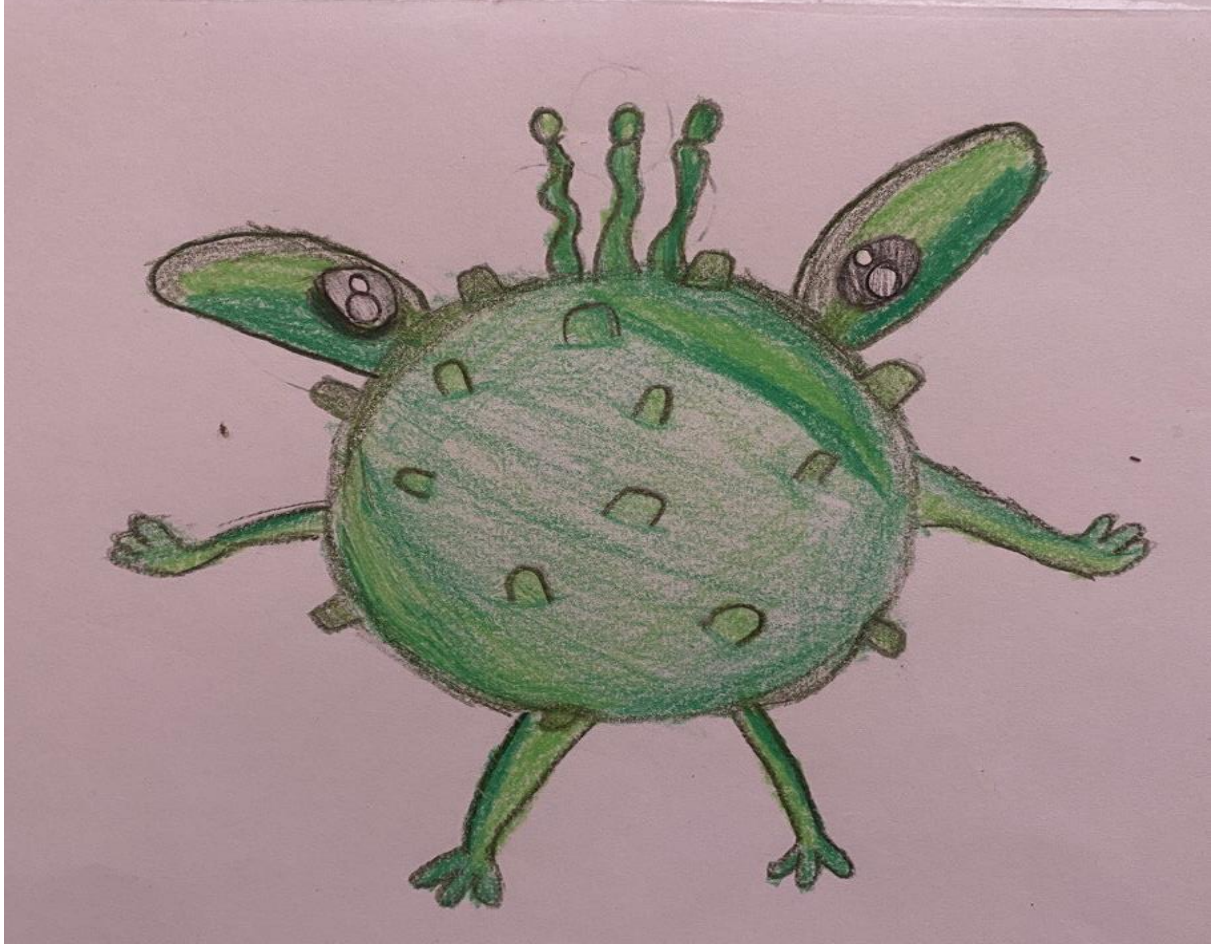
Що для тебе є найважливішим?
Для мене головне це здоров'я, друзі, сім'я

Здорова людина - це ... мама, тато, сестричка, котик, песик. Вони здорові, каші п'ють вітаміни, мають гарний сон і настрій.

Як ти піклуєшся про своє здоров'я?
Я пікуюся про своє здоров'я - я їм фрукти і овочі, я приймаю вітаміни, відпочиваю на морі, гуляю на свіжому повітрі



Як виглядає хвороба?



Як виглядає здоров'я?



КОНСПЕКТ №1

**уроку з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів 3 класу за
навчальною програмою «Я досліджую світ»
(під керівництвом О. Савченко) на тему:
«Яку будову має наше тіло?»**

Мета: формування знань учнів 3 класу про людський організм як єдине ціле, його унікальність, красу та складність; формування елементарних уявлень молодших школярів про особливості будови тіла людини, його складові частини та їхнє призначення; розвиток уваги та координації рухів; виховання початкових понять про вплив на здоров'я людини позитивних/ негативних чинників.

Завдання:

- вчити знаходити відповіді на запитання, використовуючи свій життєвий досвід та інформацію, отриману на занятті;
- познайомити учнів зі скелетом, його будовою, особливостями, призначенням;
- розвивати пізнавальну активність, допитливість під час проведення практичних робіт, уміння робити висновки, здатність аналітично мислити: порівнювати, узагальнювати;
- створити умови для знаходження інформації про поняття «скелет та його значення»;
- ставити навчальні завдання на основі співвіднесення того, що вже відомо та того, що ще невідомо;
- направити дітей до виділення головного та другорядного з цієї інформації;
- актуалізувати знання дітей про призначення скелета, роль спорту у формуванні скелета (постави);
- вчити оформлювати свої думки в усній формі, слухати та розуміти співрозмовника;

- формулювати власну думку та позицію;
- сприяти самооцінці на основі рефлексії.

ХІД УРОКУ**I. Організаційний момент.**

- Доброго ранку, дівчата, хлопчики!
- Усі ви дістали зошити та книжки?
- А свій щоденник та пенал не забули?
- Чи всі акуратно на парті склали?
- Сьогодні працюватимемо старанно,
- Слухати одне одного дуже уважно
- І до нас УСПІХ прийде обов'язково!

II. Перевірка домашнього завдання.

Мета: з'ясувати рівень засвоєння раніше вивченого матеріалу.

Фронтальне опитування:

- Згадаймо, яку велику тему ми вивчаємо на уроках «Я досліджую світ». («Ми та наше здоров'я»)
- Про що саме говорили на минулому уроці? («Надійний захист організму»)
- Назвіть орган дотику людини. (Шкіра)
- Яке значення для людини має шкіра? (Захищає внутрішні частини тіла людини від ушкоджень, від спеки та холоду, від хвороботворних бактерій).
- Яку роль виконують піт та жир? (Піт охолоджує, жир робить шкіру м'якою та пружною).
- Як треба доглядати шкіру? (Мити, витирати насухо, змащувати кремом).
- Розкажіть, яку першу допомогу надають при невеликій ранці.
- Розкажіть, яку першу допомогу потрібно надати при забитому місці.
- Розкажіть як допомогти, якщо у людини опік чи обмороження.

Міні-тест

-А зараз, давайте перевіримо, як ви засвоїли нову тему. Проведемо тест, потрібно вибрати лише одну відповідь та записати на листок букву.

Скільки шарів складається з шкіри?

а) 5 о) 3 г) 2

2) Шкіра – це ...

а) зовнішній покрив людини;

б) внутрішній орган;

в) це обгортка людини

3) Чи можна назвати шкіру органом дихання?

а) ні б) так в) не знаю

4) Завдяки чому шкіра завжди м'яка?

а) потовим залозам б) порам в) сальним залозам

5) Піт виділяється, коли людині...

а) холодно б) просто так в) жарко

б) Шкіру треба мити...

а) при необхідності б) вранці та ввечері в) можна і не мити

7) Чи може людина обійтися без шкіри?

н) звичайно і) ні ю) може бути

-Погляньте на літери, які ви виписали, яке слово можна з них скласти? (молодці)

-У кого вийшло слово молодці, впорався із тестом, у кого не вийшло не біда.

-Давайте поплескаємо собі, адже ви працювали дуже добре.

Повідомлення

III Введення у тему уроку.

Вчитель: Про здоров'я та нездоров'я складено багато прислів'їв. Прочитайте ці прислів'я та подумайте, яку народну мудрість вони містять. (Учні читають по ланцюжку.)

- Дав бог здоров'я, а щастя знайдемо.

- Здоров будеш - все добудеш.

- Швидкого та спритного хвороба не наздожене.

- Здоровий чоловік не той, хто в дитинстві стрибає, а той, хто під старість бігає.

Діти: людину можна назвати здоровою, якщо вона дожила до старості і не хворіє, може швидко ходити, працювати;

Діти: якщо людина може швидко рухатися, сама піднімається сходами, виконує важку фізичну роботу, не приймає ліки, то її можна назвати здоровою та ін.

Вчитель: ви маєте рацію, людину, яка досягла похилого віку і зберегла рухову активність, ми впевнено можемо назвати здоровою людиною.

IV. Повідомлення теми уроку. Формування нових знань.

Картки

- Про що говоритимемо сьогодні, ви дізнаєтесь, якщо правильно розгадаєте кросворд.

1. Не годинник, а цокає. (Серце)
2. Нескінченний поїзд, що розвозить по тілу живильні речовини. (Кров)
3. Коли ситий, він мовчить, коли голодний – бурчить. (шлунок)
4. Орган зору. (Око)
5. Органи дихання людини. (Легкі)
6. І каже, і їсть. (Рот)

- Яке слово вийшло у виділеному рядку? (Скелет)

- Як ви думаєте, про що йтиметься сьогодні на уроці, що вивчатимемо? (Скелет людини)

Тема нашого уроку: «**Яку будову має наше тіло?**»

Протягом уроку ми маємо відповісти на запитання.

Мета? Які завдання можна поставити задля досягнення мети?

Подивіться, що це питання. Прочитайте.

Актуалізація знань (Вірю – не вірю)

У скелеті людини понад 200 кісток

Скелет людини захищає внутрішні органи від пошкоджень

Для того, щоб зберегти скелет людини здоровою, необхідно багато лежати

(0)

При правильній поставі добре працює серце, дихання рівне, кров вільно рухається в організмі.

Чим старша людина, тим тендітніші в неї кістки (1)

V. Вивчення нового матеріалу.

1) Практична робота «Дивовижне тіло» (зовнішня будова тіла людини).

Вчитель: Встаньте, будь ласка. Погладьте себе по голові. Покажіть шию. Далі тулуб. На тулуб поплескайте по грудях, покажіть спину. Погладьте живіт. Підніміть руки вверх. Поплескайте руками. Потопайте ногами.

Молодці! Сідайте.

Чому ми ходимо вертикально?

- Якби в нашому тілі не було кісток, чи змогли б ми ходити?

- Хто ж може сказати, які частини тіла відносяться до зовнішньої будови тіла людини? (Відповіді дітей).

- Правильно!

До зовнішньої будови тіла людини відносяться такі частини тіла: голова, шия, тулуб, на якому знаходяться груди, спина, живіт, потім руки та ноги.

2) Суперскелет.

Розгляньте малюнок

- Що на ньому зображено? (Скелет)

- Що він із себе уявляє? (Кістки людини)

- Скажіть, з яких частин складається скелет людини.

Використовуйте слова для довідки: череп, хребет, ребра, грудина, кістки тазу, кістки рук, кістки ніг.

Тепер знайдіть усі ці частини на макеті скелета, що знаходиться перед нами.

Розглянемо докладніше кожну їх.

3) Читання у підручнику Прийом «Інсерт»

У скелеті розрізняються більше 200 кісток: ЧЕРЕП, кістки тулуба - Хряст і ГРУДНА КЛІТИНА, що складається з РЕБЕР і ГРУДИНИ, кісток верхніх і нижніх кінцівок.

4) Обговорення

Череп

Твердий кістяний панцир черепа захищає головний мозок від ушкоджень. Кістки черепа дуже тверді. Археологи знаходять у землі черепа людей, які померли багато тисяч років тому. Всі інші кістки їхніх скелетів давно зотліли і перетворилися на пилюку. А черепи збереглися донині.

ЧЕРЕП складається з 29 зрослих, найбільш міцних кісток. Чому вони найміцніші?

З усіх частин черепа рухлива лише одна – нижня щелепа. Вона дозволяє нам відкривати і закривати рота, коли ми розмовляємо, приймаємо їжу.

Грудна клітина

Грудна клітка складається з дванадцяти пар дуже міцних, але гнучких ребер та грудини. У дітей, які займаються спортом, коло грудної клітки більше на 6 – 8 см, ніж у їхніх однолітків, які не займаються спортом.

- Намацайте у себе ребра, грудину.

- Як ви вважаєте, які органи захищає грудна клітина?

Хребет

Основна опора скелета – еластичний, пружний хребет, що складається з окремих хребців. Завдяки такій будові хребта людина може нагинатися в різні боки, перекидатися, бігати, плавати.

Загальна кількість хребців у людини 33, але може коливатися від 30 до 35. Хребет закінчується невеликим "хвостиком". Називається він куприком.

Дзвоник тягнеться вздовж спини. Він складається із 30 хребців, усередині яких проходить спинний мозок. Між хребцями знаходяться хрящі, завдяки яким ми легко згинаємось, нахиляємось. До хребта одним кінцем прикріплено ребра (12 пар), а іншим кінцем – з грудиною. Ребра разом із хребцями, грудиною утворюють грудну клітину, яка захищає легені та серце. Внизу до хребта

прикріплено кістки таза з кістками ніг. А закінчується хребет маленьким кістяним хвостиком - куприком.

Встати

Знайдіть одне в одного хребет. Проведіть рукою.

Встаньте, дотягніть до пальчиків ніг. Бачите, які ми гнучкі! А тепер візьміть ручку та спробуйте, не згинаючи руки написати. Неможливо! Тому в кожній руці не одна довга кістка, а кілька коротших, рухливіших.

Верхні кінцівки – плече, передпліччя, кисть.

Нижні – стегно, гомілка, стопа.

Кістки тазу

Кістки тазу називають тазовий пояс. Він створює опору внутрішнім органам. Давайте подумаємо яким. (шлунок, печінка, кишечник і т. д.)

Вчитель: Нога теж складається з трьох частин: стегна, гомілки та стопи. У стегні одна товста кістка – стегнова, у гомілки – дві, а в стопі, як і в пензлі, багато невеликих кісток. Промацайте на собі кістки ніг.

А зараз все це повторимо і покажемо на собі, а 1 особі – на скелеті.

6). Робота в парах (Картки)

То навіщо потрібен скелет?

- Надає форму тілу.

- Забезпечує рух.

- Захищає внутрішні органи від ушкоджень.

- Мозок керує кожною клітиною нашого тіла. А скажіть, будь ласка, чому тіло людини має постійну форму? (У нього є опора)

Що є цією опорою? (скелет)

Так, скелет – надійна опора всього нашого організму. Про нього ми сьогодні й говоритимемо.

7). Фізхвилинка «Зарядка»

8). Бесіда на тему

У вас на столах є малюнки – схеми. Візьміть один малюнок. Як ви думаєте, що це?

- Це внутрішня будова наших кісток (кістковий мозок, червоні кров'яні тільця, вода, жир, органічні речовини), схожа на губку. Ось така ажурна будова кістки робить її напрочуд міцною. І саме таку будову кістки запозичили інженери під час будівництва мостів та високих веж.

Наприклад, цієї (2 рисунок).

Хто знає назву цієї вежі? (Ейфелева). У чому схожість цих малюнків?

Наш скелет дуже міцний. Він може витримати величезні навантаження. Кістка в 30 разів більше може витримати навантаження, ніж цегла. Гомілка, найміцніша кістка, витримує вантаж в 1600 кг. Уявляєте, кістяні ребра завтовшки з палець можуть витримати вагу вантажної машини (показ ілюстрації)

А як ви думаєте, чи змогли б ви прямо зараз взяти участь у такому цирковому номері? Чому?

- Тільки люди, що щодня тренуються, можуть досягти таких результатів, тільки здорові люди домагаються їх, люди, які стежать за своїм здоров'ям.

І наш підручник фізкультури пропонує комплекс вправ для зміцнення кісток, м'язів, сили, витривалості (робота із підручником фізкультури).

– Витривалі, сильні, сміливі, спритні, здорові люди захищають інтереси своїх країн на Олімпіадах. Які почуття опановують вас, коли ви спостерігаєте за спортсменами?

- Гнучких, спритних, сильних чимало і в нашій школі, і навіть у нашому класі. Попросимо Дашу зробити кілька вправ (місток, шпагат...). Чому Даша їх так легко виконує? Чому не всі ми можемо це зробити?

Вкотре висновок про значення тренувань.

- Чи можуть кістки втратити свою міцність?

- Хто дивиться рекламу, той знає, що фортеця кісткам надає: (кальцій).

- До нашого раціону харчування повинні входити продукти, що містять кальцій

Кістки забезпечують можливість рухатися, т.к. скріплені між собою суглобами: ліктьовими, плечовими, колінними. Як? Поясню.

Обхопіть пальцями лівої руки правий кулак і поверніть його у різні боки. Ось приблизно так один пензель входить в інший і рухається в ньому.

Але чому ж кістки не вискакують?

Та тому що вони міцно пов'язані в суглобі між собою, як бинтами, міцними зв'язками, сухожиллями. Завдяки зв'язкам руки, ноги в суглобах легко згинаються та розгинаються.

Але чому ми не чуємо цього шуму? (Посунути ще раз кулак у кулаку)

Суглоби змащені спеціальною рідиною, і ні скрипу, ні шуму ми не чуємо, коли ми здорові.

9). Практична робота (2 ляльки – 2 учні)

Подивіться на нашу ляльку Юлю. Я обертаю її руку. Який суглоб зараз у неї працює? (плечовий)

Чому в неї рука в лікті не гнеться? (Немає ліктьового суглоба)

Якого ще суглоба не має наша лялька? (колінного)

Якщо немає колінного суглоба, що не зможе робити Юля? (Присісти, стати на коліна, перекидатися ...)

Отже, що дозволяє нам рухатися? (Кістки та суглоби)

Так, кістки скелета, з'єднані суглобами, не дозволяють нам розвалитися на 200 частин. А якби суглобів не було, ми тільки лежали б.

- У кого кісток більше: у дорослих чи дітей? Чому? Чим відрізняються кістки дитини та кістки дорослої людини?

- У кого більш гнучкий скелет: у вас чи у дорослих?

– Підтверджуємо відповіді текстом підручника.

10). Гімнастика

Масаж пальчиків

-Хлопці, про які частини тіла можна сказати: «Це наші трудівниці!»

Діти: Руки!

Вчитель: Чому ви так вважаєте?

– Яку роботу Ви вмієте робити за допомогою рук?

(Руками можна вишивати, шити, в'язати, малювати, писати, при цьому ноги можуть не брати участі в роботі)

Вчитель: Рукам із народження немає спокою. Людина своїми руками може зробити дуже багато прекрасних справ, і щоб вони не втомлювалися, були міцними та сильними, а пальці швидкими та спритними у русі їм треба допомагати. Для цього ми маємо добре їх знати.

- Зараз ви маєте здобути нові знання про скелет пальців рук на основі своїх спостережень.

Покладіть руки на стіл долонями вгору. Згинайте та розгинайте пальці. Зверніть увагу, у яких місцях кожен пальчик згинається та розгинається.

Вчитель: Великий палець скільки має згинів?

Діти: Великий палець тільки в одному місці згинається та розгинається.

Вчитель: Ворушимо великим пальцем ще й переконаємось у цьому.

- Що можете розповісти про решту пальців?

Учень: Інші пальці згинаються і розгинаються у двох місцях.

Вчитель: Досліджуйте пальці кожної руки, натискаючи та погладжуючи вздовж кожного з них.

- Розкажіть, що ви відчуваєте всередині кожного пальчика.

Учень: Я відчуваю, що пальці всередині тверді, отже, там кістки.

Вчитель: За товщиною кожен палець однаковий чи ні?

Учениця: На згинах пальців кістки товщі, ніж у інших місцях.

Вчитель: Там, де пальці згинаються та розгинаються, з'єднуються кісточки рухомими суглобами. Потовщення на пальцях ви відчуваєте там, де знаходиться суглоб.

- Скільки суглобів біля великого пальця? (один суглоб)

- Значить, у скелеті великого пальця скільки кісточок? (дві кісточки)

- Скільки суглобів у інших пальців? (по два суглоби)

- Значить, скільки кісточок у скелеті цих пальців? (По три кісточки)

Вчитель: Коли ви досліджували свої пальчики, ви натискали на них, погладжували.

- Як називаються такі рухи?

Учень: Я знаю! Це масаж. Мені мама часто робить масаж спини. Вона погладжує спину, постукує, перекочує та прищипує шкіру.

Вчитель: Отже, ви зараз теж масажували пальці рук. Масаж будь-якої частини тіла знімає напругу, втому, відновлює рухову активність та оздоровлює весь наш організм. Повторимо ці рухи. Правою рукою помасажуйте кожен палець на лівій руці. Те саме зробіть із правою рукою. Намагайтеся приділити увагу кожному суглобу, ретельно його розтираючи. Пальці рук пов'язані з мозком та внутрішніми органами. Масаж великого пальця підвищує діяльність мозку. Зверніть увагу на те, як великий палець височіє над іншими, коли вони стиснуті в кулак, - як голова над нашим тулубом. Це допоможе вам запам'ятати зв'язок великого пальця з головним мозком. Масаж вказівного пальця покращує роботу шлунка; середнього пальця - кишечника та хребта, безіменного – печінки, а масаж мізинця допомагає роботі серця. Знаючи це, ви зможете допомогти собі у деяких ситуаціях.

Наприклад, на контрольній роботі ретельно помасажуйте великий палець. Мозок краще працюватиме і допоможе вам швидше знайти правильне рішення.

Якщо ви щільно пообідали або повечеряли, помасажувавши вказівний палець, ви покращите роботу шлунка. Йому буде легше перетравлювати їжу, він швидше впорається зі своєю роботою.

Коли ваше серце б'ється після сильної емоційної напруги або фізичних навантажень, помасажувавши мізинець, ви допоможете серцю швидше заспокоїтися і почати працювати у звичному ритмі.

Після масажу струсіть кисті рук, ніби скидаєте з них крапельки води. Робіть вдома такий масаж у вільний час та оздоровлюйте свій організм.

VI Закріплення

1). Робота в зошитах «Скелет людини». Молодці!

2). Сінквейн (У групах)

3) Висновок: Вчитель: Хлопці, так яке значення має скелет для людини?

Діти: Скелет є опорою. Він захищає від ушкоджень внутрішні органи – мозок, серце, легкі.

Правильна постава не тільки гарна, а й корисна для здоров'я. За поганої постави людині важче дихати, починають гірше працювати внутрішні органи.

- Як виробити правильну поставу?

(Учні говорять про значення фізичних вправ.)

4). Практична робота: Вчитель запрошує допомогти 4 особи.

Одному учню вчитель допомагає надіти ранець, іншому дає в руку портфель і просить пройтися перед усім класом, а потім повернутись спиною до учнів. Дитина, яка тримає у руці важкий портфель, нахиляється убік, в іншого учня спина не викривлена.

(Учні роблять висновки про те, з чим краще ходити до школи: з портфелем чи з ранцем.)

Третій учень тримає невелике дитяче відерце, наповнене водою. А четвертий бере 2 маленькі цебра. Здавалося б, дуже легке відро, але потримавши його в одній руці, дитина втомлюється і починає нахилятися убік. Другий учень рівно тримає спинку. За підсумками своїх спостережень діти роблять висновок. Як краще носити, наприклад, сумки, допомагаючи мамі.

(Краще розкласти всі покупки у дві сумочки та нести у двох руках.)

Вчитель:

- А тепер вирішіть суперечку двох хлопчиків. Один із них стверджує: "Щоб бути здоровим, треба більше лежати, тоді навантаження на скелет буде менше". Інший заперечує: "Щоб бути здоровим, треба більше рухатись, займатися фізичною працею, спортом". Хто правий?

VII. Підсумок уроку.

- Що таке скелет людини?

- З яких частин він складається?

- Навіщо служить кожна з цих частин і весь скелет?

- Що наводить скелет у рух?

- Як пов'язані скелет та наше здоров'я?

- Що потрібно робити для того, щоб мати правильну поставу?

- Чи зміниться ваша поведінка після сьогоднішнього уроку? Як?

VIII. Рефлексія

Вірю – не вірю

Карта успіху

Я хочу дізнатися вашу думку про наш урок. Перед вами 3 смайли (сумний, байдужий, веселий) Сумний, якщо урок вам не сподобався, байдужий, якщо ви нічого не впізнали, веселий – якщо урок вам сподобався. А тепер покажіть мені.

Дякую за урок, бажаю вам багатирського здоров'я.

КОНСПЕКТ №2
уроку з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів 3 класу за
навчальною програмою «Я досліджую світ»
(під керівництвом О. Савченко) на тему:
«Що утворює опорно-рухову систему?»

Мета: розширити знання учнів про опорно-рухову систему та її функції; визначити значення правильної постави для здоров'я людини; розвивати пізнавальні процеси; формувати екологічну грамотність і здорове життя;

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

1.1. Актуалізація опорних знань

Вправа « Запитання – відповідь»

- Чому людина належить до живої природи?
- Наведіть приклади органів людини. Яку роботу вони виконують?
- Навіщо людині скелет?
- Від чого залежить правильна постава?
- На які питання було важко відповісти?

(Загадка)

- Я опору тіла зоставляю

Ходить ,бігати,плигати допомагаю. Скелет

1.2. Повідомлення теми і мети уроку

(Як Ви гадаєте,яка тема сьогоднішнього уроку?)

— Так діти, сьогодні на уроці ви дізнаєтеся про опорно-рухову систему.

II. Основна частина

1. Вивчення нового матеріалу

1) Словникова робота

Органи слуху - скелет і пов'язані з ним м'язи

Скелет – це сукупність кісток тіла ,з'єднаних між собою

М'язи – тканини організму,здатні скорочуватися і

розслаблятися,забезпечуючи рухи кісток скелета.

2) Вправа « Міркуємо!» (кубик Блума)

3) Слайд 3- скелет людини

4) «Мозковий штурм»

Висновки....

Слайд4-з'єднання кісток

Розповідь вчителя за темою

Перегляд відеоролика «Опорно-рухова система», аналізуємо зміст

(<https://youtu.be/AxdvILhDyo8>)

- Яку будову має скелет?
- Що нам допомагає рухатися?
- Хто дає команду нашим м'язам?
- Чому потрібно піклуватися про поставу?
- Як правильно носити портфель?

Фізкультхвилинка « Веселка»

5) Робота з підручником (с.15-18)

6) Робота у зошитах

7) Технологія « Крісло автора»

III. Заключна частина

1. Дидактична гра « Частини тіла»

2. Домашнє завдання

Знайти цікаву інформацію про м'язи малюка.

КОНСПЕКТ №3
уроку з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів 3 класу за
навчальною програмою «Я досліджую світ»
(під керівництвом О. Савченко) на тему:
«Органи дихальної системи»

Мета уроку: формування в учнів уявлень про органи дихання та їхню роль в житті людини, про охорону дихання від захворювань, вивчення правил правильного дихання; розвиток творчої активності та уважності; формування санітарно-гігієнічних навичок догляду за органами дихання.**я.**

Завдання уроку:

Дати первісне уявлення про роботу легень;

- підкреслити значення чистого повітря для органів дихання та організму;
- Розглянути гігієнічні правила дихання;
- Розвивати мовлення, логічне мислення, пам'ять.

Хід уроку

1. Організаційний момент.

2. Вступна розмова.

А) Відкрийте підручник та назвіть тему нашого уроку. "Органи дихання".

- Які питання ми сьогодні вивчатимемо? Про що будемо говорити?

(відкрити дошку)

1. Повітря-життя.

2. Склад повітря.

3. Органи дихання.

4. Гігієна дихання.

5. Куріння – небезпечне для життя.

- Як розумієте слово "гігієна"? (Система заходів, вкладених у підтримку чистоти, здоров'я).

Сьогодні ми разом шукатимемо відповіді на поставлені запитання. Вдома деякі хлопці працювали з додатковою літературою – вони будуть нашими консультантами. Разом з нами працюватиме комп'ютер – він ставитиме нам несподівані питання.

Сама тема уроку каже, що треба розпочати з повітря. Повітря невидимий. Зазвичай ми навіть забуваємо, що він усюди навколо нас. Забуваємо, але не можемо обійтися без нього кілька хвилин. Повітрям дихаємо ми люди.

- Хто ще дихає повітрям? (Рослини, тварини). Навіть гриби та багато мікробів.

Висновок: Не буде повітря – не буде життя.

На дошці: Повітря – це життя!

3. Робота над темою уроку. Здобуємо нові знання.

А) Робота зі слайду - Склад повітря.

Повітря – це суміш газів (домішки: дим, сажа, пил, шкідливі речовини)

Повітря – азот, кисень, вуглекислий газ. При диханні усі живі істоти поглинають кисень, а виділяють вуглекислий газ.

Вдихнули – видихнули. При видиханні кількість кисню зменшується, а вуглекислого газу стає більшим.

Б) Питання задає комп'ютер: Якби в повітрі, що оточує землю, раптом не стало б кисню, але залишився б вуглекислий газ.

Припущення дітей.

(На Землі припинилося б життя. Всі люди, тварини, рослини загинули, тому що кисень необхідний для дихання всім живим істотам. Вуглекислий газ не придатний для дихання.)

- виступи учнів-консультантів.

В) Органи дихання.

- Давайте поспостерігаємо, що відбувається при вдиху та видиху з грудною клітиною.

При вдиху – груди піднімається, грудна клітка розширюється. При видиху – грудна клітка опускається, стискається.

(пісочний годинник)

-Поспостерігаємо, скільки вдихів і видихів робить людина за одну хвилину.

(Це залежить від тренування легень, стану здоров'я).

- Як ви думаєте, чи довго людина може прожити без їжі та води? (коротке повідомлення консультантів).

– А без повітря? (Без повітря людина не може прожити і кілька хвилин).

- Затримайте подих і переконайтесь у цьому.

Все своє життя людина дихає – вдихає та видихає повітря. Значення дихання дуже велике. При диханні в організм надходить кисень, а виділяється вуглекислий газ.

Я зараз тільки назву органи дихання і покажу, а докладніше вас познайомлять консультанти.

Ніс

Трахея – дихальне горло

Бронхи

Легені

Працюємо по групах - консультанти розповідають, запитують, запитують, як ви зрозуміли це питання, вся група готується для пояснення всьому класу.

в) Питання комп'ютера

У закритому приміщенні зібралося багато людей. Через деякий час їм стало душно. Чому? Що потрібно зробити? (у повітрі зменшилася кількість кисню і накопичився вуглекислий газ. Потрібно провітрити приміщення, щоб збільшити кількість кисню та видалити надлишки вуглекислого газу).

Г) Переходимо до наступного питання.

Гігієна дихання.

-Що таке гігієна? (Повітря, яким ми дихаємо, має бути чистим).

Людині та іншим живим істотам потрібне чисте повітря. Але в багатьох місцях, у великих, а зараз і в малих містах (наприклад, як наш Маріїнськ), повітря забруднене. Фабрики та заводи викидають зі своїх труб отруйні гази, сажу, пил. Автомобілі виділяють відпрацьовані гази, у яких дуже багато шкідливих речовин.

Д) питання комп'ютера – До чого це веде?

Поміркуємо, таке необдумане втручання у природу може призвести до загибелі всього живого.

Ситуація перша: Ви дорослі люди. У нас склалася страшна екологічна ситуація (екологія-наука про зв'язки між людиною та природою). Чим би взялися в першу чергу?

Що порадите дорослим? (Бути активніше, сумлінно ставитися до своєї роботи, думати про майбутнє, вчитися краще господарювати)

Ви кажете все правильно. У нашій країні ухвалено закон про охорону повітря. На багатьох підприємствах:

- 1) Працюють установки, які вловлюють пил, сажу, отруйні гази.
- 2) Вчені розробляють нові автомобілі, які забруднюватимуть повітря.
- 3) Створено спеціальні станції- вони постійно стежать за чистотою повітря у великих містах.

Е) питання комп'ютера – чому легко дихається там, де багато зелені?

Відповіді дітей. Потім консультанти (при диханні утворюється багато вуглекислого газу. Рослини поглинають цей газ, а виділяють кисень. Рослини зволожують повітря, знищують мікроби, бактерії.

- І що ж із цього випливає? (Саджувати дерева, берегти рослини, дерева)

- Що ще завдає шкоди легким?

Куріння завдає шкоди всьому організму, але особливо органам дихання. Нікотин, який міститься у тютюновому димі – отруйний. Він дратує слизові оболонки дихальних шляхів, тому знижується захисна функція. У курців часто розвиваються різні захворювання органів дихання- бронхіт, запалення, туберкульоз, рак легень. Ті, що палять живуть менше, ніж некурці. Але некуряча людина, яка знаходиться в прокуреному приміщенні, може серйозно захворіти. Діти знижуються розумові здібності, болить серце.

Ж) Робота за групами: створіть рекламу про шкоду куріння.

Забороною ми не завжди можемо щось змінити. Будуть підпільним шляхом виготовляти сигарети, додавати різні суміші, які завдадуть ще більшої шкоди здоров'ю. Просто заборонити неможливо, а ось переконати кинути палити можна

4. Підсумок: тепер подивимося на дошку. Прочитайте запитання, які ми з вами розібрали.

Що нового впізнали? Над чим замислились

Вчитель: Дякуємо за роботу! Молодці! До побачення!

КОНСПЕКТ №4

уроку з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів 3 класу за навчальною програмою «Я досліджую світ» (під керівництвом О. Савченко) на тему:

«Органи чуття людини та необхідність бережного ставлення до них»

Мета: формування у дітей молодшого шкільного віку загального уявлення про органи чуття людини та їх значення в житті людини.

Завдання:

1. Формувати вміння брати участь у різноманітній пошуковій, творчій, практичній діяльності, працювати у групі та самостійно.

2. Розвивати сприйняття як уміння спостерігати, уяву як основу для вирішення творчих завдань, мислення як уміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати, мову як уміння характеризувати об'єкт навколишнього світу, описувати, розмірковувати, підтримувати навчальний діалог.

3. Виховувати почуття здивування здібностям організму людини, бажання берегти та зберігати ці здібності.

Стимульний матеріал та обладнання для уроку: плакат з людиною без обличчя; малюнки очей, носа, вух, рота з язиком; картка з надписом «Шкіра і ...?»; конверти із завданням для кожної групи школярів; набірні полотна для кожної групи школярів; картки з надписами: «Орган дотику», «Орган смаку», «Орган зору», «Орган нюху», «Орган слуху»; картки для індивідуальної роботи; предмети для практичної роботи: лимон, цукор, сіль, перець, апельсин, часник. предмети для практичної роботи: 4 мішки, прихватки, м'ячик, клубок ниток, яблуко, картопля, дзвіночок, книга; жовті, сині, зелені кулі для рефлексії; плакат із пучком ниток; жетони; клей;

підручник та робочий зошит:

1) Гільберг Т.Г., Тарнавська С., Грубіян Л., Павич Н. Я досліджую світ: підручник для 3-го класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах): Частина 1. Київ: Видавництво: «Генеза», 2020. 160 с.;

2) Гільберг Т.Г., Тарнавська С., Грубіян Л., Павич Н.Я досліджую світ: робочий зошит до навчального посібника для 3-го класу закладів загальної середньої освіти (у 2-х частинах): Частина 1. Київ: Видавництво: «Генеза», 2023. 64 с.

ПЛАН УРОКУ

1. Організаційний етап
2. Актуалізація знань.
3. Подача нового матеріалу.
 - 3.1. Організація спостереження за органом зору
 - 3.2. Фізкультхвилинка для очей
 - 3.3. Організація спостереження за органом слуху
 - 3.4. Організація спостереження за органом смаку
 - 3.5. Фізкультхвилинка
 - 3.6. Організація спостереження за органом нюху

- 3.7. Організація спостереження за органом дотику
4. Первинне закріплення отриманих знань
5. Підведення підсумків уроку
6. Оцінка роботи учнів на уроці
7. Рефлексія

ХІД УРОКУ

1. Організаційний етап

(Привернення уваги учнів 3 класу, перевірка готовності дітей до уроку)

Ось книжки лежать на столі, а ось – зошити,

Ми не в «хованки» граємо, ми вчитися можемо.

Та інколи дмухати на корабель паперовий –

Сьогодні у діток урок буде чудовий!

2. Актуалізація знань

(Введення в тему уроку та цілепокладання. Постановка проблеми)

Вчитель: А який у нас зараз урок?

Діти: «Я досліджую світ»!

Вчитель: А що таке навколишній світ?

Діти: Це те, що нас оточує навколо: природа, люди, речі.

Вчитель: А ми це хто?

Діти: Кожен із нас: Єва, Оля, Кирило, Даня...

Вчитель: Отже, що ми вивчаємо на уроках «Я досліджую світ»?

Діти: Себе, навколишній світ, природу.

Вчитель *(показує на малюнок із людиною)*: Подивіться на чоловічка, зображеного на цьому малюнку. Чому у вас такі здивовані обличчя? Що не так?

Діти: У людини немає очей, носа, вух, рота.

Вчитель ставить школярам питання:

1) Що спільного у цих предметів? *(вони належать людині)*

2) Як їх можна назвати одним словом? *(органи чуття)*

3) Діти, а чи зможе ця людина жити? *(ні)*

4) А чи легко їй буде? Чому? *(буде важко, тому що вона не зможе дихати, бачити, відчувати на смак)*

Вчитель: Отже, за допомогою цих органів людина відчуває, що відбувається у навколишньому світі. Як ці органи можна назвати?

Діти: Органи чуття.

Вчитель: Ви, напевно, вже здогадалися, що це тема сьогоднішнього уроку. Що б ви хотіли дізнатися про органи чуття?

Діти: Ми хочемо дізнатися, які органи чуття є в людини? Навіщо вони потрібні? Як до них потрібно ставитися?

Вчитель: Ну добре! Отже, давайте навчимося спостерігати і робити висновки і допоможемо цій людині повернути органи чуття.

Працювати ми будемо у групах, бо робити щось разом – це приємно, цікаво і можна робити те, з чим неможливо чи дуже складно впоратися самотійно. У кожній групі є керівник, якого ви обраєте самі.

Давайте подивимося на них (*діти обирають керівника групи, керівники груп підіймаються*).

Керівник відповідає за злагодженість роботи усієї групи. Сідайте. Я сподіваюся, що всі працюватимуть дружно, швидко, активно, і ми відкриємо нові знання. Після кожного завдання група отримуватиме жетон за хорошу роботу, а наприкінці уроку підіб'ємо підсумки і з'ясуємо: яка група була найбільш організованою. Отже, перше завдання.

3. Подача нового матеріалу

3.1. Організація спостереження за органом зору

Вчитель: Діти, заплющіть очі! Тільки не підглядайте! Скажіть, яка річ з'явилася у мене на столі? (*вчитель кладе на стіл конверт*).

Діти: (*сидять із заплющеними очима і нічого не бачать*).

Вчитель: Розплющуйте очі. Чому не змогли відповісти на моє запитання?

Вчитель: Отже, завдяки очам ми можемо бачити і розрізняти предмети.

Продовжимо спостереження. Друге завдання.

На столі кожної групи лежать конверти №1. Візьміть конверти за моєю командою команду, але спочатку уважно послухайте завдання.

У конверті лежать предмети, їх треба буде дістати, розглянути, знайти відмінності, зробити висновок. Один представник від кожної групи озвучить ваші висновки. Починайте працювати.

1) 1 гр. (один розмір, різний колір)

Висновок: очі допомагають розрізняти різний колір.

2) 2 гр. (один розмір, один колір, різна форма)

Висновок: очі допомагають розрізняти різну форму.

3) 3 гр. (різний розмір)

Висновок: очі допомагають розрізняти різний розмір.

4) 4 гр. (листівки, журнали, заводні іграшки)

Висновок: очі допомагають читати книги, бачити красиві картини, предмети, рухи предметів.

Загальний висновок: Очі допомагають розрізняти колір, форму, розмір, сам предмет і навіть рух предметів.

Вчитель: Очі – це частина організму людини, тобто орган. Може, ви здогадалися орган чого?

Діти: Очі – це орган зору.

Вчитель: За його допомогою ми отримуємо найбільше інформації про навколишній світ. Недарма кажуть: «Краще один раз побачити, аніж сто разів почути». Як ви це розумієте?

Діти: (*надають свої варіанти відповідей*).

Вчитель: Як же потрібно ставитись до органу зору?

Діти: Зір треба берегти, втрачене око нічим не замінити. Дивитись телевизор слід на відстані не ближче 2–3 метрів. При письмі світло повинне падати зліва.

3.2. Фізкультхвилинка для очей

(Проведення зарядки для очей. Вчитель роздає жетони групам)

3.3. Організація спостереження за органом слуху

Вчитель: У навколишньому світі дуже багато звуків. Спробуйте визначити, що це за звук, але зробити це потрібно буде із заплющеними очима. Для кожної групи свій звук, але слухаємо все, можливо будь-якій групі знадобиться допомога.

1 група – шелест сторінок.

2 група – дзвін дзвіночка.

3 група – дзюрчання води.

4 група – стукіт предмета.

Вчитель: Що допомогло вам це відчутти?

Діти: Вуха.

Вчитель: Робимо висновок: значить, вуха – це орган чого?

Діти: Вуха – це орган слуху.

Вчитель: Саме він допомагає нам орієнтуватися у світі звуків, особливо небезпечних. Чи треба берегти орган слуху? Як?

Діти: *(надають свої відповіді)*

Вчитель: *(роздає групам дітей жетони).*

3.4. Організація спостереження за органом смаку

Вчитель: Який смак у цих предметів? Для кожної групи свій предмет, називаєте предмет, потім говорите про смак. Всі інші теж уважно слухають, можливо ви будете не згодні.

1 група – лимон.

2 група – цукор.

3 група – сіль.

4 група – перець.

Вчитель: Звідки ви знаєте, які на смак ці предмети???

Діти: Пробували раніше, коли допомагали батькам готувати їсти (готувати чай тощо).

Вчитель: Виявляється, ви вже багато знаєте. У вас є свій життєвий досвід, спираючись на нього, ви можете робити висновки.

Вчитель: За допомогою чого ви визначали смак цих предметів, коли куштували вперше?

Діти: За допомогою язика.

Вчитель: Отже, робимо висновок: язик – це орган чого?

Діти: Язик – це орган смаку.

Вчитель: Чи є якісь правила охорони органу смаку? Чому?

Діти: Не можна пробувати незнайомі продукти та речовини на смак (*діти надають інші варіанти відповідей та власні припущення*).

Вчитель: (*роздає групам дітей жетони*).

3.5. Фізкультхвилинка

Ось шипшини квіти

Просто диво краси

Яскраві, пахучі

Ай-ай-ай! Колючі!

Подивились, походили,

І за парти знову сіли.

3.6. Організація спостереження за органом нюху

Вчитель: Що у мене в пакеті?

Діти: (дають відповіді на питання).

Вчитель: Як впізнали?

Діти: За запахом.

Вчитель: Отже, ми можемо визначити предмет і за запахом? Що нам у цьому допомагає?

Діти: Ніс!

Вчитель: А Чи треба берегти ніс? Як правильно нюхати?

Діти: Не можна нюхати незнайомі речовини.

Вчитель: Залишилось дві таблички. Прочитайте.

Діти: Орган нюху, орган дотику.

Вчитель: А ніс орган чого? Щоб здогадатися яким органом чуття є ніс, треба виконати таке завдання. Візьміть конверт №2, дістаньте картку. Прочитайте значення цих слів. Виберете потрібне.

Вчитель: Як ви думаєте яка нам підходить?

Діти: Ніс – це орган нюху.

Вчитель: Отже, ніс – це орган нюху.

Вчитель: (*роздає групам дітей жетони*).

3.7. Організація спостереження за органом дотику

Вчитель: Залишилася остання табличка. Давайте ще раз прочитаємо, що на ній написано.

Діти: Орган дотику.

Вчитель: Діти, а хто знає, що називають органом дотику? Чому?

Діти: (*надають свої відповіді*).

Вчитель: Давайте переконаємось у цьому. Гра «Дізнайся, що в мішечку»

Викликати по одному представнику групи. Кожен гравець одягає рукавичку. Опускає руку в мішок та намагається вгадати, що за предмети у мішечку.

Зробимо те саме, але без рукавиці.

Вчитель: Діти, чому у рукавиці ви вагалися у визначенні предмета, а без рукавиці відразу визначили? Що допомогло відчути?

Діти: Шкіра!

Вчитель: Отже, орган дотику – це шкіра.

Вчитель: Чи Треба берегти шкіру?

Діти: (надають свої відповіді).

Вчитель: На шкірі нашого тіла знаходиться багато клітин, які відчують тепло, холод, форму, гладкий предмет або жорсткий.

От і закінчилися наші спостереження.

Вчитель: Які ж органи чуття є в людини?

Діти: орган зору; орган слуху; орган смаку; орган нюху; орган дотику.

Вчитель: Ми повернули нашій людині всі органи чуття! Як тепер вона житиме?

Діти: (надають свої відповіді).

4. Первинне закріплення отриманих знань

Вчитель: Перевіримо себе. Візьміть картки, не переплутайте, вони підписані, прочитайте завдання.

З'єднуватимемо олівцем. Хто не зрозумів завдання? Виконуємо.

З'єднай стрілочками	
Вуха	→ Орган зору
Очі	→ Орган слуху
Ніс	→ Орган смаку
Шкіра	→ Орган нюху
Язик	→ Орган дотику

Перевірте самі себе за зразком на дошці.

Підніміть руку:

1) у кого немає помилок;

2) у кого 1-2 помилки.

У кого помилок більше – не засмучуйтеся, це лише перший урок з цієї теми, у нас ще буде час виправити їх.

Покладіть лист на середину столу. Після уроку я подивлюся ваші листочки, а на наступному уроці скажу вам про результати роботи та про те, як ви вмієте себе перевіряти.

5. Підведення підсумків уроку

Що важливе для себе ви відкрили на сьогоднішньому уроці?

Що вам треба запам'ятати на все життя?

6. Оцінка роботи учнів на уроці

Ви мене порадували, були активними, дружно працювали у групах. Найбільш організована група – це ... (вчитель називає групу і її керівника).

Особливо добре працювали ... (вчитель називає учнів)

7. Рефлексія

Давайте ще раз подивимось на людину. Вона має всі органи чуття. Вона радіє з того, що тепер все бачить, чує і відчуває. А чи є у вас ці органи чуття? А що це означає? Значить, і ви теж відчуваєте. Давайте подаруємо людині зв'язку кульок і цим висловимо своє ставлення до нашого уроку:

- 1) жовта кулька – сподобалося все;
- 2) зелена – сподобалося, але було важко;
- 3) синя – не сподобалося;
- 4) своя кулька – своя думка.

КОНСПЕКТ №5
уроку з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів 3 класу за
навчальною програмою «Я досліджую світ»
(під керівництвом О. Савченко) на тему:
«Вітаміни. Їх значення для здоров'я»

Мета: ознайомити учнів з основними видами вітамінів (А, В, С, D); формувати знання про користь вживання продуктів харчування, які містять ці вітаміни; розповісти, як вживання їжі, багатої на вітаміни впливає на організм людини; розвивати пізнавальний інтерес, мовлення дітей; виховувати культуру споживання їжі.

Обладнання: мультимедійна презентація; продукти та муляжі продуктів, що містять вітаміни А, В, С, D; корони із літерами А, В, С, D; картки із словами: гарна постава, міцні зуби, розум, сила, бадьорий настрій, апетит, гарне волосся і шкіра; набір масок «Овочі»

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент. Психо-емоційне налаштування.

Доброго здоров'я, друзі, доброго вам дня!

Хай вам ясно світить сонце у вікно щодня.

Хай сміється мирне небо і дивує світ.

А Земля нехай дарує вам барвистий цвіт.

Бо здоров'я, любі діти, в світі головне.

А здоровий і веселий – щастя не мине.

Час проведемо активно я гадаю,

Тож наш урок розпочинаємо.



II. Мотивація навчальної діяльності

1. Вступне слово вчителя

- Діти, на кожному нашому уроці ми вчимося правилам зберігання та зміцнення здоров'я. Але ці правила допомагають лише тому, хто дотримується їх щодня. Про таку людину кажуть: вона веде здоровий спосіб життя. Дуже допомагає нам рости здоровими і їжа, яку ми щоденно споживаємо.

2. Робота за малюнками



- Розгляньте малюнок. Що на ньому зображено? (різноманітні продукти харчування)

- Чи знаєте, як вони називаються?

- А як англійською мовою буде картопля, морква, цибуля, олія, молоко тощо? (діти називають)

зображено на цьому малюнку?

- А що (пігулки)



- Як називаються ці маленькі різнокольорові пігулки? (вітаміни)

- Діти, а чи є щось спільне між зображеними продуктами харчування та вітамінами?

- А чим вони різняться між собою?

3. Використання методу казкотерапії. Робота над змістом казки.

- Діти, а чи любите ви казки?

- Я вам прочитаю незвичну казку, яку написала сучасна письменниця Ірис Ревю.



Казка про вітаміни

«У одній країні жили добрі і веселі



люди. Керував ними розумний король. Король слідкував, щоб усі люди у його королівстві були здоровими: дихали свіжим повітрям, робили ранкову зарядку, дотримувалися режиму дня, їли корисну їжу.

Але одного разу все у королівстві пішло навперекіс. А сталося це після того, як у гостях короля побувала зла фея – Завірюха. Після її візиту у королівстві померзли усі рослини. Люди перестали їсти яблука, абрикоси, лимони, помідори, цибулю, часник, картоплю тощо. Із зникненням усіх овочів і фруктів в людський організм перестали

надходити і вітаміни... Адже вітаміни – це такі корисні речовини, які потрібні для того, щоб людина була здорова. Вони містяться саме в овочах, фруктах та деяких інших продуктах харчування.

Не стало у королівстві овочів та фруктів – перестали вітаміни потрапляти в організм людей – і діти і дорослі почали сильно хворіти.

Тоді розумний король придумав ось що. Він за допомогою вчених створив штучні вітаміни – вітаміни у пігулках. Вони були смачними і гарними, але не такими корисними, як справжні, природні вітаміни. Але захистили людей від хвороб!

А потім люди попросили Золоте Сонечко посвітити яскравіше, тепліше, Щедрий Дощик – не жаліти крапель, і посадили знову нові фруктові дерева, посіяли капусту, буряк, моркву та ще багато інших овочів, ягід і трав. Люди зібрали гарний врожай, знову почали їсти свіжі овочі і фрукти, перестали хворіти, стали здоровими і веселими.»



- Чи сподобалася вам казка?
- Чому померзли усі овочі і фрукти?
- Що придумав король, щоб врятувати людей від хвороб?
- Чому потрібно обов'язково вживати свіжі овочі і фрукти?
- Чим замінив король справжні овочі і фрукти?

III. Повідомлення теми і мети уроку

- Тема нашого уроку – вітаміни, сьогодні на уроці ми поговоримо про продукти харчування та їх значення для здоров'я.

Фізкультхвилинка



IV.

Вивчення нового матеріалу

1. Розповідь учителя

- Діти, які ви знаєте продукти харчування? (овочі, фрукти, м'ясо, молочні продукти, риба, яйця)

- Усі ці продукти харчування містять природні вітаміни. Хоча жоден продукт сам по собі не може повністю задовольнити потреби організму. Тому необхідно вживати різноманітну їжу. Люди, що дотримуються правил раціонального харчування, не потребують вживання штучних вітамінів, про які розповідалося у казці.

- Уважно прочитаємо хором слово **ВІТАМІНИ**.

Вітаміни

- Слово “vita” в перекладі з латинської мови означає “життя”
- Усі продукти харчування містять природні вітаміни
- Необхідно вживати різноманітну їжу
- Вітаміни бувають природними і штучними
- У світі відомо близько 50 вітамінів

- Яке жіноче і м'я у ньому заховалося? (Віта)

- У кого маму звать Віта?

- Слово «vita» перекладається з латинської мови, як «життя».

Якщо в організмі не вистачає певного вітаміну, то людина починає хворіти, погано вчитися і погано працювати. Навіть настрої від нестачі вітамінів може погіршитися.

- Отже, вітаміни – це надзвичайно важливі речовини, без яких неможливе здорове життя у будь-якому віці.

2. Робота за малюнками

- Діти, розгляньте ці малюнки. Що на них зображено? (будинки)



- Опишіть перший будинок. (гарний, побудований)

добре і правильно

- Опишіть другий будинок (кривий, неправильно побудований)

- Діти, щоб побудувати гарний та надійний будинок необхідні якісні будівельні матеріали. Так само і дитині, щоб вирости здоровою, розумною і сильною також необхідні якісні речовини. Здогадалися, як називаються ці речовини?

- Правильно, вітаміни!

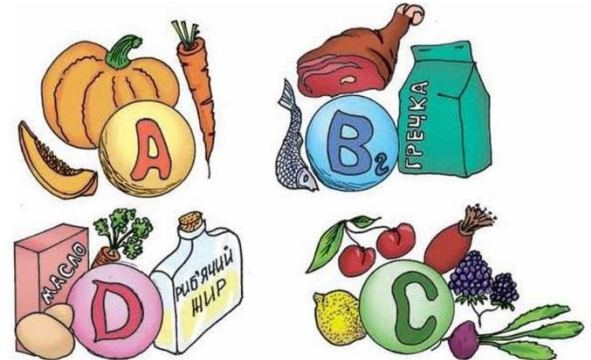


3. Робота за підручником

1) **Поетична хвилинка:** читання вірша Л. Візнюк «Де ховаються вітаміни?»

4. Робота в групах. Дидактична вправа «Реклама»

- У світі відомо близько 30 вітамінів. Вітаміни позначаються великими латинськими літерами А, В, С, D тощо.



Сьогодні на уроці ми поговоримо лише про вітаміни А, В, С, D.

- А зараз ми з вами пограємо у продавців вітамінів. Уявимо, що нам необхідно продати один із запропонованих вітамінів. А що допомагає найкраще продавати будь-який товар ? (реклама)

- Наведу такий приклад. Одній людині необхідно було на ринку продати апельсини. Але продавців з апельсинами на ринку було багато. Поки стояв цей продавець мовчки, у нього ніхто нічого не купляв. А коли він почав голосно і виразно промовляти: «Кому апельсини? Кому вітаміни? Кому апельсинчики? Кому вітамінчики?», у нього одразу розкупили товар.

- Отже, розпочинаємо.

(Діти об'єднуються в групи за назвами вітамінів А, В, С, D. Кожна група отримує муляжі продуктів харчування, корони із літерами А, В, С, D; картки із написаними ключовими словами: зір, пам'ять, кістки, гарна шкіра і волосся, здорові зуби, розум, сила тощо)



Завдання – розрекламувати зазначений вітамін.
(Презентація груп)

1. Які ж основні вітаміни ви рекламували?
2. Який вітамін сприяє росту організму?
3. Який вітамін зміцнює кістки?



вдома (відповіді дітей)

4. Який вітамін міститься у рибі; молоці; смородині;
5. Що ви запам'ятали про вітамін В?

Гра «Готуємо салат»

- Діти, а чи любите ви таку страву, як салат?

- Розкажіть, який салат найчастіше готують у вас

- Уявимо, що нам необхідно приготувати найпростіший овочевий салат.

1 етап – беремо овочі: помідори, огірки, цибулю

2 етап – миємо під краном усі овочі (відкриваємо кран, кожен овоч беремо окремо, миємо його, кладемо у миску, закриваємо кран)

3 етап – беремо дощечку та ніж

4 етап – нарізаємо усі овочі і складаємо у миску

5 етап – додаємо сіль, заправляємо салат олією і розмішуємо

6 етап – куштуємо.

5. Практична робота «Вибираємо лише корисне»

1) Робота за малюнками: на партах розкладені малюнки різних продуктів харчування. Діти повинні обрати лише корисні для здоров'я.

2) Робота із сигнальними картками: учитель показує продукти, учні подають зелений сигнал, якщо ці продукти можна вживати щодня, рідко вживати – синій сигнал, шкідливі для здоров'я – червоний сигнал.

3) Робота в зошитах.

- Діти, розгляньте малюнки продуктів, які містять багато вітамінів. Вставте пропущені літери за зразком (капуста, морква, перець, ананас, баклажан, гарбуз, огірок, полуниця, помідор, яблуко, абрикос, вишня, груша, банан)

6. Вправи для очей.

Очі щільно ми закрили -
Це один, два, три, чотири.
Потім ширше розкриваєм,
Вдалині щось розглядаєм.
І поки ми розглядали,
До шести порахували.
Щоб очки наші відпочили,
Робим це разів чотири!

V. Узагальнення і систематизація знань

1. Інсценізація «Ходить гарбуз по городу»

- Діти, ми вивчили, що дуже багато вітамінів знаходиться у овочах. На початку навчального року ми читали вірш про овочеву родину. Хто пригадає назву цього вірша? («Ходить гарбуз по городу»)



- Зараз ми проінсценізуємо цей чудовий вірш (діти інсценізують вірш)

2. Складання сенкану «Вітаміни»

Вітаміни

Корисні, смачні

Засвоюються, допомагають, оздоровлюють

Вітаміни потрапляють до організму із їжею.

Вітаміни – це здоров'я



VI. Підбиття підсумків. Рефлексія

1. Навіщо людині потрібні вітаміни?
2. Які основні види вітамінів ви запам'ятали?
3. Чому необхідно вживати різноманітну їжу?
4. Що ви можете порадити членам своєї родини, щоб вони правильно харчувалися?



КОНСПЕКТ №6
уроку з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів 3 класу за
навчальною програмою «Я досліджую світ»
(під керівництвом О. Савченко) на тему:
«Як харчування впливає на здоров'я людини»

Мета уроку: розширення та закріплення знань учнів про вплив харчування на здоров'я людини; розвиток навичок визначення якості їжі, потреби в правильному харчуванні, виховання відповідального ставлення до власного здоров'я.

Завдання:

- сконцентрувати увагу учнів на цінностях здоров'я та довголіття;
- допомогти учням задуматися про необхідність бути здоровими, залучення до здорового способу життя;
- працювати над формуванням стійких навичок здорового способу життя, гігієни харчування, принципів безпечного та якісного харчування;
- розвивати творчі здібності, пам'ять, увагу, пізнавальний інтерес;
- виховувати відповідальне ставлення учнів до здоров'я.

Обладнання: інтернет-ресурси; мультимедійний проєктор; ноутбук; презентація.

ХІД УРОКУ

1. Організаційний момент

Рано вранці прокидайся,
 Собі, людям посміхайся,
 Ти зарядкою займайся,
 Обливайся, витирайся,
 Завжди правильно харчуйся,
 До школи сміливо вирушай.

– Учні, сьогодні ми поговоримо про те, що необхідно знати, вміти, мати, щоб бути здоровими.

2. Актуалізація знань

Ще давньогрецький філософ Сократ (470-399 до н.е.) сказав: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити». Цей старовинний вислів актуальний і в наш час, особливо для дитячого організму.

Ваше здоров'я – найцінніше, що маєте. На все життя людині дається лише один організм. Якщо ви недбало поведетеся з якимись предметами, їх можна замінити, але замінити свій організм ви не зможете. Багато хвороб – лише результат неправильного харчування. Можна зберегти здоров'я, якщо слідкувати за характером харчування. Якість життя можна покращити завдяки здоровому харчуванню.

– Що включає поняття «здоровий спосіб життя»?

Здоровий спосіб життя – це:

- 1) Дотримання режиму дня.
- 2) Дотримання режиму харчування, правильне харчування.
- 3) Загартування.
- 4) Фізичний працю.

5) Дотримання правила гігієни.

«Заради міцного здоров'я – мийте руки частіше».

6) Правила поведінки за столом.

«Коли я їм, я глухий і німий!»

Скажімо «Ні!» шкідливим звичкам (вживання алкоголю, тютюнопаління).

7) Добре ставлення до людей, до навколишньої природи, тварин.

8) Правильна організація відпочинку та праці.

– Навіщо людина їсть?

– Як ви розумієте прислів'я: «Дерево тримається своїм корінням, а людина їжею».

Висновок: «Людині необхідно харчуватися»

– Скільки разів на день потрібно харчуватися?

1. Сніданок (вдома).

2. Сніданок (другий у школі).

3. Обід.

4. Полудень.

5. Вечеря.

Перш ніж за стіл мені сісти,

Я подумаю, що мені з'їсти.



– Харчування має бути корисним. А головною умовою цього є помірність та різноманітність у їжі.

Переїдати дуже шкідливо, оскільки наш шлунок не встигає все перетравлювати. І не один продукт не дає всіх поживних речовин, які потрібні для підтримання хорошого здоров'я. Одні продукти дають організму енергію, щоб рухатися, добре думати, не втомлюватися (наприклад: гречка, родзинки, олія). Інші допомагають організму рости і стати сильним (риба, м'ясо, горіхи) А треті – забезпечують організм вітамінами та мінеральними речовинами, допомагають рости та розвиватися.

3. Правильне та неправильне харчування

– Не всі продукти, якими харчується людина, є корисними для здоров'я. Правильне харчування – умова здоров'я, неправильне – призводить до хвороб. Які, на вашу думку, продукти корисні, а які шкідливі? Чому? Розкладіть картки з назвами продуктів корисності.

А що це за продукти – ми дізнаємося від загадок.

4. Загадки про фрукти та овочі.

Сам із кулачок,
Червоний бочок,
Поторкаєш - гладко,
А відкусиш – солодко.
(ЯБЛУКО)

За кучерявий холодок
Лисицю з норки поволок,
На дотик - дуже гладка,
На смак – як цукор солодка.
(МОРКВА)

Як одягла вона соту сорочок
І заскрипіла на зубочку.
(КАПУСТА)

Перш ніж її ми з'їли,
Усі наплакатися встигли.
(ЦИБУЛЯ)

Маленька грубка
З червоним вугіллям.
(ГРАНАТ)

Маленький, гіркий,
Цибульки брат.
(ЧАСНИК)

Отже, як називаються ці продукти, які ми повинні вживати щодня по 500-600 г? Правильно: фрукти, ягоди, овочі.

6. Фізкультхвилинка

Корисно – руки нагору
Шкідливо – тупочимо ногами

(Риба, пепсі, кефір, фанта, чіпси, геркулес, жирне м'ясо, соняшникова олія, торти, «Снікерс», морква, капуста, шоколадні цукерки, яблука, груші, хліб, сало)

7. «Дізнайся за описом»

– Але не тільки фрукти та овочі корисні для зростання нашого організму,

«Від нього здоров'я, сила, і рум'яність щік завжди,

Біле, а не білило, рідке, а не вода» (**молоко**)

Якщо молоко поставити на добу в тепле місце, воно прокисне і утвориться, дуже корисна для шлунку – це.... (**простокваша**)

Якщо простоквашу трошки підігріти, то вийде продукт, який допомагає нашому скелету – це... (**сир**)

Якщо в гарячу духовку поставити прокисле молоко, то вийде ... (**ряжанка**)

8. Прислів'я про їжу

– Як ви розумієте прислів'я:

«Помірність – найкращий лікар».

– Тільки за помірною способу життя можна дожити до старості, за надмірностей близька смерть.

«Не в міру їжа – хвороба та біда»

«Хочеш, щоб тебе поважали – не говори багато; хочеш бути здоровим – не їж багато».

«І ліки в надлишку – отрута».

«Якщо їсти занадто багато, то втрачаєш смак, якщо говориш занадто багато, то втрачаєш розумні слова».

– Які ви знаєте правила здорового харчування?

9. Правила правильного харчування.

• Їжте одночасно просту, свіжоприготовлену їжу, яка легко засвоюється і відповідає потребам організму.

• Ретельно пережовуйте їжу, не поспішайте ковтати.

• Найчастіше вживайте різноманітні та корисні продукти.

• Головне – не переїдайте!

Вчитель: Учні, тепер вам відомі багато секретів здорового харчування. А які вони? Яке харчування можна назвати здоровим? Яку їжу не можна вживати? Чи будете ви харчуватися правильно?

10. Висновок.

– Сьогодні ми поговорили лише про одну частину здорового способу життя – правильне харчування. І я хочу вам сказати, що бути здоровими може кожен із вас. Потрібно лише дуже захотіти.

Ви – наше майбутнє, тож дбати про своє здоров'я потрібно починати зараз. Адже коли людина здорова, вона весела і бадьора, її очі світяться, а обличчя випромінює посмішку. У здорових людей ясний розум та міцна нервова система.

КОНСПЕКТ №7
уроку з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» для учнів 3 класу за
навчальною програмою «Я досліджую світ»
(під керівництвом О. Савченко) на тему:
«Яка ціна здоров'я»

Мета: розширення знань про здоровий спосіб життя та здоров'я; формування уявлень про чинники, які сприяють зміцненню та погіршенню здоров'я; формування уявлень про необхідність та доцільність загартування в житті людини та його користь для організму.

Форма навчальної діяльності: урок–проект.

Завдання:

- закріпити знання понять «здоров'я», «здорова людина»;
- сформулювати правила здорового способу життя;
- виховувати почуття цінності здоров'я;
- розвивати логічне мислення, творчу уяву.

Очікувані результати:

- особисті вміння: виявляти бажання вести здоровий спосіб життя;
- пізнавальні вміння:
 - розкривати значення понять «здоров'я», «бути здоровим»;
 - використовувати їх в активному словнику;
 - розкривати сенс прислів'їв про правила здорового способу життя та обґрунтовувати свою думку.
- регулятивні вміння: виконувати взаємоперевірку та коригування навчального завдання;
- комунікативні вміння: адекватно взаємодіяти у групі та приходити до спільної думки;
- предметні вміння:
 - розповідати правила здорового способу життя та застосовувати їх у повсякденному житті;
 - оформляти проект про діяльність щодо зміцнення здоров'я

ХІД УРОКУ

I. Мотивація до навчальної діяльності

Отже, друзі, увага

Знов пролунав дзвінок.

Сідайте всі зручніше

І ми розпочнемо урок.

- Я бажаю вам на уроці бути уважними, активними, і тоді на нас чекають нові відкриття!

II. Введення в тему уроку

- Щодня ми говоримо та чуємо слова «Здрастуйте», «Доброго здоров'я», «Будьте здорові».

- Як ви вважаєте, чому ми звертаємося один до одного з цими словами?
(бажаємо один одному здоров'я)
- Що таке здоров'я?
(ЗДОРОВ'Я - правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя. (Український тлумачний словник за ред. В. Бусела)

- Учні, а навіщо людині здоров'я? (Щоб жити)
- Ви, звісно, чули й такі слова – «Як ваше дороге здоров'я?»
- Коштовність, багатство – ось що таке здоров'я.
- Що таке багатство? Що означає бути багатим? (Бути багатим - мати велике майно, в тому числі і грошове)
- Народна мудрість говорить: «Здоров'я – безцінне багатство!»
- Що означає безцінне? (Не має ціни)
- Тема нашого уроку сьогодні так і звучить «Здоров'я не має ціни»

III. Створення проблемної ситуації

Це не м'яч і не повітряна куля,
Це не глобус, і, не кавун.
Здоров'я дуже тендітний дар.
Знати має кожен маленький ворчун.

Щоб життя щасливе прожити,
Здоров'я треба зберегти.
Як людині вчинити,
Щоби років до ста йому прожити?

- У вас є відповідь на це запитання? (поки відповіді немає)
- Ви хочете про це дізнатися?
- Як можна здобути нові знання? (звернутися до підручника, вчителя, запитати у друга, бібліотека, інтернет)

IV. Постановка навчального завдання

Здавна люди знали золоті правила здорового способу життя.

1) Я пропоную вам розробити проєкт про те, що допоможе зберегти здоров'я.

Щоб виконати це завдання, ми будемо працювати в групі. Ми з вами сьогодні будівельники і будуватимемо БУДИНОК ЗДОРОВ'Я.

- Наш проєкт «Будинок здоров'я»
- Мета роботи: з'ясувати, які правила здорового способу життя допоможуть зберегти здоров'я на довгі роки.
- Наше завдання: вивчити матеріал підручника, застосувати свої знання, сформулювати правила здорового способу життя, збудувати Будинок здоров'я

2) Актуалізація знань

Кожен будинок має фундамент. Це його основа, міцність. У нашого будинку фундамент – це наші знання. Давайте згадаємо:

- Скільки кісток у скелеті людини? (220)
- Скільки м'язів у тілі людини? (650)
- Скільки у нас органів чуття? (5)
- За допомогою чого ми отримуємо найбільше інформації про навколишній світ: (орган зору)
- Скільки у нас систем органів? (5): опорно-рухова, травна, дихальна, кровоносна, нервова.
- Наш організм – дуже складний механізм. Фундамент готовий!

- Житимуть у цьому будинку золоті правила здорового способу життя. Ваші помічники сьогодні: підручник с. 68-69, ваш учитель, думка друга. Матеріали для роботи: наш будинок, прислів'я та приказки про здоров'я, картинки на тему уроку.

V. Самостійна робота учнів

(Читають текст підручника с.68-69, по «цеглинках» збирають БУДИНОК ЗДОРОВ'Я)

VI. Захист проєкту

(Вивішують на дошку плакат та розповідають про свою роботу)

Тема нашого проєкту...

Ми мали за мету....

Ми прочитали... з'ясували деякі

Перша цеглинка – «Жити і працювати розмірено», «Чергувати працю та відпочинок», «Жити по сонечку» (рано прокидатися і не пізно засинати).

Друга цеглинка – «Дотримуватися чистоти»: утримувати в чистоті тіло, речі; дотримуватись правил гігієни.

Треба берегти чистоту і в душі, не бруднити її злими думками та справами. Залізо жита з'їдає, а злий від агресії гине.

Третя цеглинка – «Жити в злагоді з погодою»: більше перебувати на свіжому повітрі; одягатися за погодою.

Четверта цеглинка – «Не можна переїдати»: не можна їсти жадібно та ще гаряче; не можна за їжею читати; переїдання шкодить шлунку; «Їж білого менше, зеленого більше – проживеш довше»

П'ята цеглина – «Життя в русі».

Ще один наш помічник у збереженні здоров'я – це рух. Потрібно, щоб кожен із нас робив вранці зарядку, більше ходив пішки, грав у рухливі ігри, не пропускав без причини уроки фізкультури, катався на ковзанах та лижах, відвідував спортивні секції. Адже всі ці заняття зміцнюють здоров'я людини, роблять її спритним, сильним, швидким, витривалим.

Шоста цеглинка – «Добрий часник і цибуля – від семи недуг»

Зробили висновок:

Здоров'я – безцінне багатство. Щоб бути здоровим, необхідно дотримуватися режиму дня, вести здоровий спосіб життя, правила якого вироблені народним досвідом та сучасною наукою.

Якщо ми виконуватимемо ці правила, то в нашому будинку оселиться **ЗДОРОВ'Я**

VII. Рефлексія

- Учні, ви здобули на уроці нові знання? Це потрібні для вас знання?
- Ми збудували Будинок здоров'я, тобто намітили шляхи збереження здоров'я. Зробивши висновок, що кожен має дбати про своє здоров'я, ми вже зробили великий крок до його збереження. Адже основою всього є спочатку усвідомлення необхідності здорового способу життя та виконання його найпростіших правил. А яких із цих правил дотримуетесь ви?
- Ви задоволені своєю роботою?
- Давайте оцінимо свій проєкт (прикріпити до сонечка промінчики: червоний промінчик – справа пройшла добре, корисно, плідно; помаранчевий промінець – не дуже добре; жовтий промінець – нудно).

VIII. Домашнє завдання

– Все, про що ми сьогодні говорили з вами, стосувалося здоров'я тіла. У нас в країні багато людей не зовсім здорових фізично, але сильних духом. Деякі з них беруть участь у Параолімпійських іграх. Вони щоразу показують приклад сили волі та сили духу всім здоровим людям.

– Спробуйте підготувати невелике повідомлення про одного зі спортсменів, який досяг великих результатів у спорті. Користуйтеся матеріалами з Інтернету, а якщо буде бажання – підготуйте невеличкий творчий проєкт на цю тему.