

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

***Молодиченко В. В.,***

доктор філософських наук, професор, професор кафедри  
початкової освіти

***Молодиченко Н. А.,***

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри  
початкової освіти,

Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька обл., 72315,  
Україна

## **FORMATION OF HEALTH-RESEARCHING COMPETENCE OF PRIMARY SCHOOL PUPILS**

***Molodychenko V.,***

*Doctor of Philosophical Sciences, Professor of the Primary  
Education Department*

***Molodychenko N.,***

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate  
Professor*

*of the Primary Education Department*

*Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,  
Hetmanska street, 20, Melitopol, Zaporizhzhya  
region, 72315, Ukrainian*

*e-mail: [molodychenko@gmail.com](mailto:molodychenko@gmail.com);*

*[molodychenko.natali@gmail.com](mailto:molodychenko.natali@gmail.com)*

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема формування здоров'я учнівської молоді набуває особливої значущості у зв'язку з різким погіршенням стану здоров'я учнівської та студентської молоді. Серед нагальних потреб сучасної освіти у цьому напрямі відзначаємо необхідність валеологізації навчально-виховного процесу, формування культури здоров'я учнівської та студентської

молоді [18, с. 10], а також актуалізацію питання підготовки вчителя до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, організації здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі, оволодіння і застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі.

Закон України «Про освіту» націлює на всебічний розвиток особистості, її соціалізацію, формування у процесі навчання ключових компетентностей. Окремі з них сформульовано таким чином: вільне володіння державною мовою; здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікаційна компетентність; навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей; інші компетентності, передбачені стандартом освіти.

Йдеться про компетентність як про нову одиницю виміру освіченості особистості, при цьому увага акцентується на результатах навчання, в якості яких розглядається не сума набутих знань, умінь, навичок, а здатність діяти в різноманітних ситуаціях, у тому й мовленнєвій.

Теоретичні засади, які розкривають дидактичну сутність понять «компетентність», «компетентія», висвітлені у низці публікацій науковців (Т. Байбара, Н. Бібік, С. Бондар, І. Єрмаков, О. Локшина, О. Пометун, О. Савченко та інші). Психологи (О. Савченко, М. Холодна) формулюють поняття «компетентність» як здатність до діяльності, а компетентність особистості визначається з погляду психологічних процесів як інтегративне утворення зрілої психіки, що має певні рівні: когнітивний, метакогнітивний та особистісний. О. Пометун розкриває теорію і практику послідовної реалізації компетентнісного підходу в процесі використання інтерактивної технології навчання, що заснована на суб'єкт-суб'єктних стосунках педагога й учня [16, с. 37]. Т. Зенченко

узагальнює поняття «компетентнісний підхід». Компетентнісний підхід у шкільному навчанні є інноваційним засобом його модернізації, що зумовлено проблемами досягнення якіснішої освіти не загалом для системи, а для кожного конкретного учня. Компетентнісна освіта сягає за межі традиційної парадигми навчання, у якій результатом вважається система теоретичних знань і практичних умінь учня, а не його спроможність діяти. Такий підхід сприяє системному осучасненню всіх складників навчального процесу від його мети і змісту до зорієнтованості вчителя й учнів на його результативність [12, с. 9].

Узагальнивши дослідження окремих учених зазначимо, що сьогодні ключовим питанням у навчанні молодших школярів є перехід від накопичення знань до умінь їх застосовувати в соціумі. Дослідження способів, методів, прийомів цього процесу є актуальними.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що питання компетентності з-поміж європейської спільноти по стало давно, його вивченню та розробці присвятили роботи Ф. Вейнерт, Дж. Гуді, Ж. Делор, Дж. Карсон, Р. Кеган, Дж. Консант, Дж. Куллахан, У. Мозер, Т. Оатс, Ж. Перре Дж. Равен, Д. Райхен, Л. Салганк, Г Халлаш та ін. З-поміж вітчизняних науковців та учених найближчого зарубіжжя до питання компетентності зверталися О. Антонова, Л. Маслак, Н. Бібік, С. Бондар, С. Вітвицька, Н. Волкова, М. Головань, О. Дубасенюк, І. Зимня, І. Зязюн, О. Пометун, Н. Сидорчук, Ю. Татур.

Компетентности на думку науковців, є індикаторами, що дозволяють визначити готовність до конкретної діяльності, особистого розвитку та продуктивної участі в житті суспільства. Їх набуття дає людині можливість орієнтуватися в умовах сучасного суспільства, інформаційному просторі, подальшому здобутті освіти та мінливому ринку праці. Водночас позиції дослідників щодо окреслення поняття «компетентність» неоднозначні: одні ототожнюють їх із компетенціями, сукупністю знань, умінь, навичок особистості, готовністю до діяльності, інші підтримують точку зору, що ця категорія є окремим особистісним утворенням.

У Державному стандарті початкової загальної освіти компетентність розуміється як набута у процесі навчання інтегрована здатність особистості, котра складається зі знань, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці [9, с. 2-6].

Акцент на поєднання різних складових компетентності відображено і в глосарії освітнього європейського проєкту «Тьюнінг»: компетентності є «динамічним поєднанням когнітивних та метакогнітивних умінь та навичок, знань і розуміння, міжособистісних, розумових та практичних умінь і навичок, а також етичних цінностей» [6]. Їх розвиток, за вказаним документом, передбачений у всіх навчальних дисциплінах і оцінюються на різних етапах програми. Також зазначено, що окремі компетентності можуть бути предметними (специфічними для навчальної галузі), інші є загальними (спільними для всіх курсів програми).

Розглянемо, як тлумачать поняття «компетентність» сучасні вітчизняні та зарубіжні науковці. Так, французький дослідник Ж. Делор, голова Міжнародної комісії з освіти ХХІ століття, у доповіді для ЮНЕСКО в 1996 році окреслив чотири основні «стовпи» - принципи освіти: навчитися пізнавати; навчитися працювати; навчитися жити разом, навчитися жити з іншими; вчитися жити, с. 3. Першочергово була визначена необхідність навчитися набувати знання, враховуючи швидкі зміни, пов'язані з науковим прогресом і новими формами економічної та соціальної діяльності; слід поєднувати достатньо широкі загальні знання з можливістю глибокого вивчення обмеженої кількості дисциплін. Водночас наголошено на необхідності навчитися працювати, удосконалюватись у своїй професії (набувати компетентності), адже це дає можливість упоратися з численними непередбачуваними ситуаціями, що, у свою чергу, значно полегшує роботу в групі та колективі. Автор доповіді пропонує надавати можливість школярам і студентам перевіряти власні здібності й набувати досвіду під час різного виду професійної та соціальної діяльності, поєднуючи навчання і роботу.

Переважає більшість дослідників трактує поняття компетентності через особистісні якості. І. Зимня визначає

компетентність як актуалізовану, інтегративну, таку, що базується на знаннях, інтелектуально й соціокультурно зумовлену особистісну якість, яка проявляється в діяльності, поведінці людини, у її взаємодії з іншими людьми під час вирішення різноманітних завдань [13]. Така якість набуває розвитку в навчальному процесі і стає його результатом. При цьому до характеристик компетентності вчена вносить:

а) готовність до прояву компетентності (тобто мотиваційний аспект);

б) володіння знаннями змісту компетентності (когнітивний аспект);

в) досвід прояву компетентності в різноманітних стандартних і нестандартних ситуаціях (поведінковий аспект);

г) ставлення до змісту компетентності й об'єкта її застосування (ціннісно-смысловий аспект);

д) емоційно-вольову регуляцію процесу і результату прояву компетентності.

У працях Г. Селевка знаходимо: «під компетентністю розуміється інтегральна якість особистості, що виявляється в загальній здатності та готовності до діяльності, яка базується на знаннях і досвіді, здобутих у процесі навчання і соціалізації й орієнтованих на самостійну й успішну участь у діяльності» [17, с. 139]. Поняття компетентності, вважає вчений, значно ширше за поняття знання, або вміння, або навички, воно містить не тільки когнітивну (знання) й операційно-технологічну (вміння) складові, а й мотиваційну, етичну (ціннісні орієнтації), соціальну та поведінкову. Низка вітчизняних науковців, зокрема О. Дубасенюк, Н. Сидорчук, підтримують деталізоване розуміння поняття компетентності у навчанні. Учені розглядають його в кількох аспектах: як набуту характеристику особистості, що сприяє успішному входженню молодій людині у життя сучасного суспільства, та як інтегрований результат, що передбачає зміщення акцентів з накопичення нормативно визначених знань, умінь, навичок на формування та розвиток в учнів (студентів) здатності практично діяти, застосовувати досвід попередньої успішної діяльності в певній галузі [11, с. 410; 10, с. 39].

Як зазначають педагоги, компетентність об'єднує пізнавальні ставлення та практичні навички, цінності, емоції, поведінкові компоненти, знання і вміння, які можна мобілізувати для активної дії; допомагає людині визнавати, ідентифікувати і розв'язувати (незалежно від контексту) проблеми, характерні для певної діяльності; є індикатором, що сприяє у визначенні готовності учня-випускника до життя, його подальшого особистісного розвитку; активній участі в житті суспільства [5, с. 269]. Здобуття знань, умінь, навичок є чинником особистісного розвитку та формування відповідних компетентностей; застосування останніх за потреби можливе у різних контекстах суспільної діяльності.

Теоретико-методологічні засади та психолого-педагогічні аспекти питань здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації сформульовані в працях О. Балакіревої, О. Ващенко, О. Сакович, Т. Андреевої, О. Артюх, П. Дупленко, Г. Ковганич, Н. Погорілої, С. Свириденко, Т. Бойченко, В. Оржеховської, О. Єжової та інших. Проблема формування валеологічної компетентності в учнівської молоді знайшла своє відображення у працях В. Азаренко, В. Бобрицької, В. Нестеренко, В. Сидоренко. Розглядаючи зміст здоров'язберігальної компетентності серед багатьох робіт, на наш погляд, варто виділити підхід О. Дзятковської [8], яка вважає що зазначена компетентність включає в себе здатність:

- формувати у педагогів мотивацію здорового способу життя і цінності здоров'я, довголіття, творчої самореалізації у трудовій діяльності, сімейному житті й соціальної активності;
- регулювати функціональний стан (способами, що не шкодять здоров'ю) з метою підтримки оптимальної працездатності;
- визначати та застосовувати індивідуально раціональні для людини прийоми навчальної (професійної) діяльності;
- будувати індивідуальну здоров'язберігаючу траєкторію освіти (професійної діяльності);
- забезпечувати еколого-психологічну безпеку педагогічного середовища, включаючи регуляцію міжособистісних стосунків, дотримання санітарно-гігієнічних вимог тощо.

*Освітнє середовище* в початкових класах має бути безпечним місцем, де діти відчуватимуть себе захищеними та в безпеці. Вимоги щодо забезпечення належних умов для навчання і виховання учнів, зокрема 1-х класів, у закладах загальної середньої освіти встановлено Державними санітарними правилами і нормами влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу [1; 3].

За Концепцією Нової української школи в освітньому середовищі є баланс між навчальними видами діяльності, ініційованими вчителем та видами діяльності, ініційованими самими дітьми. Таке середовище забезпечує можливості дітям робити власний вибір, можливості для розвитку нових та удосконалення наявних практичних навичок, отримання нових знань, розвитку свого позитивного ставлення до інших. Щоб освітнє середовище заохочувало дітей до самовизначення і сприяло розвитку їхніх спроможностей, необхідно, щоб воно було мобільним, легко трансформувалося для колективної, групової роботи. Крім того, усі навчальні об'єкти, якими безпечно можуть користуватись учні, мають бути доступними дитині, щоб вона мала можливість вільно пересуватися класом для пошуку необхідних навчальних матеріалів. Це забезпечуватиме можливості здійснювати вибір у класі і, відповідно, приймати самостійні рішення щодо навчальної діяльності, усвідомлюючи при цьому наслідки вибору

Здоров'язбережувальна компетентність - це здатність зміцнювати власне фізичне, психічне, емоційне й соціальне здоров'я, дбати про здоров'я інших. Тому формування здоров'язбережувальної компетентності учнів повинно стати важливим елементом освітнього процесу. Ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності школярів значною мірою залежить від вибору учителем методів роботи. У зв'язку з цим педагогам необхідно усвідомити потреби та здібності учнів, урахувати їхні зацікавлення та емоційні стани у конкретний момент спілкування, створити позитивний мікроклімат під час проведення занять.

Процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів має реалізовуватися планово,

цілеспрямовано, поетапно з урахуванням особливостей психічного, фізіологічного та соціального розвитку кожної дитини. Необхідним є й визначення завдань, від якості вирішення яких на кожному етапі розвитку особистості залежить його здоров'я [14, с. 37]. Поміж основних завдань можна виокремити наступні:

- адаптація дитини до фізіологічних та анатомічних змін в організмі, що тісно пов'язані зі статевим дозріванням, а також трансформація моделі власної поведінки відповідно до появи ознак сексуальної зрілості;
- установлення тісніших контактів зі своїми однолітками, що сприяє розвитку комунікативної компетентності та формуванню почуття власної гідності й значущості;
- ідентифікація себе як особистості у різних сферах життєдіяльності;
- формування здібностей до професійної діяльності та цілеспрямованого проведення вільного часу, що сприяє зміцненню власного здоров'я та формуванню стійких життєвих пріоритетів.

У процесі розвитку дитини акценти у вирішенні даних завдань повинні змщуватися та корегуватися вихователями і батьками. У зв'язку з цим, педагогам потрібно чітко усвідомлювати значення здоров'язбережувальної компетентності для гармонійного розвитку учнів та спланувати етапи роботи щодо її формування.

У процесі організації роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності вагоме місце приділяється етапу планування та оцінки результатів. Якщо розглядати важливість діагностики потреб учнів та вибору пріоритетів з огляду формування цієї компетентності, то на перший план виступає взаємовідношення індивідуальних і групових потреб. На цьому етапі необхідно знайти оптимальні точки дотику між двома видами потреб, що дозволять учням усвідомити себе як окрему частину цілої спільноти та гармонійно поєднувати власні потреби у збереженні здоров'я зі здоров'яформувальними потребами суспільства. При виборі пріоритетів найпростішим способом є вивчення самими учням власних і групових потреб, що дозволить проаналізувати важливість окремих потреб і визначити ієрархію пріоритетів.



При виборі методів і технік їх застосування для кращого оволодіння учнями знань і навичок збереження здоров'я слід враховувати конкретну мету кожного етапу. Зокрема, якщо вчитель хоче донести якусь важливу інформацію до учнів, то йому необхідно послуговуватися такими формами планування уроку, як міні-лекція, дискусія, мозкова атака тощо, використовуючи при цьому наочні засоби (плакати, брошури, листівки), аудіо- та відеозаписи, комп'ютерні програми та сайти.

Реалізація даної проблеми потребує забезпечення відповідними засобами. До них належать людські ресурси (кількість осіб, що бере участь у реалізації проекту, їх знання, ентузіазм, бажання працювати, вміння передавати власні знання, досвід тощо); матеріальні засоби (дидактична література, роздатковий матеріал, періодичні видання, різні технічні умови для проведення експериментів); часові межі, визначені для реалізації проекту.

У ході планування важливою складовою є оцінювання результатів. Після завершення кожного етапу роботи, учитель, вибравши специфічні методи, форми та технології навчання зможе спрогнозувати результат і перевірити його у практичній діяльності (анкетування, виконання індивідуальних і групових завдань поза межами школи, проведення експерименту тощо).

Слід зазначити, що формування здоров'язбережувальної компетентності учнів тісно пов'язане з завданнями та метою педагогіки здоров'я, котра перед бачає збільшення компетенції учнів для зміцнення свого фізичного, емоційного й психічного здоров'я, доброго самопочуття та безпеки. В її основу закладено цілісний підхід до розуміння сутності здоров'язбереження у школі. Цей підхід полягає у створенні особливого освітнього середовища, що передбачає формування дієвого взаємозв'язку суб'єктів освітнього процесу - учнів і педагогів з усією діяльністю школи (організацією, змістом, формами та методами роботи), а не тільки в засвоєнні окремих навчальних програм із охорони здоров'я.

У цьому контексті важливим є впровадження здоров'язбережувальних компонентів в освітній процес. Серед них можна виокремити санітарно-гігієнічні показники

(санітарно-гігієнічні норми, раціональне освітлення класу, відповідний тепловий режим, оснащеність уроку необхідним обладнанням, дизайн приміщення); педагогічні (засвоєння мотиваційної основи уроків, активні методи навчання, оптимальний розподіл начального матеріалу та доцільність навантаження учнів протягом уроку, профілактика втоми через оптимальне поєднання фронтальних, групових та індивідуальних форм роботи та відпочинку на уроці); психологічні (емоційно-позитивний клімат на уроці, ефективність спілкування учня та педагога, настанова на успіх) [4 с. 23]. Впровадження усіх здоров'язбережувальних компонентів в освітній процес дозволить уникнути надмірних навчальних психоемоційних і фізичних навантажень, змістити акценти із накопичення знань на формування умінь володіння засобами діяльності, практичних навичок, розвивати творче й логічне мислення учнів.

Іншим важливим компонентом у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів є й організація діяльності школи, тісна співпраця педагогів і школярів, професійні вміння працівників та їх компетенція у питаннях здоров'язбереження. Учитель повинен уміти визначати стан фізичного, психоемоційного розвитку дитини, складати комплекси вправ для поєднання рухової та навчальної діяльності учнів. Тільки у поєднанні та реалізації у процесі навчання й виховання оздоровчих функцій школи, її завдань та цілей, які пристосовані до дитини, можна сформувати у неї свідому добровільну мотивацію як до отримання знань, так і до збереження власного здоров'я.

Діяльність учителя на кожному уроці повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь і навичок, пов'язаних із усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Фізична складова здоров'я - це правильне функціонування всіх систем організму позитивне ставлення до

свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, додержання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистісної гігієни [15, с. 461]. Реалізація фізичної складової здійснюється через:

- ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи;
- контроль і самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо (зміна діяльності);
- використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови (концентрація уваги, зняття втоми);
- навчання використанню народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань;
- знання свого особистого рівня здоров'я;
- навчання правильному та регулярному чищенню зубів;
- навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку;
- навчання культурі споживання їжі.

Соціальна складова (соціальне благополуччя) - це передусім сформована чітка громадянська відповідальність за виконанням соціальних ролей, позитивно спрямована комунікативність, високий рівень соціалізації та соціального статусу у колективі, доброзичливе ставлення до людей, само ствердження, самовиховання [15, с. 461-466]. Реалізація соціальної складової здійснюється через:

- використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу;
- створення умов для самовираження учнів;
- стимулювання аргументації відповідей;
- заохочування ініціативи учнів;
- розвиток інтуїції, творчої уяви учнів;
- зосередження уваги на якості мовлення;
- демонстрацію правильного мовлення;
- своєчасне закінчення уроку;

- використання на уроці засобів: диференційованого, проблемного, діалогового, рефлексивного навчання та колективної розумової діяльності;
- використання зв'язків з іншими предметами;
- використання матеріалу з інших сфер життєдіяльності;
- використання дидактичного матеріалу;
- надання різнорівневих домашніх завдань;
- БІщацію різноманітних видів діяльності;
- здійснення взаємоконтролю;
- навчання дотриманню правил спілкування в класі, в громадських місцях, їдальні, громадському транспорті;
- навчання гуманному ставленню до людей із фізичними вадами.

Психічна складова (психічний комфорт) - відповідність когнітивної діяльності календарному вку, розвиненість довірливих психічних процесів, наявність саморегуляції, позитивних емоцій, ввдсутність акцентуацій характеру і шкідливих звичок. Реалізація психічної складової здійснюється за допомогою:

- створення сприятливого психологічного клімату на уроці;
- дотримання позитивного мислення;
- демонстрації ненасильницьких засобів навчання;
- навчання вмінню керувати своїми емоціями, почуттями;
- навчання підтриманню в собі впевненості у своїх можливостях, задатках;
- здійснення самооцінки, самоконтролю;
- здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо;
- навчання вмінню відмовлятися від пропозицій, що шкідливі для здоров'я;
- навчання вмінню приймати самостійно рішення в різних ситуаціях;
- навчання підтримувати дружні стосунки з усіма учнями класу.

Духовна складова - пріоритетність загальнолюдських цінностей; наявність позитивного ідеалу що відповідає національним і духовним традиціям, працьовитість, доброзичливість, почуття прекрасного в житті, природі,

мистецтві. Духовна складова може бути реалізована наступним чином:

- навчання доброзичливому ставленню до учнів класу та школи, до дорослих;
- навчання відповідальності за власні дії та вчинки;
- вироблення навичок самообслуговування;
- навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя;
- навчання здатності бачити й сприймати прекрасне в житті, природі й мистецтві, літературі;
- навчання в мнню розрізняти зло і добро, духовне і бездуховне, долати прояви зла в собі;
- навчання усвідомленню смисложиттєвих цінностей (духовних, гуманістичних, валеологічних, тощо).

Формування в дітей основ свідомого ставлення до власного здоров'я не лише передбачає надання учням початкової школи знань про власне здоров'я, а й має поєднуватися з формуванням у молодших школярів навичок в оздоровленні, зміцненні та відновленні. Із цією метою в освітньому процесі початкової школи мають впроваджуватися різні здоров'язбережувальні (оздоровчі) технології, які потім діти можуть виконувати самостійно. Зіставлення понять «компетентність», «здоров'я», «здоров'язбереження» дозволяють визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність» як інтегральну якість особистості, що виявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язберігальної діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я - свого та оточення. Дослідження проблеми здоров'я та здорового способу життя в галузі шкільної освіти наголошують на необхідності виховання свідомого ставлення до власного здоров'я у школярів, створенні здоров'язбережувального освітнього та виховного середовища і широкому застосуванні здоров'язбережувальних технологій.

Для збереження і зміцнення здоров'я учнів початкової школи необхідна науково обґрунтована система засобів, спрямована на поліпшення медичного, психологічного і

педагогічного супроводу дитини в розвивально-освітньому середовищі початкової школи. Раціональний режим передбачає передусім чергування різних видів навчальної діяльності і відпочинку молодших школярів. Створення освітнього середовища, спрямованого на оздоровлення учнів, передбачає впровадження системи оздоровчих впливів, у тому числі і природних засобів, сприятливих для його всебічного розвитку зміцнення і збереження його здоров'я.

### **Список використаних джерел**

1. Антонюк Л. В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі // Основи здоров'я. 2014. № 4. С. 6-9.
2. Апанасенко Г. П. Валеологія як наука // Валеологія. 1996. № 1. С. 4-9.
3. Артюшкіна Н. Б. Найголовніше - здоров'я дитини // Основи здоров'я і фізична культура. 2005. № 5. С. 21-23.
4. Волкова І. В., Марінушкіна О. Є., Покроєва Л. Д., Рябова З. В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків: ХОНМІБО, 2007. 40 с.
5. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. / Вид. 2-ге, перероб., доп. Київ: Академвидав, 2007. 616 с.
6. Вступне слово до проекту ТЬЮНІНГ - гармонізація освітньої структур у Європі. Внесок університетів у Болонський процес. URL: [http://www.unideusto.org/tuningeu/images/stories/documents/General Brochure Ukr ainian\\_version.pdf](http://www.unideusto.org/tuningeu/images/stories/documents/General_Brochure_Ukrainian_version.pdf).
7. Делор Ж. Образование: сокрытое сокровище. Основные положения Доклада Международной комиссии по образованию для XXI века. Издательство UNESCO, 1996. 31 с.
8. Дзятковская Е. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии: новые акценты // Психология здоровья и личностного роста. 2010. № 1. URL: [http://www.healthmusicpsyru/index.php?page=psychologiya zdorovyua&issue](http://www.healthmusicpsyru/index.php?page=psychologiya_zdorovyua&issue) (29.09.11). Назва з екрану.
9. Державний стандарт початкової загальної освіти / Постанова Кабінету Міністрів від 21 лютого 2018 р. № 87. С. 2-6.

10. Дубасенюк О. А. Особенности профессионального становления учителя в контексте компетентностного подхода // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология, 2010. № 2 (2). С. 38-42.
11. Енциклопедія освіти / [Акад. пед. наук України; відповід. ред. В. Г. Кремень]. Київ: Юрінком Інтер, 2008. С. 410.
12. Зенченко Т. Ф. Підготовка майбутніх учителів до вивчення прикметника у початкових класах на компетентнісних засадах: автореф. дис... канд.пед.н: спец: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (українська мова). Київ, 2016. 22 с.
13. Зимняя И. А. Компетенция и компетентность в контексте компетентностного подхода в образовании URL: [http://www.rusreadorg.ru/ckeditor\\_assets/attachments/63/i\\_a\\_zymnaya\\_competency](http://www.rusreadorg.ru/ckeditor_assets/attachments/63/i_a_zymnaya_competency)
14. Науменко Ю \_ В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6. С. 37-44.
15. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: [збірник наукових праць / Інститут проблем виховання АПН України; за ред. І. Д. Беха]. Вип. 10. Т. 1. Кам'янець-Подільський: Видавець Зволейко Д. Г., 2007. С. 461-466.
16. Пометун О. І. Теорія і практика послідовної реалізації компетентнісного підходу в досв йц зарубіжних країн // Компетентнісний підхід у сучаснш освіт: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: «К.І.С.», 2004. 112 с.
17. Селевко Г. Компетентности и их классификация // Народное образование. 2004. № 4. С. 138-143.
18. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я: автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» Луганськ, 2008. 22 с.