

УДК 373.3.016:[502.2:613]

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-1658-1669](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-1658-1669)

Танська Валентина Володимирівна доцент кафедри початкової освіти та культури фахової мови, Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, <https://orcid.org/0000-0002-6496-0145>

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»

Анотація. У статті здійснено ґрунтовне теоретичне обґрунтування та практичний аналіз проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Актуальність дослідження зумовлена комплексом сучасних соціально-освітніх викликів, серед яких провідними є погіршення фізичного й психоемоційного стану здоров'я учнів молодшого шкільного віку, посилення навчального навантаження, скорочення рівня їхньої рухової активності, а також недостатня сформованість ціннісного ставлення до власного здоров'я та навичок здорового способу життя. У межах упровадження концептуальних засад Нової української школи здоров'язбережувальна компетентність постає як один із пріоритетних освітніх результатів початкової школи та необхідна передумова гармонійного й всебічного розвитку особистості дитини.

У процесі дослідження конкретизовано зміст і наукове тлумачення базових понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбережувальне середовище», «компетентність», «здоров'язбережувальна компетентність» і «формування здоров'язбережувальної компетентності». Визначено й науково обґрунтовано структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів (мотиваційний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий, емоційно-вольовий, соціально-комунікативний), розкрито їх змістові характеристики, а також окреслено критерії, показники та рівні сформованості зазначеної компетентності.

Особливу увагу приділено розробленню та апробації моделі й авторської програми формування здоров'язбережувальної компетентності, що реалізується на уроках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Подано результати констатувального й формувального етапів педагогічного експерименту, що підтверджують наявність позитивних змін у рівнях сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів експериментальної групи. Доведено ефективність використання ігрових, практико-орієнтованих, дослідницьких і творчих завдань як засобів формування усвідомленого ставлення молодших школярів до збереження й зміцнення власного здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальне середовище, компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, формування здоров'язбережувальної компетентності.

Tanska Valentyna Volodymyrivna Candidate of Pedagogical Sciences (PhD in Pedagogy), Associate Professor of the Department of Primary Education and Culture of Professional Language, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, <https://orcid.org/0000-0002-6496-0145>

FORMATION OF HEALTH-SAFE COMPETENCE IN YOUNGER SCHOOL STUDENTS IN THE LESSONS OF THE INTEGRATED COURSE «I EXPLORE THE WORLD»

Abstract. The article provides a thorough theoretical justification and practical analysis of the problem of forming health-preserving competence in primary school students in the process of studying the integrated course «I explore the world». The relevance of the study is due to a complex of modern socio-educational challenges, among which the leading ones are the deterioration of the physical and psycho-emotional state of health of primary school students, increased academic workload, a decrease in the level of their physical activity, as well as insufficient formation of a value attitude towards one's own health and healthy lifestyle skills. Within the framework of the implementation of the conceptual principles of the New Ukrainian School, health-preserving competence appears as one of the priority educational outcomes of primary school and a necessary prerequisite for the harmonious and comprehensive development of the child's personality.

In the process of research, the content and scientific interpretation of the basic concepts of «health», «healthy lifestyle», «health-preserving environment», «competence», «health-preserving competence» and «formation of health-preserving competence» were specified. The structural components of health-preserving competence of younger schoolchildren (motivational, cognitive, activity-behavioral, emotional-volitional, social-communicative) were determined and scientifically substantiated, their content characteristics were revealed, and the criteria, indicators and levels of formation of the specified competence were outlined.

Special attention is paid to the development and testing of the model and author's program for the formation of health-preserving competence, which is implemented in the lessons of the integrated course «I explore the world». The results of the ascertaining and formative stages of the pedagogical experiment are presented, confirming the presence of positive changes in the levels of formation of health-preserving competence of students in the experimental group. The effectiveness of using game, practice-oriented, research and creative tasks as a means of forming a conscious attitude of younger schoolchildren to preserving and strengthening their own health is proven.

Keywords: health, healthy lifestyle, health-preserving environment, competence, health-preserving competence, formation of health-preserving competence.

Постановка проблеми. В умовах впровадження концепції Нової української школи пріоритетним завданням стає виховання у молодших школярів навичок збереження власного здоров'я. Питання формування відповідної компетентності сьогодні є одним із ключових для початкової ланки освіти. Стан здоров'я учнів початкових класів характеризується тенденцією до погіршення, що зумовлено підвищенням навчального навантаження, зниженням рівня рухової активності, активним упровадженням цифрових технологій, порушенням оптимального режиму дня та недостатньою сформованістю умінь і навичок здорового способу життя. За цих умов освітня діяльність у початковій школі повинна бути спрямована не тільки на засвоєння учнями системи знань, умінь і навичок, а й на формування усвідомленого та відповідального ставлення до збереження й зміцнення власного здоров'я.

У цьому зв'язку інтегрований курс «Я досліджую світ» вирізняється значним потенціалом для цілеспрямованого формування здоров'язбережувальної компетентності учнів молодшого шкільного віку. Його інтегрований зміст поєднує знання природничої, соціальної, громадянської та здоров'язбережувальної освітніх галузей, що забезпечує цілісний і системний розвиток особистості дитини на початковому етапі шкільного навчання.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Питання збереження та зміцнення здоров'я учнів початкової школи ґрунтовно розглядаються у наукових дослідженнях багатьох педагогів, зокрема Андрющенко Т., Бахмат Н., Бібік Н. Ващенко О., Лавріненко Л. та ін. У контексті організаційно-методичних засад розв'язання проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності слід підкреслити значний науковий доробок таких дослідників, Бережна Т., Кирпенко Т., Спіріна Т. та інші. У наукових працях зазначені автори наголошують на доцільності інтеграції здоров'язбережувального підходу в освітній процес та окреслюють основні умови його ефективного реалізації в системі освіти. Зокрема, вчені наголошують на важливості гуманізації освітнього процесу, створенні безпечного і підтримувального середовища, а також формуванні в учнів культури здоров'я як складової загального виховання.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та представленні інноваційних педагогічних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів за допомогою інтегрованого курсу «Я досліджую світ».

Виклад основного матеріалу. Формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодшого шкільного віку розглядається як комплексний педагогічний процес, який передбачає створення відповідних психолого-педагогічних умов у освітньому середовищі початкової школи. Для теоретичного осмислення шляхів розвитку зазначеної компетентності доцільним є уточнення та систематизація ключових наукових понять, що становлять концептуальну

основу дослідження. У межах даної роботи проведено аналіз і конкретизацію змісту таких категорій, як «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбережувальне середовище», «компетентність», «здоров'язбережувальна компетентність» та «формування здоров'язбережувальної компетентності», що забезпечило цілісність теоретичних підходів і логічну послідовність подальшого викладу матеріалу. Поняття «здоров'я» можна визначити як стан гармонії фізичного, психічного й соціального розвитку людини. Воно є широким і стосується багатьох сфер життя та діяльності особистості. Варто пам'ятати, що бути здоровим – це не тільки не хворіти, а й почуватися добре, відчувати радість і задоволення від життя.

У сучасній науці поняття «здоров'я» трактують як взаємодію або взаємозалежність різних аспектів життя людини: фізичного, психічного (емоційного), соціального та духовного. Фізичне здоров'я розглядається як провідна складова цілісного розвитку молодших школярів, що відображає рівень функціонування їхнього організму та фізичний стан відповідно до вікових особливостей. Воно включає показники фізичного розвитку дітей, рівень їхньої рухової активності, фізичну витривалість, а також загальний стан здоров'я, зокрема наявність або відсутність захворювань та фізичних відхилень. Формування фізичного здоров'я у учнів молодшого шкільного віку передбачає розвиток у дітей усвідомленого ставлення до свого тіла, потреби в регулярній руховій активності, дотримання режиму дня та засад здорового способу життя. У структурі здоров'язбережувальної компетентності фізична складова відіграє базову роль, оскільки саме вона створює передумови для успішного навчання, активної пізнавальної діяльності та гармонійного розвитку особистості учня. Соціальне здоров'я молодших школярів розглядається як важлива складова їхнього гармонійного розвитку, що характеризує здатність дитини до конструктивної взаємодії з іншими людьми в різних соціальних середовищах. Воно виявляється у сформованості позитивних взаємин у сім'ї, учнівському колективі, дружньому оточенні, а також у здатності до ефективного спілкування, співпраці, взаємодопомоги та дотримання соціальних норм і правил. Соціальне здоров'я передбачає відчуття підтримки з боку дорослих і ровесників, активну залученість дитини до спільної діяльності та поступове усвідомлення впливу міжособистісних взаємодій на власне емоційне самопочуття й загальний стан здоров'я. У структурі здоров'язбережувальної компетентності соціальна складова сприяє формуванню навичок партнерської взаємодії, відповідальної поведінки та успішної соціалізації молодших школярів у відповідності до цінностей НУШ.

У системі формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів психічне (емоційне) здоров'я розглядається як важлива складова цілісного розвитку дитини, що відображає стан її емоційного благополуччя та психологічної рівноваги. Воно проявляється у здатності учнів усвідомлювати та виражати власні емоції, контролювати емоційні стани і адекватно реагувати на навчальні та життєві ситуації з урахуванням їх вікових особливостей.

Сформоване психічне здоров'я дає змогу молодшим школярам долати повсякденні труднощі, пов'язані з навчальною діяльністю та міжособистісною взаємодією, підтримувати позитивне ставлення до себе й оточення, а також вибудовувати доброзичливі та конструктивні взаємини з ровесниками й дорослими. У межах концепції Нової української школи емоційний аспект здоров'я сприяє формуванню емоційного інтелекту, стресостійкості та здатності дитини до саморегуляції, що виступають важливими умовами ефективного навчання та соціальної адаптації. Духовне здоров'я молодших школярів розглядається як важлива складова їхнього цілісного розвитку, що характеризує внутрішній стан дитини, її ціннісні орієнтації, моральні уявлення та початкові світоглядні установки. Воно виявляється у здатності учнів усвідомлювати власні почуття, формувати позитивне ставлення до себе й оточення, дотримуватися загальнолюдських цінностей та знаходити смисл у навчальній і життєвій діяльності, відповідно до вікових особливостей. Духовний розвиток молодших школярів передбачає поступове формування потреби в самопізнанні, саморозвитку та самовдосконаленні, що сприяє становленню внутрішньої гармонії, емоційної врівноваженості й цілісності особистості. Сформоване духовне здоров'я допомагає дітям ефективніше долати навчальні та життєві труднощі, підтримувати позитивний емоційний настрій і проявляти відповідальну поведінку. У системі здоров'язбережувальної компетентності духовна складова відіграє провідну роль, оскільки ціннісні орієнтації та світоглядні уявлення значною мірою визначають життєвий вибір і стиль поведінки молодших школярів.

Наступним поняттям, що потребує уточнення, є «здоровий спосіб життя». За твердженням Спіріної Т., здоровий спосіб життя розглядається як сукупність дій і моделей поведінки людини, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я в різних сферах життєдіяльності, зокрема у праці, відпочинку та побуті. Водночас він відображає ціннісну життєву позицію особистості, орієнтовану на підтримання й поліпшення стану здоров'я, та передбачає дотримання визначених норм і правил [5].

За переконанням Кирпенко Т., здоровий спосіб життя постає як такий спосіб життєдіяльності особистості, що узгоджується з її генетично обумовленими типологічними характеристиками та відповідає конкретним умовам життєвого середовища [3].

Поняття «здоровий спосіб життя» відображає тісний зв'язок між життєвими звичками та здоров'ям людини. Воно поєднує в собі всі чинники, риси особистості та процеси, які сприяють гармонійному функціонуванню людини у професійній діяльності, соціальному та побутовому середовищі. Крім того, воно виражає ставлення людини до власного здоров'я та суспільного добробуту, а також її прагнення до розвитку й удосконалення цих аспектів.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище має визначальне значення у процесі формування гармонійно розвиненої особистості. Його організація забезпечує результативне збереження й зміцнення здоров'я, сприяє становленню

культури здорового способу життя та вихованню відповідального ставлення до власної поведінки. У такому середовищі діти опановують морально-етичні, духовні, естетичні та фізичні складники здоров'я, що позитивно позначається на їхньому всебічному розвитку. Розглянемо зміст зазначеного поняття детальніше крізь призму науково-педагогічних поглядів провідних учених.

На думку Бережної Л., здоров'язбережувальне середовище – це таке освітнє середовище, яке забезпечує комфорт усім учасникам навчального процесу та сприяє формуванню цілісного світосприйняття, що виступає основою гармонійного розвитку особистості [1].

Як зазначає Лаврінченко Л., здоров'язбережувальне середовище виступає специфічною формою освітнього простору, де взаємодіють педагоги, учні та батьки, спільно спрямовуючи свої зусилля на зміцнення здоров'я дітей та розвиток їхніх здоров'язбережувальних компетенцій [4].

Ващенко О. визначає «здоров'язбережувальне середовище» як комплекс умов, що впроваджуються у загальноосвітньому закладі та реалізуються за активної участі педагогів, учнів і їхніх батьків. Головним завданням створення такого середовища є збереження та зміцнення здоров'я як школярів, так і педагогічного колективу [2].

У рамках компетентнісного підходу формування здоров'язбережувальної компетентності трактується як один із основних результатів освітнього процесу. Відтак одним із пріоритетних завдань початкової освіти є створення умов для розвитку здорової та компетентної особистості.

Сучасні науковці й педагоги, такі як Бібик Н., Ващенко О. та інші, розглядають «здоров'язбережувальну компетентність» як комплекс особистих якостей, що забезпечують збереження та підтримку фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я – як свого, так і інших. Вона охоплює міжособистісну, міжкультурну й соціальну компетентності, які допомагають оволодіти знаннями та навичками для здорового життя та активної участі в соціумі. Здоров'язбережувальна компетентність ґрунтується на особистісно орієнтованому підході, стимулюючи розвиток культури самостійного пошуку знань, цікавості, дослідницьких умінь, впевненості, ініціативності й творчості [2].

На основі аналізу наявних джерел можна сформулювати таке робоче визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність»: це здатність особистості свідомо й відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, оперуючи комплексом знань, умінь і навичок, пов'язаних із здоровим способом життя, профілактикою захворювань та створенням сприятливого здоров'язбережувального середовища. Вона охоплює не лише володіння теоретичними знаннями про здоров'я, а й практичну готовність приймати рішення, що сприяють його збереженню та зміцненню, а також здатність активно взаємодіяти з оточенням у питаннях здорового способу життя.

Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів молодшого шкільного віку спрямоване на розвиток умінь дбати про власне здоров'я та

здоров'я оточення, усвідомлювати його цінність і здійснювати відповідальний вибір щодо способу життя. Саме в молодшому шкільному віці закладаються основи здорового способу життя й формуються корисні звички, що визначають подальший життєвий шлях дитини.

Цей процес є цілеспрямованою педагогічною діяльністю, яка передбачає формування в учнів усвідомленого ставлення до здоров'я, оволодіння знаннями, уміннями й навичками його збереження та зміцнення, розвиток відповідальної поведінки й життєвих цінностей. Реалізація зазначених завдань здійснюється шляхом створення сприятливого освітнього середовища та впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес.

Продовжуючи характеристику молодшого шкільного віку з точки зору здоров'язбережувальної компетентності, можна зазначити, що цей період відзначається високою здатністю дітей до сприйняття нової інформації та формування корисних звичок через гру та інтерактивні методи навчання. У цей час закладаються основи не лише фізичного здоров'я, але й емоційної, соціальної та психологічної стійкості. Діти набувають навичок самообслуговування, гігієни, вчаться розпізнавати свої потреби, правильно харчуватися та вміти реагувати на стресові ситуації, що є важливими аспектами здоров'язбережувальної компетентності. Педагогічні підходи, орієнтовані на інтеграцію знань про здоров'я у всі сфери навчання, допомагають створити сприятливе здоров'язбережувальне середовище, де учні не лише засвоюють теоретичні знання, але й вчаться застосовувати їх на практиці.

Нами розроблено модель формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи, яка розкриває основні аспекти процесу формування здоров'язбережувальної компетентності, зокрема визначає ключові елементи та етапи, з яких складається цей процес, а також вказує на їх взаємозв'язок і послідовність, а також на особливості конструювання змісту цього процесу.

Модель формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи передбачає виокремлення таких взаємопов'язаних структурних складників: мотиваційного, когнітивного, діяльнісно-поведінкового, емоційно-вольового та соціально-комунікативного компонентів. Мотиваційний компонент відображає внутрішню спрямованість особистості на дотримання засад здорового способу життя та виступає базовою основою для становлення інших складників здоров'язбережувальної компетентності. Його сформованість забезпечує активне залучення дитини до процесу засвоєння знань, умінь і навичок, пов'язаних із збереженням і зміцненням здоров'я. Показником розвитку цього компонента є позитивне ставлення та стійка зацікавленість дитини у здоров'язбережувальній діяльності. Зміст мотиваційного компонента охоплює інтерес, усвідомлене бажання та готовність дитини до здійснення цілеспрямованих дій, спрямованих на збереження власного здоров'я. Він виявляється у наполегливості, відповідальності та активних зусиллях, пов'язаних із дотриманням

здорового способу життя, турботою про фізичне, психічне й соціальне благополуччя. В умовах освітнього процесу, що реалізується під керівництвом педагога, ефективність упровадження інновацій значною мірою зумовлюється його власною мотиваційною готовністю, тобто рівнем сформованості мотиваційної складової професійної діяльності.

Когнітивний компонент відображає сукупність знань, що забезпечують усвідомлене формування, підтримання та збереження власного здоров'я, а також передбачає розуміння міжпредметних зв'язків у площині здоров'язбережувальної освіти. Він виступає інтелектуальною основою для прийняття доцільних рішень щодо здорового способу життя та безпечної поведінки.

Когнітивний компонент охоплює систему знань про особливості будови й функціонування організму людини, засади особистої гігієни, принципи раціонального харчування, необхідність фізичної та рухової активності, а також дотримання оптимального режиму дня. Вагоме місце посідають уявлення про чинники, що зумовлюють стан здоров'я, зокрема психологічні, соціальні й екологічні, а також знання правил безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях, усвідомлення наслідків шкідливих звичок та їхнього негативного впливу на організм людини.

Діяльнісно-поведінковий компонент характеризує практичний аспект сформованості особистості та виявляється у здатності застосовувати набуті знання й уміння у повсякденній життєдіяльності. Він передбачає уміння аналізувати власну поведінку, оцінювати результати своїх дій, робити обґрунтовані висновки та за потреби коригувати власні вчинки. Важливою складовою цього компонента є здатність до самоконтролю емоційних реакцій, прийняття самостійних рішень без впливу зовнішнього тиску, а також усвідомлення відповідальності за власний вибір.

Зміст діяльнісно-поведінкового компонента охоплює сформованість умінь і навичок реалізації здоров'язбережувальної поведінки, зокрема дотримання раціонального режиму дня, регулярну рухову активність, виконання гігієнічних процедур, формування стійких корисних звичок та запобігання ризикованим формам поведінки. Особливого значення набуває розвиток умінь самоаналізу й саморегуляції, здатності до усвідомленого та відповідального вибору, що забезпечує підтримання й збереження фізичного та психічного здоров'я особистості.

Емоційно-вольовий компонент охоплює здатність особистості усвідомлювати, регулювати та конструктивно проявляти власні емоційні стани, а також ефективно діяти в умовах емоційного напруження й стресових ситуацій. Він передбачає розвиток емоційного інтелекту, що виявляється в умінні розпізнавати власні та чужі емоції, адекватно реагувати на них, встановлювати позитивні міжособистісні взаємини та підтримувати емоційну рівновагу. Важливою складовою цього компонента є формування вольових якостей, зокрема цілеспрямованості, наполегливості, витримки, самоконтролю та здатності до саморегуляції поведінки. Емоційно-вольовий компонент забезпечує готовність до

подолання труднощів, сприяє розвитку відповідальності за власні дії та прийняті рішення, а також створює підґрунтя для успішної самореалізації особистості в освітній і професійній діяльності.

Соціально-комунікативний компонент відображає сформованість умінь і навичок конструктивної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу, здатність до командної роботи та дотримання етичних норм спілкування, що безпосередньо позначається на емоційному та психосоціальному благополуччі особистості. Зміст цього компонента охоплює розвиток комунікативної компетентності, уміння вибудовувати позитивні міжособистісні взаємини з однолітками й дорослими, ефективно розв'язувати конфліктні ситуації, аргументовано висловлювати власну позицію й відстоювати її без проявів агресії, а також звертатися по допомогу у разі виникнення труднощів. Вагоме значення мають здатність до емпатії, уміння слухати співрозмовника, досягати домовленостей і брати активну участь у спільній діяльності, що в сукупності створює умови для підтримання та зміцнення психосоціального здоров'я.

Для з'ясування рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів других класів Ліцею № 6 м. Нововолинська було організовано констатувальний етап педагогічного експерименту. У його межах здійснювалося оцінювання основних складників цієї компетентності, зокрема мотивації школярів до збереження власного здоров'я, їхнього ставлення до здорового способу життя, а також обсягу й усвідомленості знань щодо здоров'язбереження. Ці компоненти сприяють розвитку в дітей навичок розрізняти важливі ознаки здоров'я, порівнювати інформацію про корисні звички, класифікувати дії та поведінку, виявляти причини і наслідки, усвідомлювати роль здоров'я в житті людини, дотримуватися правил безпечної поведінки та вміти оцінювати власні й чужі дії у контексті збереження здоров'я.

Було визначено систему критеріїв, що уможливлюють оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів молодшого шкільного віку. Когнітивний критерій охоплює обізнаність із основними складниками здорового способу життя (раціональний режим дня, збалансоване харчування, рухова активність, дотримання правил особистої гігієни), усвідомлення чинників, які впливають на стан здоров'я (емоційне самопочуття, умови довкілля, поведінкові звички), а також розуміння засад профілактики захворювань і безпечної поведінки в різні пори року (відповідний одяг, дії під час екстремальних температур, сезонні гігієнічні практики). Емоційно-ціннісний критерій відображає сформованість позитивного емоційного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, розвиток відповідальності за збереження життя і здоров'я, наявність стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, повагу до власного тіла, адекватне емоційне реагування на потенційно небезпечні для здоров'я ситуації та усвідомлення здоров'я як базової життєвої цінності. Діяльнісно-поведінковий критерій передбачає здатність учнів застосовувати набуті знання й уміння у повсякденній діяльності з метою збереження та зміцнення власного здоров'я.

Це також включає здатність активно й самостійно реалізовувати здоров'я-збережувальні дії, такі як дотримання режиму дня, правильне харчування, фізична активність та дотримання правил гігієни. Крім того, він передбачає готовність приймати рішення у ситуаціях, що можуть позначитися на здоров'ї, та здатність змінювати свої звички й поведінку відповідно до основ здорового способу життя.

Окреслено три рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності: високий, середній і початковий. До високого рівня віднесено учнів, які мають системні та ґрунтовні знання щодо основ здорового способу життя, усвідомлюють значущість раціонального харчування, рухової активності, дотримання режиму дня, правил особистої гігієни тощо. Вони впевнено виконують навчальні завдання з проблематики здоров'я, аргументовано відповідають на запитання та виявляють відповідальне, усвідомлене ставлення до власного фізичного й психічного благополуччя. Такі школярі характеризуються стійкою мотивацією до збереження здоров'я, виявляють зацікавленість темою та охоче, емоційно забарвлено діляться власним досвідом формування й дотримання корисних звичок. Учні, віднесені до середнього рівня, мають загальні уявлення про засади здорового способу життя: усвідомлюють значення гігієни, рухової активності та раціонального харчування. Водночас у процесі виконання практичних завдань вони нерідко припускаються помилок і не завжди здатні впевнено аргументувати власні відповіді. Інтерес до проблем збереження здоров'я у таких учнів наявний, проте має переважно ситуативний і несистемний характер. Як правило, вони знають основні норми здорової поведінки, однак не завжди послідовно дотримуються їх у повсякденній діяльності або виконують їх недостатньо уважно. Учні з початковим рівнем мають поверхневі знання, часто припускаються помилок у завданнях, не проявляють інтересу до здоров'я та не усвідомлюють його цінності. Вони рідко дотримуються правил гігієни, безпеки та здорового способу життя, потребують постійного контролю й підтримки з боку дорослих.

Запропоновані критерії та показники рівня здоров'язбережувальної компетентності стали основою для подальшої розробки методики діагностики цієї компетентності учнів початкової школи. На початковому етапі експерименту була проведена первинна діагностика сформованості здоров'язбережувальної компетентності в учнів молодших класів. Аналіз результатів показує, що більшість учнів обох груп перебувають на середньому рівні (КГ 50 %, ЕГ 43,57 %), тоді як частка учнів із високим рівнем сформованості залишається невеликою (КГ 15,3 %, ЕГ 12,83 %), а початковий рівень представлений у значній кількості учнів (КГ 34,7 %, ЕГ 43,6 %), особливо за емоційно-ціннісним (КГ 37,5 %, ЕГ 50 %) і діяльнісним (КГ 33,3 %, ЕГ 42,31 %) критеріями. Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованого педагогічного впливу для підвищення рівня знань, мотивації та практичних навичок учнів у сфері здоров'язбережувальної компетентності.

На основі аналізу психолого-педагогічних і методичних джерел, а також узагальнення результатів констатувального етапу експерименту розроблено авторську програму формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів у процесі вивчення інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Програма ґрунтується на діяльнісному, компетентнісному та інтегрованому підходах і передбачає системне впровадження ігрових, практико-орієнтованих і творчих завдань, спрямованих на формування усвідомленого ставлення учнів до власного здоров'я, засвоєння основ здорового способу життя та розвиток навичок самозбереження.

Зміст програми реалізується через комплекс дидактичних ігор та вправ, адаптованих до вікових особливостей молодших школярів і таких, що можуть бути використані як у освітньому процесі початкової школи, так і в подальшій професійній діяльності вчителя. Запропоновані методичні засоби охоплюють основні складові здоров'язбережувальної компетентності: ціннісно-мотиваційну, когнітивну, діяльнісну та поведінкову.

Ігрові завдання спрямовані на формування уявлень про корисні та шкідливі звички, гігієнічні навички, раціональний режим дня, основи здорового харчування та значення вітамінів для організму. Використання класифікаційних, рухових, моделювальних, рольових і творчих вправ забезпечує активне залучення учнів до навчальної діяльності, розвиток критичного мислення, умінь аргументувати власну позицію, співпрацювати в групі та застосовувати здобуті знання у змодельованих життєвих ситуаціях.

Творчі вправи та ігри з елементами рефлексії сприяють формуванню навичок самоорганізації, самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я, а також підсилюють емоційно-ціннісне сприйняття здоров'язбережувальних ідей. Командні форми роботи забезпечують розвиток комунікативних умінь і соціальної взаємодії, що є важливою умовою стійкого засвоєння норм здорового способу життя.

Отже, розроблена авторська програма є цілісною, методично обґрунтованою та педагогічно доцільною. Її впровадження в освітній процес інтегрованого курсу «Я досліджую світ» створює умови для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів і може бути рекомендоване для використання в практиці початкової школи.

Результати діагностики рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи показують, що в експериментальній групі частка учнів із високим рівнем сформованості дещо перевищує показники контрольної групи: за когнітивним критерієм 25,82 % проти 19,2 %, за емоційно-ціннісним – 28,12 % проти 20,8 %, за діяльнісним – 26,08 % проти 16,67 %. Більшість учнів обох груп перебувають на середньому рівні: КГ – 52,68 %, ЕГ – 57,47 %. Початковий рівень спостерігається рідше, особливо в ЕГ, де середній показник становить 15,86 % проти 28,43 % у КГ. Отримані дані свідчать про позитивну динаміку формування здоров'язбережувальної компетентності в ЕГ

та обґрунтовують доцільність подальшого впровадження дидактичних заходів, спрямованих на підвищення когнітивних, мотиваційних і практичних компетентностей учнів.

Учні, які спочатку мали початковий рівень, в результаті підвищили його до середнього, а з групи середнього рівня більшість перейшла до дітей із достатнім або високим рівнем здоров'язбережувальної компетентності.

Висновки. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів є ключовим завданням сучасної початкової освіти, що забезпечує розвиток усвідомленого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Здоров'язбережувальна компетентність поєднує знання, практичні навички та ціннісні орієнтири для збереження фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя. Ефективність її формування забезпечується інтеграцією навчальних знань із практико-орієнтованими, ігровими та творчими методами в рамках інтегрованого курсу «Я досліджую світ». Подальші перспективи дослідження пов'язані з удосконаленням дидактичних моделей та інтерактивних технологій для комплексного розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів на всіх етапах початкової освіти.

Література

1. Бережна Т. І. Сформованість здоров'язбережувального середовища у закладах загальної середньої освіти. Проблеми сучасних трансформацій. Серія «Педагогіка та психологія». 2023. №2. С. 23-30.
2. Ващенко О. М. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища сучасної початкової школи. Київ, 2017. 10 с
3. Кирпенко Т. М. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасних психологічних дослідженнях: Київ, 2018. 10 с
4. Лаврінченко Л. І. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: навчально-метод. посібник. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2015. 144 с.
5. Спіріна Т. П. Формування мотивації до здорового способу життя у підлітків як соціально-педагогічна проблема. Київ, 2012. 10 с

References

1. Berezhna, T. I. (2023). Sformovanist zdoroviazberezhualnoho seredovyshecha u zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Formation of a health-preserving environment in institutions of general secondary education]. *Problemy suchasnykh transformatsii. Seriiia «Pedagogika ta psykholohiia» – Problems of modern transformations. Series «Pedagogy and psychology»*, 2, 23-30 [in Ukrainian].
2. Vashchenko, O. M. (2017). *Pedahohichni umovy stvorennia zdoroviazberezhualnoho seredovyshecha suchasnoi pochatkovoii shkoly* [Pedagogical conditions for creating a health-preserving environment of a modern primary school]. Kyiv [in Ukrainian].
3. Kyrpenko, T. M. (2018). *Problema zdorovia ta doroho sposobu zhyttia v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh* [The problem of health and a healthy lifestyle in modern psychological research]. Kyiv [in Ukrainian].
4. Lavrinenko, L. I. (2015). *Zdoroviazberezhualni tekhnolohii v pochatkovii shkoli* [Health-preserving technologies in primary school]. Chernihiv: Chernihivskiyi natsionalnyi tekhnolohichnyi universytet [in Ukrainian].
5. Spirina, T. P. (2012). *Formuvannia motyvatsii do doroho sposobu zhyttia u pidlitkiv yak sotsialno-pedahohichna problema* [Formation of motivation for a healthy lifestyle in adolescents as a socio-pedagogical problem]. Kyiv [in Ukrainian].