

Міністерство освіти і науки України  
Мукачівський державний університет  
Педагогічний факультет

Кафедра теорії та методики початкової освіти

*Фенчак Л.М.*

*Методика навчання основам здоров'я  
у початковій школі*

*Методичні рекомендації  
до проведення семінарських занять,  
організації самостійної та індивідуальної  
роботи студентів*



Мукачево – 2016

Методика навчання основам здоров'я у початковій школі: методичні рекомендації до проведення семінарських занять, організації самостійної та індивідуальної роботи студентів /Укладач Фенчак Л.М.- Мукачєво: МДУ, 2016.-52 с.(2,3 др.арк.)

Відповідальний за випуск: **Товканець Г.В.** д.пед.н., професор, завідувач кафедри теорії та методики початкової освіти МДУ

Методичні рекомендації обговорено і рекомендовано до друку на засіданні кафедри теорії та методики початкової освіти (протокол №11 від «02» лютого 2016р.)

Ухвалено Науково-методичною радою МДУ (протокол №7 від 23 лютого 2016 р.)

**Укладач: Фенчак Л.М.** – канд. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики початкової освіти МДУ

**Рецензент: Черпаня Н.І.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики дошкільної освіти МДУ

© **Фенчак Л.М.**  
© МДУ, 2016

з

Передмова	5
	8
1. Програма навчальної дисципліни	8
2. Методичні рекомендації до проведення семінарських занять та організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Методика навчання основам здоров'я» у початковій школі	
2.1. Підготовка студентів до семінарських занять	11
2.2. Підготовка студентів до організації самостійної роботи	12
2.3. Плани семінарських занять з курсу	16
3. Методичні рекомендації до проведення індивідуальної навчально-дослідної роботи з дисципліни «Методика навчання основам здоров'я у початковій школі»	28
4. Завдання для самоконтролю та контролю досягнутих результатів навчання з курсу «Методика навчання основам здоров'я у початковій школі»	34
5. Перелік питань підсумкового контролю	35
6. Термінологічний словник з курсу «Методика навчання основам здоров'я у початковій школі»	45
Післямова	50
Список рекомендованих та використаних джерел	52
Додатки	54

## Передмова

У методичних рекомендаціях подаються навчально-методичні матеріали для семінарських занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів з навчальної дисципліни «Методика навчання основам здоров'я» у початковій школі. Методичні рекомендації містять блок практичних завдань для закріплення та самоперевірки, тестові завдання для підготовки до модульних контрольних робіт. Запропонована у рекомендаціях система навчальних завдань підібрана відповідно до вимог програми з метою забезпечення високого рівня сформованості знань, умінь і навичок з методики навчання основам здоров'я молодших школярів студентів на пряму підготовки «Початкова освіта» за ступенем «Бакалавр».

Метою дисципліни «Методика навчання основам здоров'я» є формування системи знань та вміннь студентів з методики навчання основам здоров'я у початковій школі.

У результаті опанування дисципліни студент повинен знати: предмет, мету і завдання інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для учнів 1-4 класів; структуру та зміст навчального матеріалу інтегрованого курсу «Основи здоров'я» для учнів 1-4 класів; методику організації навчального процесу з основ здоров'я; вимоги до навчальних досягнень учнів з основ здоров'я; основні форми, методи і стратегії навчання учнів основам здоров'я та безпеці життєдіяльності; засоби формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності: активної мотивації на ведення здорового способу життя, удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових їх особистого здоров'я, здатності застосовувати всі набуті компетенції в конкретних життєвих або навчальних умовах.

У результаті опанування дисципліни студент повинен вміти: моделювати урок з означеної дисципліни як цілісну, складну, динамічну систему, основними складовими якої є організаційний, дидактичний, методичний та оздоровчий аспект; методично грамотно організовувати навчальний процес з основ

здоров'я; правильно оцінювати навчальні досягнення учнів з основздоров'я; використовувати в навчальному процесі основні форми, методи і стратегії навчання учнів основам здоров'я; виховувати в учнів бажання вести здоровий та безпечний спосіб життя; формувати в учнів здоров'я-збережувальну компетентність шляхом набуття ними навичок здорового способу життя та умінь зберігати і зміцнювати фізичне, соціальне, психічне і духовне здоров'я.

Завдання навчальної дисципліни передбачають оволодіння студентами знаннями, вміннями і навичками, що будуть сприяти:

- ✓ формуванню в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;
- ✓ розвитку в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконаленню фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- ✓ вихованню в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- ✓ розвитку умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- ✓ набуттю учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
- ✓ пропагуванню у повсякденному житті збереження власного здоров'я та інших людей.

## **1. Програма навчальної дисципліни**

### **Тема 1. Предмет, мета і завдання методики навчання основам здоров'я в початковій школі**

Характеристика курсу «Методика навчання основам здоров'я». Концептуальні основи формування культури здоров'я молодшого школяра. Методологічні основи методики навчання основ здоров'я в початковій школі та її зв'язок з іншими науками. Методи здоров'язберігаючих досліджень, їх використання в практиці роботи вчителя початкових класів. Основні положення «Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів та молоді». Нормативно-правова база, яка окреслює напрями діяльності та заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей через систему загальної середньої освіти.

### **Тема 2. Сучасні підходи до формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі**

Поняття про зміст здоров'язберігаючої освіти у початковій школі та основні напрямки її розвитку. Організаційно-педагогічні умови формування здоров'яформуючого середовища. Здоров'язберігаючі основи процесу навчання в початковій школі. Організація оздоровчої роботи у групі продовженого дня. Управління здоров'язберігаючим процесом у початковій школі.

### **Тема 3. Формування культури здоров'я молодших школярів через впровадження здоров'язб. технологій навчання**

Формування культури здоров'я учнів через впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання. Класифікація здоров'язберігаючих технологій та їх характеристика. Основні вимоги до організації та проведення уроків з використанням здоров'язберігаючих технологій. Здоров'язберігаюча компетентність сучасного вчителя. Підготовка майбутнього вчителя

початкових класів до навчально-виховної роботи з основи здоров'я.

#### ***Тема 4. Аналіз змісту та структури чинних навчальних програм та підручників з курсу «Основи здоров'я» в початковій школі***

Основні положення Державного стандарту та Програми з основ здоров'я в початковій школі. Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів з основ здоров'я. Мета та завдання предмета «Основи здоров'я» в початковій школі. Конструювання підручників з «Основи здоров'я» для учнів початкових класів з урахуванням компетентнісного підходу. Зміст основних розділів з основ здоров'я в початковій школі: здоров'я людини; фізична складова здоров'я; соціальна складова здоров'я; психічна та духовна складові здоров'я. Аналіз програми та змісту підручників з основ здоров'я для 1, 2, 3 та 4 класів.

#### ***Тема 5. Особливості вивчення курсу «Основи здоров'я» в І класі***

Сучасні вимоги до уроку з основ здоров'я та його структура в 1 класі. Специфіка оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я в 1 класі: критерії та рівні. Методика вивчення теми «Людина та її здоров'я». Методика вивчення теми «Ростеш і розвиваєшся». Методика вивчення теми «Ти особливий». Методика вивчення теми «Настрій і здоров'я». Методика вивчення теми «Безпека життя». Складання конспектів з різних типів уроків з курсу «Основ здоров'я» для 1 та 2 класів. Методика роботи із зошитами з друкованою основою.

#### ***Тема 6. Зміст і методика формування знань та умінь основ з курсу «Основи здоров'я» в 2 класі***

Методи та прийоми навчання основ здоров'я в 2 класі. Форми та методи контролю знань учнів з основ здоров'я. Вимоги до знань та умінь молодших школярів в 2 класі. Специфіка оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я в 2 класі: критерії та рівні. Методика вивчення основних складових курсу «Основи здоров'я»:

здоров'я людини; фізична складова здоров'я; соціальна складова здоров'я; психічна та духовна складові здоров'я. Технологія поетапного формування основних понять з основ здоров'я в учнів 2 класі. Складання конспектів з різних типів уроків з курсу «Основи здоров'я» для 2 класу. Методика роботи із зошитами з друкованою основою.

### ***Тема7. Зміст і методика формування знань та умінь основ з курсу «Основи здоров'я» в 3 класі***

Методи навчання «Основ здоров'я» в третьому класі. Дидактичні засоби навчання на уроках з «Основ здоров'я» в третьому класі. Використання творчих пізнавальних завдань учнями 3 класу на уроках з «Основ здоров'я».Зміст і методика позакласної та позашкільної роботи з валеології, основ безпеки життєдіяльності з молодшими школярами. Активізація пізнавальної діяльності учнів 3 класів у процесі формування здорового способу життя. Організація самостійної роботи на уроках курсу «Основ здоров'я в початковій школі» у практиці початкової школи.

### ***Тема8. Зміст і методика формування знань та умінь основ з курсу «Основи здоров'я» в 4 класі***

Традиційні та інноваційні методи та прийоми навчання основ здоров'я в 4 класі. Форми та методи контролю знань учнів з основ здоров'я. Вимоги до знань та умінь молодших школярів в 4 класах. Методика вивчення основних складових курсу «Основи здоров'я»:здоров'я людини; фізична складова здоров'я; соціальна складова здоров'я; психічна та духовна складові здоров'я. Технологія поетапного формування основних понять з основ здоров'я в учнів 4 класів. Складання конспектів з різних типів уроків з курсу «Основ здоров'я» 4 класів. Методика роботи із зошитами з друкованою основою. Активізація пізнавальної діяльності учнів 4 класів у процесі формування здорового способу життя.





В

## 2.Методичні рекомендації до проведення семінарських занять та організації самостійної роботи студентів знавчальної дисципліни «*Методика навчання основам здоров'я*» початковій школі

### 2.1.Підготовка студентів до семінарських занять з курсу

*Семінар*-вид навчальних занять практичного характеру, спрямованих на поглиблення, розширення, деталізацію і закріплення теоретичного матеріалу. Семінарські заняття сприяють активізації пізнавальної діяльності, формуванню самостійності суджень, умінню обстоювати власні думки, аргументувати їх на основі наукових фактів. Заняття сприяють оволодінню фундаментальними знаннями, допомагають розвивати логічне мислення, формувати переконання, оволодівають культурою толерантності, активно впливають на соціальне становлення особистості.

Технологія організації та проведення семінарських занять передбачає попереднє визначення теми, основних питань, які винесено на обговорення, ознайомлення зі списком літератури для опрацювання та методичними рекомендаціями щодо систематизації результатів цієї роботи.

Безпосередньо на заняттях обговорюють основні проблеми теми, провадять дискусію, заохочують активність студентів, підбивають підсумки, оцінюють діяльність студентів. Загалом семінари мають забезпечувати інтелектуальний розвиток студентів, формувати у них пізнавальну активність.

У процесі організації та перебігу семінарських занять важливо забезпечити оптимальні умови для спілкування на рівні «науково-педагогічний працівник - студенти», «студенти - науково-педагогічний працівник» на засадах демократизму й толерантності. Лише за умов вільного висловлювання власних думок, їх наукового обґрунтування активізується процес пізнання, формуються пізнавальні й соціальні мотиви учіння.

## **2.2. Підготовка студентів до організації самостійної роботи з курсу**

У процесі підготовки до семінару необхідно самостійно опрацьовувати літературу (навчальну, методичну, наукову), критично оцінювати різні джерела знань. Самостійна робота - основна форма навчальних занять студентів над навчальним курсом, яка складається з вивчення матеріалу за підручниками, розв'язування соціально-педагогічних задач, самоперевірки і виконання контрольних та індивідуальних завдань.

СРС - це форма організації індивідуального вивчення студентами навчального матеріалу в аудиторний та поза аудиторний час. Метою СРС є сприяння у формуванні навичок самостійного мислення студента, що є необхідною професійною вимогою до молодого спеціаліста в будь якій галузі. Вміння мислити самостійно, формувати завдання та знаходити їх шлях розв'язання, систематизовувати та аналізувати набуті знання, вміти працювати з навчальною літературою, знаходити новітні технології щодо спеціальності означає вміти планувати та контролювати і регулювати свою діяльність без допомоги викладача. Результатами виконання СРС можуть бути: засвоєння певних знань, умінь, навичок; закріплення і систематизація набутих знань; застосування отриманих знань для розв'язання задач; виявлення прогалин у системі знань з предмету, що вивчається та їх самостійне усунення.

Самостійна робота студентів здійснюється за кількома **типами**, яким відповідають різні **завдання** самостійної роботи студентів:

1. **Самостійна робота з теоретичним матеріалом**- це самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «відтворення» і «розуміння».

Можливі **види завдань**: конспектування, реферування, анутовання рекомендованої літератури; формулювання висновків і підсумків; відповіді на запитання і самостійне формулювання запитань до навчальної теми; заповнення таблиць; креслення структурно-логічних схем: складання термінологічних словників, покажчиків, планів; наведення прикладів, опис ситуацій; завдання на аналіз, синтез, доведення, порівняння, класифікацію, узагальнення, конкретизацію, інтерпретацію теоретичного матеріалу.

2. **Самостійна робота по підготовці до семінарських занять** та закріпленню їх результатів -самостійне позааудиторне письмове виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «застосування» і «створення». Можливі **види завдань**: вирішення задач; аналіз і вирішення ситуацій; вправи; спостереження; експерименти; психодіагностика, аналіз результатів психодіагностики; підготовка до мікровикладання.

3. **Робота на семінарських заняттях**- індивідуальне чи групове виконання ряду завдань під керівництвом викладача на рівні засвоєння навчального матеріалу «застосування» і «створення». Можливі **види завдань**: дискусії і бесіди; виступи з доповідями і рефератами; вирішення задач і ситуацій; спостереження; експеримент; мікровикладання; дидактичні ігри.

4. **Контрольна робота** - індивідуальне чи групове виконання ряду контрольних завдань для перевірки реалізації навчальних цілей - досягання запланованих рівнів засвоєння навчального матеріалу теоретичного і практичного блоків тем. Можливі **види завдань**: дидактичні тести; усні і письмові відповіді на запитання; аналіз і вирішення психолого-педагогічних ситуацій, задач.

Для стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів найбільш часто використовуються дидактичні ігри, дискусії, різноманітні методи інформаційно-

комунікаційних технологій: створення та аналіз мультимедійних презентацій, спілкування засобами миттєвого повідомлення (чат, форум, електронна пошта), відеоконференції, вебінари, веб-квести тощо. Серед методів контролю навчальних досягнень студентів переважають: усне опитування, тестова перевірка змісту навчального матеріалу (модульні контрольні роботи), підсумковий комп'ютерний тест, захист ІНДЗ, портфоліо, проектів тощо. Тематичний контроль здійснюється у формах: усна чи письмова перевірка; оцінювання самостійного виконання студентами завдань; участь у проведенні ділових ігор; тестова перевірка знань.

***Організація СРС повинна здійснюватись із дотриманням наступних вимог:***

1. Обґрунтування мети завдань у цілому і конкретного завдання.
2. Відкритість і загальна оглядовість завдань. Всі студенти повинні знати зміст завдання, мати можливість порівняти виконані завдання в одній та різних групах, проаналізувати правильність і корисність виконаної роботи.
3. Надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи.
4. Надання можливості студентам виконувати індивідуальні, творчі роботи, що відповідають умовно-професійному рівню засвоєння знань, не обмежуючи їх виконанням стандартних завдань.
5. Здійснення індивідуального підходу при виконанні самостійної роботи. Індивідуальні завдання можуть виконувати за бажанням всі студенти або окремі з них.
6. Нормування завдань для СРС, яке базується на визначенні затрат часу і трудомісткості різних її типів.
7. Підтримання постійного зворотного зв'язку із студентами в процесі здійснення самостійної роботи.

***Завдання для СРС повинні відповідати вимогам:***

1. *Професійна результативність* – формулювання завдання, яке має професійне спрямування.

2. *Продуктивність*- передбачає отримання певного результату.
3. *Конструктивність*- наявність визначеної структури завдання-задачі: мета, вихідні дані, умови.
4. *Когнітивність* - перевага розумових дій над психомоторикою у процесі розв'язання завдання.
5. *Самостійність* – переважна кількість дій студента мають бути самостійними.

Керівництво і контроль за самостійною навчальною роботою студентів здійснює викладач на лекціях, на семінарських заняттях та під час консультацій.

## 2.3. Плани семінарських занять

### Семінарське заняття №1

*Тема: Предмет та завдання «Методики вивчення основ здоров'я» в початковій школі»*

**Мета:** Розширити і систематизувати знання студентів щодо розуміння предмету та методологічних аспектів методики вивчення «Основ здоров'я» в початковій школі.

#### **I. Теоретичний блок.**

##### **1. Питання для обговорення:**

Предмет та завдання курсу. Концептуальні основи формування культури здоров'я школяра. Методологічні основи методики навчання основ здоров'я в початковій школі та її зв'язок з іншими науками. Методи здоров'язберігаючих досліджень, їх використання в практиці роботи вчителя початкових класів.

##### **2. Реферативні виступи, есе студентів за такими рекомендованими темами:**

1. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: історичний аспект
2. Опрацюйте нормативний документ» Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді»(//Завуч, № 28, жовтень 2004р., с.23-29)
3. Залежність стану здоров'я людини від способу життя.
  4. Нормативно-правова база, яка окреслює напрями діяльності та заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей через систему загальної середньої освіти.

#### **II. Практичний блок**

##### **Практичне завдання.**

1. Проаналізуйте Програми навчальних предметів у початковій школі з метою виявлення міжпредметного зв'язку між навчальною дисципліною «Основи здоров'я» та іншими навчальними предметами які мають місце у початковій школі  
Результати аналізу відобразіть у нижчеподаній таблиці.

##### **Аналіз Програм навчальних предметів у початковій школі**

№п/п /	клас	Назва навчального предмету	Тема

### ***III. Блок контролю та самоконтролю***

#### ***Дайте відповідь на такі запитання:***

1. Прокоментуйте залежність і єдність стан природнього середовища та здоров'я людини.
2. Хто несе головну відповідальність за здоров'я людини? Назвіть основні види здоров'я людини та чинники її оздоровлення.
3. У якому напрямку повинно відбуватися переосмислення ролі фізичної культури у житті людини і суспільства?  
4. Який зміст вкладається в поняття «увага до власного здоров'я»?

#### **Рекомендована література**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [/http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF1Z600B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF1Z600B.html)
2. Закон України «Про освіту». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [/http://ubgd.lviv.ua/UA/zaochka/res/files/EwhlkxQhnwl/kfxmnlxloy](http://ubgd.lviv.ua/UA/zaochka/res/files/EwhlkxQhnwl/kfxmnlxloy)
3. Національна програма «Освіта» Україна XXI століття [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://pulib.if.ua/part/12079>
4. Державний стандарт початкової загальної освіти 2012 року. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [/http://magdrda.dnepredu.com/uk/site/derzhavnii-standart-pochatkovoyi-osviti-1.html](http://magdrda.dnepredu.com/uk/site/derzhavnii-standart-pochatkovoyi-osviti-1.html)

#### **Семінарське заняття №2**

**Тема:** Сучасні підходи формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у початковій школі. Формування культури здоров'я молодших школярів через впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання.

**Мета:** Поглибитися систематизувати знання студентів щодо розуміння змісту здоров'язберігаючої освіти у початковій школі.

### ***I. Теоретичний блок. Питання для обговорення:***

Поняття про зміст здоров'язберігаючої освіти у початковій школі та основні напрямки її розвитку. Організаційно-педагогічні умови здоров'яформуючої освіти. Здоров'язберігаючі основи процесу навчання в початковій школі. Організація оздоровчої роботи у групі продовженого дня. Формування культури здоров'я учнів через впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання. Класифікація здоров'язберігаючих техно-логій та їх характеристика. Основні вимоги до організації та проведення уроків з використанням здоров'язберігаючих техно-логій. Управління здоров'язберігаючим процесом у початковій школі. Здоров'язберігаючі основи процесу навчання в початковій школі. Здоров'язберігаюча компетентність сучасного вчителя.

### ***II. Практичний блок***

#### ***Практичне завдання:***

1. Розробити рекомендації батькам про збереження здоров'я молодших школярів.
2. Розробити план заходів щодо проведення в початковій школі тижня «За здоровий спосіб життя».
3. Робота з тлумачним педагогічним словником (виписати визначення термінів які характеризують складові здоров'я та фактори позитивного і негативного впливу на нього).

### ***III. Блок контролю та самоконтролю***

***Дайте відповідь на такі запитання:***



1. Як Ви розумієте поняття «індивідуальне здоров'я»?
2. Як Ви розумієте природні умови здоров'я?
3. Охарактеризуйте соціальні умови здоров'я.
4. Як змінюється біологічна активність організму протягом доби, тижня, місяця, року? Як ці зміни пов'язані з динамікою працездатності учня?
5. Назвіть засоби зняття втоми молодших школярів..

### **Рекомендована література**

1. Жадан Л. В. Роздуми про здоров'я: творчий доробок вчителя української мови, літератури та народознавства/Л. В. Жадан // Все для вчителя . - 2001. – 5-6. – С.2-38.
2. Рибалько С.Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій./С.Є. Рибалько– Харків. Видавництво група «Основа» – 2010р. – 143с.
3. Якименко С.І. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі/ С.І.Якименко, Н.В.Оксеньчук/ Видавничий дім «Слово», 2012р. – 219с.
4. Рибалка О. Здоров'язберережні аспекти сучасного уроку. /О. Рибалка // Завуч. - грудень 2010 - № 34 - С. 8-10, 12-18

### **Семінарське заняття №3**

**Тема: Аналіз змісту та структури чинних навчальних програм та підручників з курсу «Основи здоров'я» в початковій школі**

**Мета:** Закріпити набуті теоретичні знання з теми, розвивати уміння, навички розумової праці, творчого мислення, уміння використовувати теоретичні знання для вирішення практичних завдань.

### **I. Теоретичний блок.**

#### **1. Питання для обговорення:**

Основні положення Державного стандарту та Програми з основ здоров'я в початковій школі. Конструювання підручників з «Основи здоров'я» для учнів початкових класів з урахуванням компетентнісного підходу. Мета та завдання предмета «Основи здоров'я» в початковій школі. Зміст основних розділів з основ здоров'я в початковій школі: здоров'я людини; фізична складова здоров'я; соціальна складова здоров'я; психічна та духовна складові здоров'я.

#### **2. Рекомендовані теми для написання есе :**

1. Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів з основ здоров'я.
2. Співпраця з батьками, громадськими організаціями щодо збереження здоров'я молодших школярів та пропаганди здорового способу життя.

### **II. Практичний блок**

1. Опрацювавши програму з предмета «Основи здоров'я» в початковій школі заповнити таблицю:

#### **Характеристика курсу «Основи здоров'я»**

Табл. 1

Назва курсу	Мета курсу	Завдання курсу

2. Проаналізуйте чинні підручники з курсу «Основи здоров'я» для початкової школи за такою схемою: автор,

політурка, оформлення, відповідність вікові учнів, зміст (реалізація розділів програм), умовні позначки, реалізація основних принципів, творчі завдання, дослідницькі завдання, можливі недоліки, загальне резюме).

3. Ознайомившись зі змістом підручників, виконайте одне із завдань (складання системи запитань до текстів підручника, складання завдань та запитань для роботи за малюнками, складання інструкцій до дослідної роботи, творчої роботи, складання контрольних завдань до тематичного оцінювання) (вибір класу - самостійно)

### ***III. Блок контролю та самоконтролю***

***Дайте відповідь на такі запитання:***

1. Які психолого-педагогічні умови у початковій школі сприятимуть ефективній реалізації мети та завдань предмету «Основи здоров'я»?

2. Які засоби у підрунику сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів?

3. Що таке превентивна освіта у початковій школі?

#### **Рекомендована література**

1. Акімова І.М. Утвердження здорового способу життя серед учнів початкових класів./ І.М. Акімова // Початкове навчання та виховання, № 31, 2009р.-С.2-3.
2. Гадецький М.В. Організація навчального процесу в сучасній школі./ М.В. Гадецький, Т.М. Хлебнікова - Харків: Ранок - 2003р. - 312с.
3. Здоров'язберігаюча компетентність сучасного вчителя. // Завуч., - грудень 2010 - № 34 - с. 1-2
4. Концепція валеологічної основи педагогічних працівників // Інформаційний вісник (Вища освіта). К.: НМЦВО, 2001. - № 6. – С. 34-38.
5. Савченко О. Орієнтовне планування уроків з курсу «Основи здоров'я»/ О. Савченко // Початкова школа. - №9. – 2006.- С.38-40

#### **Семінарське заняття №4-5**

***Тема: Особливості вивчення курсу***

## **«Основи здоров'я» в 1 - 2 класі**

**Мета:** Поглиблення і закріплення знань студентів щодо розуміння головних завдань даного предмету в 1-2 класі, конкретизація та систематизація знань щодо форм проведення уроків з «Основ здоров'я», розвиток умінь і навичок структурувати та аналізувати навчальні заняття з «Основ здоров'я» в 1-2 класі, виховання інтересу до вивчення дисципліни та до обраної професії.

### ***I. Теоретичний блок. Питання для обговорення:***

Сучасні вимоги до уроку з основ здоров'я та його структура в 1-2 класі. Специфіка оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я в 1-2 класі: критерії та рівні. Методика вивчення основних розділів курсу «Основи здоров'я» в 1 та 2 класах. Складання конспектів з різних типів уроків з курсу «Основи здоров'я» для 1-2 класу. Методика роботи із зошитами з друкованою основою.

### ***II. Практичний блок.***

#### ***Практичне завдання:***

1. Заповніть таблицю: вивчення курсу «Основи здоров'я» в початковій школі у 1-ому та у 2-ому класах.

#### **Дидактична складова курсу «Основи здоров'я»**

Табл. 1

Тема	методи	форми	Ви

2. Письмово доведіть взаємозв'язок між шкільними підручником з курсу «Основи здоров'я» та зошитом з друкованою основою у 1-ому та у 2-ому класах

3. Складіть календарно-тематичний план вивчення курсу «Основи здоров'я» в початковій школі по семестрам (клас оберіть самостійно). Використовуйте навчальні чинні програми та підручники.

### **Календарно-тематичний план вивчення курсу «Основи здоров'я»**

№ уроку	Тема

4.Змоделювати структуру уроку на основі доцільності поєднання ігрової навчальної діяльності (1 та 2 клас на вибір).

### ***III.Блок контролю та самоконтролю***

***Дайте відповідь на такі запитання:***

1. Створенню яких психологічних умов сприяє застосування вербального оцінювання у першому класі?
2. Які освітні компоненти інтегрує навчальний предмет «Основи здоров'я»?
3. Які Ви знаєте критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з «Основи здоров'я» у другому класі?

### **Рекомендована література**

1. Основи здоров'я. Клас 2. Тематичне планування. Система уроків. / І.І.Бабин, М.М. Радкевич, Г.Ф. Яцук-. Тернопіль.: Астон. 2003 – 116с.
2. .Уроки з основ здоров'я. 1клас./ Будна Н.О., Бей П.І., Жирська Г.Я - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004 – 264с.
3. Савченко О. Орієнтовне планування уроків з курсу «Основи здоров'я»/ О. Савченко //Початкова школа. - №9. – 2006.- С.38-40
4. Ягупов В.В. Педагогіка: Навчальний посібник./ В.В. Ягупов– К. Либідь, 2003.-С.226-240, 325-344.
5. Пометун О.І. Енциклопедія інтерактивного навчання./ О.І. Пометун. –К., 2007- 144с.

### **Семінарське заняття №6-7**

***Тема. Зміст і методика формування знань та умінь з «Основи здоров'я» в 3-4 класі***

**Мета:** Поглиблення і закріплення знань студентів щодо розуміння головних завдань даного предмету в 3 та 4 класах, розвиток умінь і навичок структурувати та аналізувати навчальні заняття з «Основ здоров'я» в 3-4 класі, розвиток логічного мислення студентів під час виконання самостійної роботи по темі семінару, формування професійної культури і мислення.

### ***I. Теоретичний блок. Питання для обговорення:***

Методи навчання «Основ здоров'я» в третьому та четвертому класах. Дидактичні засоби навчання на уроках з «Основ здоров'я». Специфіка оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я в 3 та 4 класі: критерії та рівні. Зміст і методика позакласної та позашкільної роботи з здоров'я з молодшими школярами. Технологія поетапного формування основних понять з основ здоров'я в учнів 3 класу. Активізація пізнавальної діяльності учнів в 3 класі у процесі формування здорового способу життя. Складання конспектів різних типів уроків з курсу «Методика вивчення основ здоров'я в початковій школі» для 3 та 4 класів. Методика роботи із зошитами з друкованою основою. Організація самостійної роботи на уроках курсу «Методика вивчення основ здоров'я в початковій школі».

### ***II. Практичний блок.***

1. На прикладі одного з уроків курсу «Основ здоров'я» в 3 та 4 класах покажіть взаємозв'язок методів і методичних прийомів

2. Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, а також результати самостійного вивчення методик організації навчального процесу з проблематики здоров'я і авторських розробок вчителів-практиків, розробити план-конспект позакласного заходу спрямованого на формування засад здорового способу життя.

3. Складіть план роботи здоров'яформуючого гуртка для учнів 4 класу (Назва, девіз, емблема гуртка) за такою таблицею

### **Календарно-тематичний план гуртка**

Табл.1

№п/п	Види та місце занять	Зміст занять	Дата проведення

### ***III.Блок контролю та самоконтролю***

***Дайте відповідь на такі питання:***

1. Які поняття вважаєте основними, домінуючими в системі навчання про здоровий спосіб життя? Відповідь обґрунтуйте.
2. Які форми позакласної роботи із формування та збереження здоров'я Ви вважаєте найбільш ефективними в початковій школі? Відповідь обґрунтуйте.

### **Рекомендована література**

- 1.Уроки з курсу «Основи здоров'я». Посібник для вчителя, 3 клас. /Будна Н.О., Головка З.Л., Рябова С.І - Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2005,-118с.
- 2.Уроки з курсу «Основи здоров'я». Посібник для вчителя, 3 клас./Митохір Н.Б., Янусь С.В.-Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2005,-112с.
- 3.Здоров'язберігаюча компетентність сучасного вчителя. // Завуч., - грудень 2010 - № 34 - с. 1-2

## **Семінарське заняття № 8**

**Тема. Використання українських національних традицій охорони та зміцнення здоров'я в педагогічному процесі початкової школи.**

**Мета:** Закріпити та систематизувати знання студентів з використання українських національних традицій щодо охорони та зміцнення здоров'я в педагогічному процесі початкової школи, формувати уміння і навички виконання різних видів майбутньої професійної діяльності.

### ***I. Теоретичний блок.***

#### ***1. Питання для обговорення:***

Традиції: їх визначення, сутність. Напрямки методичної роботи вчителя по впровадженню традицій здорового способу життя в навчально виховний процес початкової школи. Традиції народної педагогіки щодо використання природи для оздоровлення молодшого школяра: перебування на свіжому повітрі й дихальні вправи, загартування повітрям, ходіння босоніж, чередування водних процедур.

#### ***2. Підготуйте есе за рекомендованими темами:***

1. Формування культури здоров'я молодших школярів засобами козацької педагогіки.
2. Традиції українського народу із збереження здоров'я.
3. Формування свідомої мотивації на здоровий спосіб життя в учнів.
4. Ефективність комплексного підходу до формування здоров'я молодших школярів
5. Український фольклор про здоров'я.
6. Традиції збереження здоров'я у сім'ї та родині.

### ***II. Практичний блок.***

1. Розробити та презентувати пам'ятку для учнів 3-ого та 4-ого класів на тему «Золоті правила збереження та формування свого здоров'я», враховуючи психолого-педагогічні та вікові їх особливості.



### ***III. Блок контролю та самоконтролю***

***Дайте відповідь на такі запитання:***

1. Які Ви знаєте основні напрямки методичної роботи вчителя по впровадженню в життя народних традицій, що забезпечують здоровий спосіб життя?
2. Що впливає на формування української здоров'я-зберігаючої культури сім'ї, родини, народу?

#### **Рекомендована література**

1. Бородейкевич С. Народні традиції здорового способу життя: Урок/С. Бородейкевич // Початкова школа – 2009 - № 6 – с. 28-33
2. Ворожейкіна О.М. Народні звичаї та обряди/О.М. Ворожейкіна – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 233с.
3. Жадан Л. В. Роздуми про здоров'я: Творчий доробок вчителя української мови, літератури та народознавства/Л. В. Жадан// Все для вчителя - 2001.- 5-6. - С.2-38.
4. Клех Л. Від чого залежить здоров'я твоє? Позакласний захід /Л. Клех // Початкова освіта. - №2.-2009. – С.13-16
5. Кириченко О.В. Козацька педагогіка./О.В. Кириченко – Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 243с.

### **3. Методичні рекомендації щодо проведення індивідуальної навчально-дослідної роботи дисципліни**

**«Методика навчання основам здоров'я»  
в початковій школі**

**Індивідуальна навчально-дослідна робота** є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності бакалавра, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання бакалаврами ІНЗД захистом навчального проекту.

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** з курсу «Методика навчання основам здоров'я» – це вид науково-дослідної роботи бакалавра, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних та семінарських занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:** науково-педагогічне дослідження у вигляді реферату, навчального проекту, есе, курсової роботи: вступ, основна частина, висновки, додатки, список використаних джерел.

**Загальні вимоги до написання есе**

**Есе** – невеликий за обсягом прозовий твір, що має довільну композицію і висловлює індивідуальні думки та враження з конкретного приводу чи питання і не претендує на вичерпне і визначальне трактування теми.

На відміну від реферату, який адресується будь-якому слухачеві есе – це ближче до репліки, що адресується підготовленому слухачу. Тобто людині, яка вже має уяву, про що

йде мова. Власне, така «адресність» дозволяє автору есе зосередити увагу на розкритті нового змісту, а не нагромаджувати різними службовими деталями викладення матеріалу в письмовому форматі.

Поради щодо побудови есе:

Будь-який твір есе варто розпочати зі вступу, в якому має бути висвітлено загальний підхід до теми, вступ повинен містити проблемне завдання і відповідь на поставлене питання. Автор есе не має права описувати все, що йому відомо в обсязі заданої теми, а лише те, що буде творчою відповіддю на поставлене питання у темі. Упродовж усього есе необхідно підкреслювати зв'язок поданих фактів з тезою.

Основна частина есе вибудовується з метою переконання читача. Для цього автор есе має використати вагомні аргументи. Спочатку варто викласти головні ідеї та факти, які підтверджуватимуть приклади до цих ідей.

Есе має містити озвучену кінцівку. При цьому зовсім не важливо, кінець є ствердженням будь-чого, запитанням чи статочно не завершеними роздумами. Вдалим варіантом завершення есе вважається використання афоризмів і цитат.

**Критеріями оцінювання** науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату та курсової роботи є:

1. Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження.
2. Критичний аналіз суті та змісту першоджерел.
3. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності.
4. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.
5. Дотримання правил реферування наукових публікацій 5 балів
6. Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження

7. Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних

елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при

підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Методика навчання основам здоров'я».

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

**Тематика індивідуальних завдань з навчальної дисципліни «Методика навчання основам здоров'я» (навчальні проекти, реферати, есе, курсові роботи)**

1. Вплив способу життя людини на її здоров'я.
2. Сутність і засоби реалізації здоров'язбережувальної функції початкової освіти.
3. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» як складова Державного стандарту початкової загальної освіти.
4. Зміст, мета і завдання освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» в початковій школі.
5. Методика формування у молодших школярів умінь і навичок здорового способу життя під час навчально-виховного процесу у 1 – 2 класах.
6. Методика формування у молодших школярів умінь і навичок здорового способу життя під час навчально-виховного процесу у 3 – 4 класах.
7. Технологія формування в молодших школярів здоров'язбережувальних компетентностей на ГПД.
8. Особливості використання методів стратегії прямого навчання «Основам здоров'я».
9. Особливості використання методів стратегії непрямого навчання «Основам здоров'я».
10. Особливості використання методів стратегії взаємодіючого навчання «Основам здоров'я».
11. Особливості використання методів стратегії самостійного навчання «Основам здоров'я».
12. Особливості методики оцінювання навчальних досягнень учнів з «Основ здоров'я».
13. Методика використання дидактичних ігор для перевірки і оцінювання знань учнів з основ здоров'я.
14. Методика підготовки та використання тестових завдань для перевірки оцінювання знань учнів з основ здоров'я.
15. Методика використання завдань практичного характеру та їх оцінювання на уроках з основ здоров'я.
16. Спрямованість процесу вивчення «Основ здоров'я» на особистісно-орієнтоване навчання учнів.
17. Характеристика основних компонентів навчально-виховного процесу з «Основ здоров'я» в 1-4 класах.

18. Використання інтерактивних методів у процесі навчання учнів «Основам здоров'я» в початковій школі.

19. Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів з «Основ здоров'я» в 1-4 класах.

20. Основні життєві та спеціальні навички учнів у сфері безпеки життєдіяльності.

21. Методика оцінювання рівня теоретичних знань учнів з основ здоров'я.

22. Формування в учнів знань і понять про типові небезпеки і шляхи їх подолання через моделювання небезпечних ситуацій на уроках з основ здоров'я.

23. Необхідність формування в учнів практичних вмінь і навичок щодо психологічної готовності у разі наближення або виникнення небезпеки.

24. Розвиток життєвих навичок учнів щодо здатності самостійно (відповідно до віку) оберігати особисте здоров'я та життя.

25. Методичні підходи до ознайомлення учнів з техногенним забрудненням навколишнього природного середовища і засобами його зменшення як збереження здоров'я дорослих і дітей.

26. Методика проведення екскурсії в природу як форми ознайомлення учнів з впливом повітря, ґрунту, води, та сонця на їх здоров'я.

27. Використання ілюстративного матеріалу та бесіди при ознайомленні учнів з поняттям безпечного та здорового відпочинку, негативним впливом шкідливих звичок на здоров'я дітей та засобами їх попередження.

28. Методика навчання учнів послідовних дій за умови опосередкованої небезпеки (пожежа в іншій квартирі, іншому будинку, запах газу з іншого помешкання тощо).

32. Характеристика основних функцій оцінювання навчальних досягнень учнів з «Основ здоров'я» в 1-4 класах

29. Види оцінювання навчальних досягнень молодших школярів з «Основ здоров'я».

30. Основні методи оцінювання знань, умінь і навичок учнів 1-4 класів з «Основ здоров'я».

31..Вплив емоцій та почуттів на здоров'я людини.

32. Особливості методики вивчення теми «Уникнення небезпечних ситуацій під час відсутності дорослих вдома».

33. Особливості методики вивчення теми «Відпочинок на природі».

34. Особливості методики вивчення теми «Місце підвищеної безпеки в школі».

35. Особливості методики вивчення теми «Причини виникнення пожеж та аварій».

36. Методика пояснення учням молодшого шкільного віку теми «Вибір місця для ігор на перервах і в позашкільний час».

37. Методика пояснення теми «Як користуватися побутовою технікою».

38. Методика проведення тестування та сюжетних ігор на тему «Як ми навчилися берегти та зміцнювати своє здоров'я».

39. Організація та методика проведення фізкультхвилинок на уроках в початковій школі.

40. Організація та методика проведення «годин здоров'я» під час перебування учнів на ГПД.

41. Раціональне харчування дітей молодшого шкільного віку.

42. Особливості загартовування дітей молодшого шкільного віку.

43. Технологія формування здоров'язбережувальної компетентності в молодших школярів.

44. Реалізація завдань курсу «Основи здоров'я» в початковій школі.

45. Використання українських національних традицій охорони та зміцнення здоров'я в педагогічному процесі початкової школи.

**4.Завдання для самоконтролю та контролю досягнутих результатів навчання з курсу  
«Методика вивчення основ здоров'я у початковій школі»**

### **1. До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники:**

- а)* свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду;
- б)* індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість;
- в)* індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

### **2. Основні підходи до формування і зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у:**

- а)* Законі України «Про освіту» ;
- б)* Національній програмі «Діти України» ;
- в)* Законі України «Про фізичну культуру та спорт» ;

### **3. Технологія організації навчання з основ здоров'я в початковій школі це:**

- а)* спеціально організована, взаємопов'язана діяльність учителя і учнів, яка відбувається у встановленому порядку, у певному режимі;
- б)* певний порядок, логічність і послідовність викладання змісту навчання відповідно до поставленої мети, частково алгоритмізація спільної діяльності вчителя і учнів у процесі навчання, узгодженість їх дій та стосунків;
- в)* дидактична категорія, яка означає зовнішній бік організації процесу навчання, що зумовлена кількістю учнів, часом, місцем, а також порядком реалізації;

### **4. Соціальне здоров'я залежить від:**

- а)* освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики;



- б) рівня розвитку головних сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної;
- в) індивідуальних особливостей анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму .

### **5.Здоров'язберігаюча освіта включає:**

- а) впровадження способів і методів навчання індивідуальним засобам збереження та зміцнення здоров'я, профілактику та стимуляцію здоров'я, психологічну реабілітацію дітей і молоді;
- б) впровадження в практику валеологічних методів та способів збереження здоров'я, формування валеологічного світогляду, культури збереження здоров'я;
- в) вивчення валеологічних технологій оздоровлення.

### **6.Психоемоційна утома молодшого школяра є результатом:**

- а) довготривалого й одноманітного фізичного навантаження;
- б) емоційної напруги, яка пов'язана з діяльністю нервної системи та головного мозку;
- в) саморегулюючих змін інтенсивності функціонування організму;

### **7. Предметом вивченняоснов здоров'яоснов є:**

- а) здоровязберігаючі технології оздоровлення людини;
- б) навчально – виховний процес у центрі якого знаходиться особистість школяра та збереження його здоров'я;
- в) систематичне зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя;

### **8.Форма організації навчальної роботи з основ здоров'я основ в початковій школі це:**

- а) спеціально організована, взаємопов'язана діяльність учителя і учнів, яка відбувається у встановленому порядку, у певному режимі;
- б) певний порядок, логічність і послідовність викладання змісту навчання відповідно до поставленої мети, частково алгоритмізація спільної діяльності вчителя і учнів у процесі навчання, узгодженість їх дій та стосунків;
- в) дидактична категорія, яка означає зовнішній бік організації процесу навчання, що зумовлена кількістю учнів, часом, місцем, а також порядком реалізації;

### **9. До сфери психічного здоров'я відносять:**

- а) індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини і пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей;
- б) рівня розвитку головних сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної;
- в) індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

### **10. Методика вивчення основ здоров'я основ це:**

- а) наука про систему валеологічної освіти та виховання учнівської молоді, яка спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я під час навчальної та трудової діяльності;
- б) засвоєння основ теоретичних знань з питань культури здоров'я;
- в) наука про фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

### **11. Біологічний ритм учня це:**

- г) здатність учня діяти цілеспрямовано і досягти певних результатів;

- д) саморегулюючі зміни інтенсивності функціонування організму, які здійснюються в певні відрізки часу та повторюються після його закінчення;
- е) наявність працездатності в учня на протязі уроку.

### **12.Здоров'язберігаюче виховання включає:**

- а) впровадження способів і методів навчання індивідуальним засобам збереження та зміцнення здоров'я, профілактику та стимуляцію здоров'я, психологічну реабілітацію дітей і молоді ;
- б) впровадження в практику валеологічних методів та способів збереження здоров'я, формування валеологічного світогляду, культури збереження здоров'я;
- в) вивчення валеологічних технологій оздоровлення.

### **13.Провідним фактором, що визначає здоров'я індивіда:**

- а) є падіння середньої тривалості життя, зростання кількості спадкових хвороб;
- б) є його ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих;
- в) є загострення депопуляційних процесів у нашій країні;

### **14.Метою використання вербальних методів є:**

- а) збереження здоров'я людини;
- б) забезпечення цілісності ЗУН;
- в) регуляція діяльності учнів;

### **15.Методи навчання основ здоров'я засновані на розумінні людини та її здоров'я з позицій:**

- а) системного підходу;
- б) індивідуального підходу;
- в) практичного підходу;

### **16. Було визнано, що отримання знань з питань охорони здоров'я і здорового способу життя важливо для всіх вікових**

**груп населення, але найважливіше воно для молоді шкільного віку:**

- а)* оскільки їх світогляд ще не до кінця сформований, і на нього можна легко впливати формувати;
- б)* даний вік педагогічної та психологічної точки зору найкраще підходить для отримання знань про збереження здоров'я і здорового способу життя;
- в)* оскільки вони найлегше можуть адаптуватися до змін у способі життя і саме від неї залежить майбутнє будь-якої країни;

**17.В основу здоров'язберігаючої освіти покладені принципи:**

- а)* гуманізації, науковості, безперервності, системності і прогностичності;
- б)* демократизації, самостійності, систематичності;
- в)* практичності, концентрації, науковості;

**18.Сутність здоров'я особистості пов'язана з основоположними і суперечливими потребами організму, що перебувають у нерозривній єдності:**

- а)* з одного боку, у процесі постійного розвитку та зміни зберігати усталений (гомеостатичний) стан, а з іншого - протистояти впливам середовища;
- б)* це всеохоплюючий процес розгортання життя в будь-яких його проявах у фізичному та соціальному просторі;
- в)* зосереджується на проблемі творення власного життя особистості, її духовного світу, цілей, прагнень зосереджується на проблемі творення власного життя особистості, її духовного світу, цілей, прагнень;

**19.Форма організації навчальної роботи з основ здоров'я в початковій школі- це:**

- а) спеціально організована, взаємопов'язана діяльність учителя і учнів, яка відбувається у встановленому порядку, у певному режимі;
- б)** певний порядок, логічність і послідовність викладання змісту навчання відповідно до поставленої мети, частково алгоритмізація спільної діяльності вчителя і учнів у процесі навчання, узгодженість їх дій та стосунків;
- в) дидактична категорія, яка означає зовнішній бік організації процесу навчання, що зумовлена кількістю учнів, часом, місцем, а також порядком реалізації;

### **20. Емпіричні поняття з основ здоров'я:**

- а) розкривають сутність явища, служать основою наукового світогляду;
- б) фіксують окремі факти зовнішніх ознак і властивостей, їх узагальнення та класифікація, які описують явища і не розкривають їхньої сутності;
- в) дають адекватне конкретне розуміння явищ і процесів.

### **21. Методи вивчення основ здоров'я в початковій школі ґрунтуються на таких методичних прийомах:**

- а) умінь визначати рівень здоров'я, прогнозувати і зберігати його, коригувати спосіб життя і таким чином попереджувати захворювання;
- б) виявлення ознак, порівняння об'єктів (схожість, відмінність), висновки, узагальнення;
- в) динамічну стійкість і можливість розвитку.

### **22. Здоровязберігаючі традиції базуються на розгляді:**

- а) норм життя наших предків, задовольняли естетичні потреби їхньої душі, становили основу здорового способу життя;
- б) елементів соціальної культурної спадщини, які передаються наступним поколінням і зберігаються протягом тривалого часу в суспільстві;
- в) людини як біосоціальної системи, в основі життєдіяльності якої покладено самозабезпечення, самовдосконалення.

### **23. Методика навчання основ здоров'я це:**

- а) наука про систему валеологічної освіти та виховання учнівської молоді, яка спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я під час навчальної та трудової діяльності;
- б) засвоєння основ теоретичних знань з питань культури здоров'я;
- в) наука про фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення здоров'я людини.

**24. Які з вказаних методів відносять до вербальних:**

- а) дебати;
- б) ілюстрування;
- в) використання валеологічних матеріалів етнопедагогіка.

**25. Теоретичні поняття з методики навчання основ здоров'я:**

- а) розкривають сутність явища, служать основою наукового світогляду, дають адекватне конкретне розуміння явищ і процесів;
- б) це фіксують окремі факти зовнішніх ознак і властивостей явища;
- в) це узагальнення та класифікація ознак, які описують явища і не розкривають їхньої сутності.

**26. Життєдіяльність особистості - це:.**

- а) організація процесу життя з урахуванням соціальних форм і способів діяльності, спілкування, поведінки, що склалися історично;
- б) це формування особою свого життя, включення його в соціальні процеси;
- в) це всеохоплюючий процес розгортання життя в будь-яких його проявах у фізичному та соціальному просторі.

**5. Перелік питань для підсумкового контролю з курсу «Методика вивчення основ здоров'я» в початковій школі**

1. Предмет, завдання та структура курсу «Методика навчання основам здоров'я в початковій школі».
2. Концептуальні основи формування культури здоров'я школяра.
3. Теоретико-методологічні основи валеологічного виховання школярів у закладах освіти.
4. Зв'язок «Методика навчання основам здоров'я в початковій школі» з іншими навчальними предметами в початковій школі.
5. Методи вивчення «Методика навчання основам здоров'я в початковій школі» їх використання в практиці роботи вчителя початкових класів.
6. Нормативно-правова база, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей через систему загальної середньої освіти.
7. Поняття про зміст здоров'язберігаючої освіти в початковій ланці.
8. Напрямки розвитку здоров'язберігаючої освіти в початковій ланці.
9. Процес навчання в початковій ланці: визначення, сутність. Його вплив на здоров'я молодших школярів.
10. Місце навчальної діяльності в природних біологічних ритмах учня.
11. Сучасні педагогічні технології у навчанні здоровому способу життя молодших школярів.
12. Структура та аналіз навчального заняття з «Методики навчання основам здоров'я в початковій школі».
13. Особливості оцінювання знань на уроках «Методики навчання основам здоров'я в початковій школі».
14. Вимоги до позакласної роботи з формування навичок здорового способу життя в молодших школярів.
15. Форми позакласної роботи здоров'язберігаючої освіти молодших школярів.

16. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя.
17. Поняття методу навчання основам здоров'я в початковій школі.
18. Здоров'язберігаючі народні традиції: їх визначення, сутність.
19. Напрямки методичної роботи вчителя по впровадженню традицій здорового способу життя в початковій школі.
20. Підготовка майбутнього вчителя початкових класів до навчально-виховної роботи з основ здоров'я
21. Вимоги до особистості вчителя початкових класів, який навчає молодших школярів «Основам здоров'я».

## **Післямова**



Збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді та всього населення є найважливішим завданням держави й суспільства. Утвердження здорового способу життя у підростаючого покоління сьогодні розглядається як один із пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Реальною силою, здатною втілити це в життя школи, є вчитель початкових класів, який володіє здоров'язберігаючою та здоров'яформуючою культурою, конкретністю творчого використання її засобів, форм і методів. Збереження і відтворення здоров'я знаходиться у прямій залежності від рівня валеологічної культури, яка відображає міру усвідомлення ставлення людини до себе. Цей вид культури передбачає не тільки наявність певної системи знань про здоров'я, але й відповідну поведінку для його збереження і зміцнення, що базується на моральних засадах.

Пріоритетним напрямом навчальної дисципліни «Методика вивчення «Основ здоров'я» у початковій школі» є засвоєння студентами знань про здоровий спосіб життя та безпеку життєдіяльності, набуття життєвих навичок (компетенцій): здатності вести здоровий і продуктивний спосіб життя, адекватно сприймати себе і оточуючих, будувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення, розв'язувати життєві проблеми та керувати стресами, зберігати та зміцнювати особисте фізичне, психічне та соціальне здоров'я.



## **6. Термінологічний словник**

з курсу  
«Методика вивчення  
«Основ здоров'я»  
у початковій школі»

*АГРЕСИВНІСТЬ* (від лат. *aggredior* - нападаю) - емоційний стан і риса характеру людини. Характеризується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями - гніву, злості.

*АДАПТАЦІЯ* (від лат. *adapto* - пристосовую) - зміна параметрів чутливості аналізаторів, пристосування їх до подразників

*АДЕКВАТНІСТЬ* (від лат. *adaequatus* - порівняний, рівний, відповідний) - означає відповідність людських відчуттів, уявлень, думок пізнаваному об'єкту.

*АКСЕЛЕРАЦІЯ* (від лат. *acceleratio* - прискорення) - прискорений індивідуальний розвиток людини

*АКТИВАЦІЯ* (від лат. *activus* - діяльний) - нейрофізіологічний і психічний процеси підсилення активності організму.

*АЛЬТРУЇЗМ* (фр. *altruisme*) - безкорисливе піклування про благо інших та готовність жертвувати для інших своїми інтересами; самовідданість, свідоме і добровільне служіння людям, бажання допомогти іншим, сприяти їх щастю на основі мотиву любові, відданості, вірності, взаємодопомоги

*АНТИСУСПІЛЬНІ ЯВИЩА* - явища соціального життя, які знаходяться у протиріччі із загальноприйнятими нормами моралі і гуманізму.

*АПАТІЯ* (гр. *apatheia* - безчуттєвість) - стан байдужості, відсутності інтересу.

*БАЙДУЖІСТЬ* - психічний стан людини: характеризується притупленням або цілковитою втратою інтересу до інших людей, до навколишнього світу.

*БИОРИТМИ* - періодичні зміни інтенсивності перебігу фізіологічних і психічних процесів залежно від часу.

*ВАЛЕОЛОГІЯ* – наука про здоров'я і здоровий спосіб життя людини, що передбачає її неперервне самовдосконалення; вчення про здоровий образ життя, фізичні можливості людського організму як кількісні характеристики здоров'я, про взаємовідносини людини з навколишнім середовищем, вплив техногенних чинників, загрозливих здоров'ю, дотримання населенням нормативних вимог санітарії і гігієни, форми навчання методам підтримки здоров'я тощо.

*ВАЛЕОЛОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ* відображає спрямованість людини на уміння актуалізувати особисті знання і здібності, що забезпечує валеологічну освіту, засвоєння цінностей валеологічної культури і самопізнання.

*ВАЛЕОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ* характеризують основу світосприйняття і внутрішніх переконань людини, що визначають ставлення до присвоєння певної системи біоенергетичних, духовних, медичних і соціальних знань, які відповідають особливостям віку і законам психічного розвитку людини у взаємостосунках із собою, природою .

*ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА* визначає процес реалізації знань, умінь і здібностей особистості до самооздоровлення, позитивного мислення, що ґрунтуються на основі індивідуальних, інтелектуальних, вольових і енергетичних можливостей.

*ВАЛЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА* характеризує на особистісному рівні прийняття здорового способу життя і застосування знань, умінь і здібностей у неперервному самовдосконаленні; інтегральну якість особистості учителя, як умову і передумову ефективної валеологічної діяльності, як узагальнений показник професійної компетентності майбутнього вчителя

*ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ* – педагогічний процес, спрямований на розкриття методів і засобів виховання валеологічної спрямованості особистості. Валеологічне

виховання має своєю метою гармонійний розвиток особистості і передбачає здорову життєдіяльність і здоровий характер стосунків між учасниками педагогічного процесу.

*ВОЛЯ* - здатність особистості здійснювати регуляцію і саморегуляцію діяльності і поведінки, що виражається в активному подоланні труднощів, протиріч і конфліктів при досягненні свідомо поставлених цілей. В. виявляється в таких властивостях, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка та ін.

*ВТОМЛЮВАНІСТЬ* - зрушення у фізіологічному стані організму людини внаслідок щойно виконаної фізичної або розумової праці.

*ГНІВ* - психічний стан людини. Фізіологічним механізмом гніву є підвищення процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані гнів виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

*ГУМАННІСТЬ* - людяність, доброзичливе відношення до людей, їх достоїнства (на відміну від жорстокого, недоброзичливого).

*ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА* - негативні форми поведінки, вияв етичних вад, відхилення від норм моралі, права, форма етичного зла.

*ДЕПРЕСІЯ*(від лат. depressio - пригнічення, придушення) - відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил.

*ДІТИ* - соціально-демографічна група населення у віці до 18 років, що мають специфічні потреби і інтереси, соціально-психологічні особливості.

*ДОЗВІЛЛЯ* - синонім поняття "вільний час"; сукупність видів діяльності, призначених для задоволення фізичних, духовних і соціальних потреб людей у вільний час. У вузькому значенні слова під ним розуміються відпочинок і розваги: відвідування установ культури і масових видовищ, ігри, танці, читання тощо. У широкому значенні в Д. включають також

творчу, любительську діяльність, заняття фізкультурою і спортом.

*ДУХ КОЛЕКТИВУ* - специфічна морально-психологічна атмосфера, яка панує в групі людей.

*ЕГОЇЗМ* - принцип життєвої орієнтації, заснований на любові до себе, турботі про своє "Я", його інтереси, навіть в збиток блага інших. Егоїзм протилежний альтруїзму (безкорисливій турботі про благо інших людей).

*ЕМОЦІЯ* (від лат. *emoveo* - хвилюю, збуджую) - душевне переживання; реакція людини і тварин на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, що має яскраво виражене суб'єктивне забарвлення і що охоплює всі види почуттів і переживань.

*ЕМПАТІЯ* - здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей.

*ЗАДАТКИ* - природжені анатомо-фізіологічні риси індивіда, природна передумова його розвитку. Найбільш значущою є структура нервової системи, насамперед головного мозку і органів чуття. З.- органічна основа здібностей та інших психічних властивостей - темпераменту, характеру тощо.

*ЗВИЧКА* - схильність людини до відносно усталених способів дій.

*ЗГУРТОВАНІСТЬ* - термін соціальної психології. Виражає ступінь міцності соціально-психологічних зв'язків у групі. Згуртованість свідчить, що група є певне ціле у межах даної організації або соціальної спільності.

*ЗДІБНОСТІ*- психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності (набуття знань, умінь і навичок; використання їх у праці). Виділяють загальні здібності, які тією чи іншою мірою виявляються у всіх видах людської діяльності (загальні розумові здібності, пам'ять, увага та ін.), і спеціальні здібності, які відповідають вужчому колу вимог конкретної діяльності (музичний слух-для музиканта, психомоторне чуття-для пілота, творча уява-для конструктора тощо).

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**-розкриває індивідуальну особливість поведінки в життєдіяльності людини з використанням засобів валеологічної культури, спрямованих на її здоров'я, яка обумовлена рівнем;

**ЗДОРОВ'Я** - 1) стан, протилежний хворобі, повнота життєвих виявів людини; 2) стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів; 3) природний стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін.

**ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ** (від лат. *individuum* - неподільне) - сукупність неповторно своєрідних рис та особливостей людини, що відрізняє її від інших людей.

**ІНТЕРЕС** (від лат. *interest* - важливий, значущий) - емоційно забарвлене ставлення до навколишнього, спрямованість людини на певний об'єкт чи певну діяльність, викликану позитивним, зацікавленим ставленням до чогось, когось.

**ІСТЕРІЯ** - нервово-психічне захворювання. Характерні риси істерика-підвищена збудливість і емоційність, афективні стани, самонавіювання. Зовні істерія виявляється в нападах, які можуть набирати досить важких форм.

**КВАЗИПОТРЕБА** - штучна, уявна, перекручена потреба, що сформувалася під впливом конкретного соціального середовища (моди, захоплення, штампів поведінки): потреби в курінні, алкоголі, наркотиках тощо.

**МЕТОД** (гр. *methodos* - шлях дослідження, спосіб пізнання) - система прийомів для досягнення поставленої мети.

**МОТИВ** (від лат. *moveo* - штовхаю, рухаю) - спонукальна причина дій і вчинків людини (те, що штовхає до дії).

**МОТИВАЦІЯ**- система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини. М. - це стимулювання себе самого або інших на виконання діяльності, скерованої на досягнення індивідуальних та спільних цілей організації.

*НАВИЧКА* - психічне новоутворення, уміння виконувати цілеспрямовані дії, доведені до автоматизму внаслідок свідомого багаторазового повторення одних і тих же рухів або вирішення типових задач у виробничій або навчальній діяльності.

*ПЕДАГОГІЧНА ВАЛЕОЛОГІЯ* розглядається як наука про виховання і навчання людини здоровому способу життя, про саморозвиток її знань, умінь і здібностей до самооздоровлення.

*ПОВЕДІНКА* - категорія для позначення сукупності дій і вчинків людини. У людини поведінка є результатом переважно усвідомлених дій.

*ПРОЦЕС НАВЧАННЯ* - взаємодія того, хто вчить (вчителя), і того, хто навчається (учня) у передачі та засвоєнні знань, умінь, навичок; тобто, це - викладання і учіння.

*САМОВИХОВАННЯ* - процес цілеспрямованої роботи індивіду по саморозвитку та самовдосконаленню.

*САМООЦІНКА* - судження людини про міру наявності у неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком.

*САМОРЕГУЛЯЦІЯ* - здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та власних психічних процесів.

*ТРАДИЦІЯ* - елементи соціальної і культурної спадщини, які передаються з покоління в покоління і зберігаються в деяких товариствах, соціальних і інших групах протягом тривалого часу. У якості традицій виступають певні суспільні установки, норми поведінки, цінності, ідеї, звичаї, ритуали тощо.

*УМІННЯ* - використання суб'єктом наявних знань і навичок для вибору і здійснення прийомів дій відповідно до поставленої мети. У. забезпечує здатність виконання людиною певних дій на основі знань та навичок («знання в дії»).

## **Список рекомендованих та використаних джерел**

1. Артемова Л.В. Педагогіка і методика вищої школи./Л.В. Артемова– Київ «Кондор», 2008. – 272с.
2. Бех І.Д. Основи здоров'я. 1 клас: Підручник для ЗНЗ. Реком. МОНмолодьспорт України/ І.Д.Бех, Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко, С.В.Страшко.-Алатон, 2012р. – 136с.
3. Бібік Н.М. Основи здоров'я. Підручник для 2 класу: Реком. МОНУ/ Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.- Навчальна книга, 2003р. - 201с.
4. Бібік Н.М. Основи здоров'я. Підручник для 3 класу: Реком. МОНУ/ Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк.- Навчальна книга, 2003р. – 143с.
5. Бібік Н.М.Основи здоров'я. Підручник для 4 класу: Реком. МОНУ/ Н.М.Бібік, Т.Є.Бойченко, Н.С.Коваль, О.І.Манюк /Навчальна книга, 2004р. - 178с.
6. Бойченко Т.Є. Основи здоров'я. Підручник для 1 класу загальноосвітніх навчальних закладів: Затв. МОНУ/ Т.Є.Бойченко, О.Я.Савченко/ Генеза, 2007р. – 198с.
7. Будна Н.О.Уроки з курсу «Основи здоров'я». Посібник для вчителя, 3 клас./Н.О. Будна, З.Л.Головка, С.І.Рябова.- Тернопіль. Навчальна книга – Богдан, 2005р.-118с.
8. Ванджура В.Я. Основи здоров'я та фізична культура.1,2,3,4 клас/ В.Я.Ванджура, О.В.Бірюков.- Астон, 2005р. -237с.
9. Величко С.П. Методика викладання безпеки життєдіяльності: Навчальний посібник/ С.П.Величко, І.Л.Царенко, О.М.Царенко КНТ, 2008- 318с.
10. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом: Навчальний посібник/ Л.Волков, В.Голуб, П.Коханець. «Освіта України», 2008 р. – 210с.
11. Ворожейкіна О.М. Народні звичаї та обряди./О.М.Ворожейкіна – Х.:Вид.група «Основа», 2011. – 233с.



12. Гнатюк О.В. Основи здоров'я. 1 клас: Підручник для ЗНЗ. Реком. МОНмолодьспорт України/ О.В.Гнатюк Генеза, 2012р.- 112с.
13. Качеров О.Б. Основи здоров'я і фізична культура – 2,3 класу: Підручник для ЗОШ. Реком. МОНУ/ О.Б.Качеров, В.Г.Ареф'єв Просвіта.- 2003р.- 160с.
14. Нагаєв В.М. Методика викладання у вищій школі./В.М. Нагаєв– Київ, 2007.- 232с.
15. Рибалько С.Є. Формування культури здоров'я учнів засобами інноваційних технологій./С.Є. Рибалько– Харків. Видавництво група «Основа», - 2010р. – 143с.
16. Якименко С.І. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі/ С.І.Якименко, Н.В.Оксеньчук/ Видавничий дім «Слово», 2012р. – 219с.

## ДОДАТКИ

Додаток А

**Розподіл вагових коефіцієнтів оцінювання початкової  
дисципліни**

<b>Модульний контроль № 1</b>		<b>ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАВДАННЯ</b>
<b>АУДИТОРНА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА</b>		
ЗМ1		
Лекційні, семінарські (практичні), лабораторні заняття	Контрольний захід (контрольна робота, тестування, колоквіум тощо)	
T1, T2, T3, ... T8	T1-T8	
середнеарифметичне оцінок за національною шкалою	оцінка за національною шкалою	оцінка за національною шкалою
0,6	0,3	0,1

Додаток Б

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Інтервал на шкала	Оцінка в балах за шкало ю ECTS	Оцін ка ECT S	Відсоток студентів, які успішно склали сесію (без перескладан ня)	Рівень компете нтності	Оцінка за національною шкалою
					<i>для екзамену, курсowego проекту (роботи), практики, диф.залику</i>
4,51-5,00	90 – 100	A	10	Високий (творчи й)	відмінно
4,01-4,50	82-89	B	25	Достатн ій (констру ктивно- варіатив ний)	добре
3,51-4,00	75-81	C	30		
3,16-3,50	69-74	D	25	Середні й (репрод уктивни й)	задовільно
2,51-3,15	60-68	E	10		
1,51-2,50	35-59	FX	-	Низький (рецепт ивно- продукт ивний)	незадовільно з можливістю повторного складання
0,00-1,50	0-34	F			незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Методичне видання

Л.М.Фенчак

«Методика навчання основам здоров'я  
у початковій школі»  
Методичні рекомендації  
до проведення  
семінарських занять,  
організації самостійної та індивідуальної роботи  
для студентів  
напряму підготовки «Початкова освіта»

Видруковано у видавничому центрі МДУ  
89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26,