

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

На правах рукопису

ЛИТВИНЧУК КАТЕРИНА ІВАНІВНА

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З
ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ
ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність 016 Спеціальна освіта
Освітньо-професійна програма
Корекційна психопедагогіка

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ПАВЛИШИНА Наталія Борисівна,
кандидат педагогічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

проф. Кузава І.Б. _____

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Литвинчук К.І. Формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. Рукопис.

Кваліфікаційна робота магістра ОПП «Корекційна психопедагогіка» спеціальності 016 «Спеціальна освіта». Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025.

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

У першому розділі роботи проаналізовано сутність поняття «здоровий спосіб життя» у сучасній педагогічній теорії; охарактеризовано сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти; визначено педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти; формування мотивації учнів з особливими освітніми потребами до ведення здорового способу життя; інтеграція сучасних здоров'язбережувальних технологій у освітній процес; розвиток соціальної компетентності та навичок самодопомоги учнів з особливими освітніми потребами.

У другому розділі досліджено рівень сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами у закладі загальної середньої освіти; розроблено та апробовано методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами; проаналізовано результати впровадження методичних рекомендацій та оцінити їх ефективність. З'ясовано, що запропоновані методичні рекомендації мають сприяти формуванню навичок здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, інклюзивна освіта, педагогічні умови, здоров'я, учні з особливими освітніми потребами.*

ANNOTATION

Lytvynchuk K.I. Formation of a healthy lifestyle of students with special educational needs in the conditions of inclusive education. Manuscript.

Master's qualification work of the OPP «Correctional Psychopedagogy» specialty 016 «Special Education». Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk, 2025.

Master's qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of sources used, and appendices.

The first section of the work analyzes the essence of the concept of «healthy lifestyle» in modern pedagogical theory; describes modern methods of forming a healthy lifestyle of students with special educational needs in the conditions of inclusive education; determines the pedagogical conditions for forming a healthy lifestyle of students with special educational needs in the conditions of inclusive education: formation of motivation of students with special educational needs to lead a healthy lifestyle; integration of modern health-saving technologies into the educational process; development of social competence and self-help skills of students with special educational needs.

The second section examines the level of formation of healthy lifestyle skills in students with special educational needs in a general secondary education institution; developed and tested methodological recommendations for the formation of a healthy lifestyle of students with special educational needs; analyzed the results of the implementation of methodological recommendations and assessed their effectiveness. It was found that the proposed methodological recommendations should contribute to the formation of healthy lifestyle skills of students with special educational needs.

Keywords: *healthy lifestyle, inclusive education, pedagogical conditions, health, students with special educational needs.*

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	9
1.1. Поняття «здоровий спосіб життя» у сучасній педагогічній теорії	9
1.2. Сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти	13
1.3. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти	17
ВИСНОВКИ ДО I-ГО РОЗДІЛУ	22
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	24
2.1. Аналіз стану сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти	24
2.2. Розробка та апробація методичних рекомендацій з формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти	29
2.3. Результати впровадження, аналіз ефективності методичних рекомендацій з формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти	37
ВИСНОВКИ ДО II-ГО РОЗДІЛУ	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Пріоритетним завданням сучасної української освіти є створення комфортних умов для реалізації права на освіту кожною дитиною, що передбачає побудову такого освітнього середовища, за якого процес соціалізації, інтеграції та адаптації учнів буде найбільш ефективним. Саме таку мету ставить перед собою інклюзивна освіта, що набуває все більшої популярності у закладах дошкільної освіти та закладах загальної середньої освіти.

Проблема формування здорового способу життя є однією із пріоритетів інклюзивної освіти, яка дозволяє здобути якісну освіту учням з особливими освітніми потребами. Формування навичок здоров'язберезувальної діяльності учнів є важливою умовою збереження фізичного, психологічного та соціального благополуччя. Власне від стану здоров'я досить часто залежить процес успішної інтеграції дитини з особливими освітніми потребами.

Дані статистичних звітів Міністерства охорони здоров'я України свідчать про зростання захворювань серед учнів. Основними причинами визначено численні стреси внаслідок російської агресії, що призводять до порушення психоемоційної рівноваги та малорухливий спосіб життя. Тож потреба у розробці ефективних методів, які б сприяли формуванню мотивації до здорового способу життя та створювали відповідні умови для гармонійного розвитку учнів, у тому числі з особливими освітніми потребам, невпинно зростає.

Фундаментальною основою дослідження проблеми формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами стали дослідження вчених, у яких висвітлено основні теоретико-методологічні аспекти навчання дітей з певними нозологіями (І. Бех, Н. Белікова, А. Колупаєва, Л. Сущенко, Л. Шевчук, М. Шеремет та ін.).

Проблему ефективного впровадження системи формування здорового способу життя в умовах інклюзивної освіти досліджували у своїх наукових доробках О. Безпалько, Т. Бойченко, Л. Ващенко, І. Кузава, тощо.

Окремі аспекти дослідження поняття «здоровий спосіб життя» були предметом наукового пошуку таких сучасних вчених: Г. Апанасенко, Н. Денисенко, М. Гончаренко, О. Єжова, О. Оржеховська та інших.

Не зважаючи на посилену увагу науковців, низка питань щодо особливостей теоретико-методологічних та методичних засад формування навичок здорового способу життя у дітей з особливими освітніми потребами в процесі інклюзивного навчання залишається недостатньо вивченою. Саме тому нами була обрана тема кваліфікаційної роботи магістра **«Формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття «здоровий спосіб життя» у сучасній педагогічній теорії.
2. Охарактеризувати сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.
3. Визначити педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.
4. Дослідити рівень сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами у закладі загальної середньої освіти.
5. Розробити та апробувати методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами.
6. Проаналізувати результати впровадження методичних рекомендацій та оцінити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – процес формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

Предмет дослідження – педагогічні умови та особливості формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової (педагогічної та психологічної), спеціальної літератури з проблеми дослідження; вивчення, порівняння й узагальнення педагогічного досвіду;

- емпіричні: діагностичні та тестові методики;

- математичної статистики: для оцінки результатів дослідження процесу формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі.

Організація і база проведення дослідно-експериментальної роботи. Дослідно-експериментальну роботу було виконано на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький лицей №27 Луцької міської ради».

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть будуть використані корекційними педагогами, фахівцями команди психолого-педагогічного супроводу у закладах загальної середньої освіти та у спеціальних закладах освіти.

Апробація результатів та публікації. Основні положення й результати проведеного наукового пошуку відображено на *всеукраїнських* науково-практичних конференціях: VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності» (ЛНТУ, 2025); V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні теоретичні й прикладні контексти спеціальної та інклюзивної освіти» (ВНУ, 2025).

Основні теоретичні положення й висновки дослідження відображено у 2 публікаціях здобувача освіти, зокрема, у збірниках науково-практичних конференцій:

1. Литвинчук К.І. Здоров'язбережувальні технології в освіті дітей з особливими освітніми потребами. Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 10–11 квітня 2025 р.). Луцьк: відділ іміджу та промоції ЛНТУ, 2025. С. 406-409.

2. Павлишина Н.Б., Литвинчук К.І. Інклюзивна освіта як середовище формування здорового способу життя. Сучасні теоретичні й прикладні контексти спеціальної та інклюзивної освіти. Збірник тез доповідей V Всеукраїнської науковопрактичної конференції (20-21 травня 2025 р., Луцьк) / за заг. ред. проф. І.Б. Кузави / І. М. Брушневська, Г. О. Гац, Н.С. Карабанова, Т.А. Мартинюк, З. С. Мацюк, Н.Б. Павлишина, В.Ф. Сергеева, І.І. Сидорук, Л. П. Стасюк. Луцьк, 2025. С. 205-207.

Структура кваліфікаційної роботи обумовлена логікою дослідження, його завданнями і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

1.1. Поняття «здоровий спосіб життя» у сучасній педагогічній теорії

Проблема формування здорового життя учнів з особливими освітніми потребами набуває усе більшої актуальності в контексті організації безпечного освітнього середовища. Саме в освітньому просторі здійснюється процес формування фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей, закладаються основи подальшої здоров'язбережувальної діяльності. Проте варто зазначити про відсутність уніфікованого тлумачення поняття «здоровий спосіб життя».

Аналіз сучасної наукової педагогічної літератури свідчить про розмаїття підходів до визначення та трактування поняття «зоровий спосіб життя»: соціально-філософський, педагогічний, соціологічний та медичний (табл.1.1).

Представники медичного підходу характеризують це поняття як певну генетичну природу людини, що залежить від умов її життєдіяльності.

У соціологічному осмисленні здоровий спосіб життя характеризується як певна інтегральна властивість особистості, що характеризується наявністю певних особистісних рис щодо орієнтації на її соціальне благополуччя.

У педагогічній теорії на сьогодні не існує єдиного загальновизнаного визначення поняття здорового способу життя.

Багато науковців ототожнюють здоровий спосіб життя із заходами, спрямованими на збереження фізичного та ментального самопочуття.

Наукові підходи щодо визначення поняття «здоровий спосіб життя»

Соціально-філософський підхід	Педагогічний підхід	Соціологічний підхід	Медичний підхід
формування та задоволення потреб людини з точки зору чотирьох позицій: рівня життя, якості життя, стилю життя, укладу життя	біосоціальна категорія, що характеризується сукупністю способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення власного здоров'я	Важливий елемент системи життєдіяльності суспільства, спрямований на формування відповідних соціальних якостей щодо збереження фізичного та психічного здоров'я	режим фізичних навантажень, обмеження шкідливих звичок, спосіб життя орієнтований на збереження здоров'я, раціональне задоволення біологічних потреб людини

Як філософська категорія, здоровий спосіб життя характеризується рівнем життя, його якістю, певним стилем та укладом.

С. Бойко під здоровим способом життя розуміє прагнення особистості до фізичної досконалості, орієнтацію на психічну гармонію, збалансовану харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни, тощо. Тобто автор концентрує увагу на біологічних, психологічних та соціальних аспектах життя людини [5].

М. Носко, С. Гаркуша та О. Воєділова наголошують, що поняття «здоровий спосіб життя» доцільно характеризувати шляхом синтезу філософського, психологічного, педагогічного та валеологічного підходу. У розумінні авторів це система поведінки особистості, яка включає рівень культури, творчу активність, раціональне харчування, природозбережувальну діяльність, дбайливе ставлення до оточуючих, дотримання правил особистої гігієни, тощо [18].

Г. Шутка вважає, що здоровий спосіб життя – це своєрідні форми і способи повсякденної життєдіяльності, в основі яких лежать гігієнічні

принципи, спрямовані на зміцнення адаптивних можливостей організму та сприяння успішному відновленню, повноцінному використанню біосоціальних функцій, тощо [37].

О. Федько трактує здоровий спосіб життя як комплексний спосіб оптимальної життєдіяльності особистості, спрямований на гармонічну підтримку та забезпечення фізичних, психічних, моральних, соціальних і професійних функцій [31].

На думку Ю. Бойко, здоровий спосіб життя передбачає позитивне ставлення особистості до власного здоров'я, здатність до самозбереження і самореалізації в різних сферах життя, наявність відповідних навичок щодо навчання, виховання та розвитку необхідних соціальних якостей особистості [5].

Важливими компонентами здорового способу життя на думку авторів є:

- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- заняття фізичними вправами;
- особиста гігієна й режим дня;
- помірна фізична і розумова праця;
- відсутність шкідливих звичок [].

Г. Шутка виокремлює фізичні та соціальні показники здорового способу життя. Фізичні показники характеризуються руховою активністю, раціональним харчуванням, дотриманням правил особистої гігієни, відсутністю шкідливих звичок, тощо. Соціальні показники включають позитивні емоції від активного відпочинку, орієнтацію на збереження ментального здоров'я, систему сформованих моральних та етичних цінностей [37].

О. Черненко до складових здорового способу життя відносить фізичне, психологічне та соціальне благополуччя особистості. Фізичне благополуччя характеризується добрим фізичним самопочуттям, енергійністю та бадьорістю,

здатністю витримувати фізичне навантаження. Психологічне благополуччя передбачає наявність позитивних стимулів, емоційну стабільність та врівноваженість, вміння керувати стресами, зберігати внутрішній спокій. Соціальне благополуччя характеризується рівнем задоволеності власним соціальним статусом, ефективним спілкуванням та взаємодією, якістю соціальних відносин [35].

Не зважаючи на плюралізм думок у сучасній педагогічній літературі, можна визначити спільні риси щодо дефініції поняття «здоровий спосіб життя», який включає фізичний, психологічний та соціальний аспекти життєдіяльності особистості.

В контексті проблеми наукового дослідження, під поняттям «здоровий спосіб життя» розуміють форму оптимальної життєдіяльності особистості, спрямовану на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, що передбачає наявність відповідної мотивації та позитивне ставлення особистості до власного здоров'я, оволодіння навичками щодо організації оптимальних умов власного благополуччя.

В цілому, здоровий спосіб життя характеризується фізичними, психічними та соціальними показниками. До фізичних показників відносять рухову активність, раціональне харчування, дотримання правил особистої гігієни. До психічних показників відносять наявність мотивації щодо збереження власного здоров'я, стресостійкість, емоційну стабільність. До соціальних показників відносять рівень та якість життя, соціальну активність, здорову комунікацію, налагоджену систему міжособистісної взаємодії, тощо.

Отже, поняття «здоровий спосіб життя» займає важливе місце у сучасній педагогічній теорії та передбачає здоров'язбережувальний стиль поведінки особистості, у тому числі з особливими освітніми потребами.

1.2. Сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Сучасна педагогічна наука спрямована на пошук нових підходів до організації безпечного освітнього середовища, спрямованого на створення оптимальних умов для повноцінної реалізації психофізичних та соціальних можливостей учнів, збереження та зміцнення їх здоров'я, у тому числі і дітей з особливими освітніми потребами.

Дослідженням та пошуком оптимальних методів щодо збереження здоров'я та формуванню здоров'язбережувальної компетентності займалися М. Амосов, Н.Белікова, Г. Власюк, О. Дишко, Л. Сущенко, А. Щедріна та ін.

Аналіз сучасної педагогічної літератури з проблеми дослідження засвідчив наявність різноманіття методик та технологій формування здорового способу життя учнів, у тому числі з особливими освітніми потребами.

Так, У. Белехова пропонує три узагальнені групи методів щодо формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти:

1. Технології використовувані у класі в межах колективної роботи.
2. Технології, які діють у групі.
3. Технології застосовувані індивідуально [2].

До першої групи технологій відносять зміну видів урочної діяльності; профілактику перевтоми через проведення фізкультхвилинок; профілактика нервово-психічної напруги; створення позитивної психоемоційної атмосфери в класі.

До другої групи технологій відносять диференціацію методів та способів подачі інформації; стимуляції розвитку мотивації; врахування особливостей сприйняття учня, його типу мислення, сили і рухливість нервових процесів, орієнтацію на рівень здоров'я.

До третьої групи технологій відносять диференціацію складності завдання в залежності від навчальних можливостей учнів; ізастосування індивідуального підходу до виконання домашнього завдання; впровадження індивідуальної стратегії у освітній процес [2].

А. Козлов виокремлює наступні типи методів, спрямованих на здоров'язбережувальну діяльність: психолого-педагогічні, медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, особистісно-розвивальні, соціальноадаптуючі, екологічні, технології забезпечення безпеки життєдіяльності [10].

Дієвим методом формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти, на думку С. Потюк, є казкотерапія, мета якої є підведення дитини до самостійного усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї цілісності і неповторності, до відчуття гармонії із собою і світом [22].

О. Смик наголошує на дієвості ігрової діяльності у процесі формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. Він пропонує використовувати різних видів ігор для формування здорового способу життя у середовищі інклюзивної освіти:

- рухливі ігри;
- дидактичні ігри;
- сюжетно-рольові ігри;
- ігри-бесіди;
- графічні ігри;
- ігри-мандрівки [28].

Для ефективного формування мотивації учнів з особливими освітніми потребами на здоровий спосіб життя, на думку А. В'ялої та О. Денисюк, має бути системний підхід, який включає методи, які комплексно направлені на реалізацію здорового способу життя, а саме методи аналізу соціальних ситуацій, ситуаційно-рольова гра, метод «мозкового штурму», тренінги, майстер-класи, тематичні квести, наукові цукерні, ворк-шопи, вебінари, марафони здорових практик, тощо [6].

В. Коваль та І. Шеремет виокремлюють наступні ефективні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти: методи переконання, методи вправ, позитивного і негативного прикладу, методи заохочування і покарання [36].

Сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти можна згрупувати у наступні блоки: навчально-виховні, психолого-педагогічні та соціально-адаптуючі (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Навчально-виховні	Психолого-педагогічні	Соціально-адаптуючі
<ul style="list-style-type: none"> - інформаційно-освітні; - практично-діяльнісні; - формування свідомого ставлення до здоров'я; - стимулювання та мотивації 	<ul style="list-style-type: none"> - психологічна підтримка та саморегуляція; - розвиток позитивної мотивації; - формування ціннісного ставлення до здоров'я; - корекційно-розвиткові 	<ul style="list-style-type: none"> - соціально-інклюзивні; - включення у спільну діяльність; - соціально-побутове тренування; - розвиток комунікативних умінь; - інтеграція у громаду

Основні навчально-виховні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти включають проведення тематичних бесід, лекцій, інтерактивних уроків на тему гігієни, харчування, безпеки, рухової активності. Активне використання візуальних матеріалів забезпечує доступність інформації дітей з різними нозологіями. Досить дієвими є тренінги та вправи (наприклад, як правильно мити руки, чистити зуби, робити дихальні вправи), різноманітні рухові ігри, фізкультхвилинки, адаптивна фізкультура, тощо. Кулінарні майстер-класи сприяють формування здорових харчових звичок та свідомого ставлення до

власного здоров'я. Різноманітні соціальні проекти та особистий приклад педагогів, батьків сприяють стимуляції та мотивації дитини з особливими

Психолого-педагогічні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти включають арт-терапію, казкотерапію, музикотерапію, різноманітні дихальні вправи, релаксаційні техніки, тощо. Активне використання методу заохочення та залучення дітей у колективні обговорення дозволяють продемонструвати дитині здорові звички допоможуть досягти мрій (наприклад, бігати, брати участь у святі, грати з друзями). Бесіди про важливість турботи про себе у доступній формі формують ціннісного ставлення до власного здоров'я. Індивідуальні заняття з психологом, використання різноманітних сенсорних ігор та адаптація навчального середовища сприяють подоланню тривожності та низької самооцінки учнів з особливими освітніми потребами.

Соціально-адаптуючі методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти включають участь у групових проектах, парне навчання, відпрацювання різноманітних поведінкових моделей, моделювання життєвих ситуацій, тощо. Соціальні історії, наставництво ровесників, включення дітей з особливими освітніми потребами у шкільні та позашкільні ініціативи, спільні екскурсії, участь у волонтерських чи екологічних акціях сприяють формування навичок здорового способу життя та побудови освітньої траєкторії, спрямованої на здоров'язбережувальну діяльність. Не менш важливим є залучення громадських організацій, спортивних клубів для роботи з інклюзивними групами.

Таким чином, аналіз сучасних наукових джерел, педагогічного досвіду та новітніх практик дав змогу визначити, що питання збереження і зміцнення здоров'я дітей із особливими освітніми потребами є важливою науковою проблемою, вирішення якої потребує системного підходу та інтеграції зусиль освітнього закладу, батьків та громади в цілому. Сучасні методи формування здорового способу життя умовно можна поділити на три взаємопов'язані

групи: навчально-виховні, спрямовані на інформування, практичне формування корисних навичок і створення умов для здорової життєдіяльності особистості; психолого-педагогічні, що акцентують увагу на розвитку мотивації, формуванні ціннісного ставлення до здоров'я, подоланні психологічних бар'єрів та підтримці емоційного благополуччя; соціально-адаптуючі, які забезпечують інтеграцію учнів з особливими освітніми потребами у колектив, формують у них відповідні соціальні компетентності, комунікативні вміння та сприяють адаптації до освітнього середовища.

Варто зазначити, що сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти мають бути системними, інтегрованими та враховувати індивідуальні можливості кожної дитини, сприяти розвитку фізичного, психічного й соціального потенціалу, забезпечувати умови для успішної самореалізації, всебічної соціалізації та повноцінної інтеграції в суспільство.

1.3. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Проблема формування здорового способу життя учнів закладів загальної середньої освіти, що мають особливі освітні потреби є найбільш актуальною з огляду на сучасні суспільні виклики. Не зважаючи на посилену увагу науковців до проблеми дослідження, шляхи впровадження здоров'язберезувальних технологій та окремі питання оптимальних педагогічних умов здійснення педагогічної діяльності щодо формування здорового способу життя учнів залишаються не достатньо вивчені.

О. Отравенко пропонує такі педагогічні умови формування здорового способу життя учнів у закладах загальної середньої освіти:

- етична і практична підготовка учнів за допомогою системного, послідовного та логічного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя;

- створення здоров'язберезувального середовища, спрямованого на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів до самостійних занять фізичними вправами;

- розробка системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язберезувальної компетентності учнів з впровадженням методики проведення розтягувань та дихальних вправ [20].

Т. Андрющенко виокремила такі педагогічні умови, які, на її думку, є найбільш ефективними в процесі формування здоров'язберезувальної компетентності учнів:

- формування мотивації на здоровий спосіб життя на основі ціннісного ставлення до здоров'я;

- реалізація методики формування здоров'язберезувальної компетентності;

- організація оптимального предметно-просторового середовища для закріплення дітьми життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю [1].

О. Калюжна зазначає, що формування здорового способу життя учнів закладів загальної середньої освіти, що мають особливі освітні потреби, буде більш дієвим за таких педагогічних умов:

- орієнтація змісту практичної діяльності учнів на розвиток їх уявлень про навички здорового способу життя;

- впровадження у освітній процес відповідних програм, структура яких спрямована на формування свідомості щодо здорового способу життя;

- урахування індивідуальних і вікових особливостей учнів;

- підвищення здоров'язберезувальної компетентності педагогів;

- об'єднання виховної діяльності сім'ї та освітніх закладів шляхом залучення у освітній процес батьків [11].

На основі аналізу сучасної наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження та вивчення досвіду роботи вчителів-практиків вважаємо за доцільне виділити такі педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти:

1. Формування мотивації учнів з особливими освітніми потребами до ведення здорового способу життя.
2. Інтеграція сучасних здоров'язберезувальних технологій у освітній процес.
3. Розвиток соціальної компетентності та навичок самодопомоги учнів з особливими освітніми потребами (рис 1.1).



Рис. 1.2. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Розкриємо більш детально зміст цих педагогічних умов.

Перша педагогічна умова (формування мотивації учнів з особливими освітніми потребами до ведення здорового способу життя) передбачає створення в освітньому закладі відповідного мотивуючого середовища за

допомогою різноманітних ігрових та інтерактивних методів, рольових прикладах, заохочення до самостійності та розвитку свідомого піклування про здоров'я.

Друга педагогічна умова (інтеграція сучасних здоров'язберезувальних технологій у освітній процес) передбачає розробку та впровадження в освітній процес різноманітних інтегрованих курсів, факультативів, тренінгів валеологічного спрямування; використання фізкультхвилинок, дихальних вправ, арт- та музикотерапії; свідоме засвоєння учнями знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Третя педагогічна умова (розвиток соціальної компетентності та навичок самопомоги учнів з особливими освітніми потребами) передбачає створення безбар'єрного освітнього середовища, за якого учні з особливими освітніми потребами опанують навичками самообслуговування, комунікації; формування позитивного ставлення до себе; партнерську співпрацю педагогів, учнів та батьків, а також забезпечення фізичної активності, раціонального харчування та психологічної підтримки.

Охарактеризовані педагогічні умови – індивідуалізація навчального процесу, створення безпечного та комфортного середовища, впровадження здоров'язберезувальних технологій, розвиток соціальних та життєвих компетентностей, а також забезпечення міждисциплінарної взаємодії педагогів, батьків і фахівців – утворюють підґрунтя для ефективного процесу формування компетентності учнів з особливими освітніми потребами щодо ведення здорового способу життя.

Питання мотивації учнів з особливими освітніми потребами перебувають у центрі особливої уваги сучасних науковців, адже позитивне ставлення до збереження власного здоров'я свідчать про готовність дитини набувати відповідні знання, уміння та навички. Важливим чинником також є високий рівень інклюзивної культури закладу загальної середньої освіти, що передбачає створення комфортної атмосфери на засадах толерантності та

партнерської взаємодії. Усе це сприяє соціальній інтеграції та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.

Отже, реалізація окреслених педагогічних умов сприяє не лише збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я учнів, але й формуванню їхньої особистісної автономії, соціальної активності та готовності до повноцінної участі у суспільному житті. Власне, інклюзивна освіта виступає тим дієвим чинником формування культури здоров'я, який має вплив на всебічний розвиток школярів з особливими освітніми потребами.

ВИСНОВКИ ДО I-ГО РОЗДІЛУ

Аналіз сучасної наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження засвідчив дозволив виокреми ґрунтовні підходи що до визначення та трактування поняття «зоровий спосіб життя»: соціально-філософський, педагогічний, соціологічний та медичний.

З точки зору педагогічного підходу, поняття «здоровий спосіб життя» трактується як оптимальна життєдіяльності особистості, спрямована на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я; прагнення особистості до фізичної досконалості, орієнтацію на психічну гармонію, збалансовану харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни; своєрідні форми і способи повсякденної життєдіяльності, в основі яких лежать гігієнічні принципи, спрямовані на зміцнення адаптивних можливостей організму та сприяння успішному відновленню, повноцінному використанню біосоціальних функцій; комплексний спосіб оптимальної життєдіяльності особистості, спрямований на гармонічну підтримку та забезпечення фізичних, психічних, моральних, соціальних і професійних функцій.

У нашому розумінні здоровий спосіб життя – це форма оптимальної життєдіяльності особистості, спрямована на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, що передбачає наявність відповідної мотивації та позитивне ставлення особистості до власного здоров'я, оволодіння навичками щодо організації оптимальних умов власного благополуччя.

Здоровий спосіб життя характеризується фізичними, психічними та соціальними показниками. До фізичних показників відносять рухову активність, раціональне харчування, дотримання правил особистої гігієни. До психічних показників відносять наявність мотивації щодо збереження власного здоров'я, стресостійкість, емоційну стабільність. До соціальних

показників відносять рівень та якість життя, соціальну активність, здорову комунікацію, налагоджену систему міжособистісної взаємодії, тощо.

Сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти можна згрупувати у наступні блоки: навчально-виховні (інформаційно-освітні; практично-діяльнісні; формування свідомого ставлення до здоров'я; стимулювання та мотивації), психолого-педагогічні (психологічна підтримка та саморегуляція; розвиток позитивної мотивації; формування ціннісного ставлення до здоров'я; корекційно-розвиткові) та соціально-адаптуючі (соціально-інклюзивні; включення у спільну діяльність; соціально-побутове тренування; розвиток комунікативних умінь; інтеграція у громаду).

Аналіз сучасної наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження та вивчення досвіду роботи вчителів-практиків дозволив виокремити такі педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти: формування мотивації учнів з особливими освітніми потребами до ведення здорового способу життя; інтеграція сучасних здоров'язбережувальних технологій у освітній процес; розвиток соціальної компетентності та навичок самопомоги учнів з особливими освітніми потребами.

Охарактеризовані педагогічні умови утворюють підґрунтя для ефективного процесу формування компетентності учнів з особливими освітніми потребами щодо ведення здорового способу життя.

Реалізація окреслених педагогічних умов сприяє не лише збереженню та зміцненню фізичного і психічного здоров'я учнів, але й формуванню їхньої особистісної автономії, соціальної активності та готовності до повноцінної участі у суспільному житті.

РОЗДІЛ II

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

2.1. Аналіз стану сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Емпіричне дослідження стану сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти передбачало використання таких методів, як спостереження, анкетування, бесіда, соціометрія та адаптовані діагностичні методики.

Мета емпіричного дослідження – дослідити стан сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти на сучасному етапі.

Вивчення теоретико-методологічних засад проблеми дослідження дозволив сформулювати наступні завдання:

1. Визначити та схарактеризувати педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.
2. Розробити діагностичний інструментарій емпіричного дослідження.
3. Сформулювати вибіркочу сукупність для проведення емпіричного дослідження.

Для вивчення рівня сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти застосовано такі взаємодоповнюючі методи: спостереження, анкетування, бесіда, соціометрія та адаптовані діагностичні методики.

Педагогічне спостереження передбачало визначення фактичного рівня сформованості у учнів з особливими освітніми потребами відповідних

навичок гігієни, фізичної активності та комунікативних умінь. В процесі освітнього процесу педагоги та асистенти вчителя фіксували поведінку учнів під час фізкультхвилинок та інших видів фізичної активності та фіксували у картці спостережень (Додаток А).

Анкетування батьків дозволило з'ясувати стану дотримання дітьми режиму харчування, виконання гігієнічних процедур у домашніх умовах, участі у спортивних або оздоровчих заходах поза школою (Додаток Б).

Бесіда з учасниками команди психолого-педагогічного супроводу дозволила визначити психоемоційний стан дітей, рівень їх стресостійкості, особливості поведінки та здатність до саморегуляції (Додаток В).

Метод соціометрії дозволив визначити рівень інтеграції учнів з особливими освітніми потребами у учнівський колектив, налагодження комунікації, готовність до міжособистісної взаємодії, що продемонструвало структуру міжособистісних відносин у класі та виявило дітей, які потребують додаткової підтримки (Додаток Г).

Діагностика рівня емоційної саморегуляції учнів з особливими освітніми потребами передбачала використання адаптованої методики «Драбинка емоцій», яка дала можливість оцінити здатність дітей з особливими освітніми потребами розпізнавати емоції та знаходити шляхи їх регуляції (Додаток Д).

Емпіричне дослідження стану сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти проводилося у три послідовних взаємопов'язані етапи: підготовчий, експериментально-діагностичний та аналітико-пошуковий.

Підготовчий етап передбачав визначення та характеристику педагогічних умов формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти, вибір та обґрунтування діагностичного інструментарію дослідження, формування вибіркової сукупності, обрання методів статистичної обробки отриманих результатів.

Експериментально-діагностичний етап передбачав проведення константувального та формувального експерименту (педагогічного

спостереження, анкетування батьків, бесіди з учасниками команди психолого-педагогічного супроводу, соціометрії та діагностику рівня емоційної саморегуляції учнів з особливими освітніми потребами).

Аналітико-пошуковий етап передбачав розробку та апробацію методичних рекомендацій з формування здорового способу життя в інклюзивному середовищі, аналіз результатів впровадження та ефективності методичних рекомендацій з формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №27 Луцької міської ради» серед учнів початкових класів, зокрема 30 учнів 2-А та 2-Б інклюзивних класів, де навчаються 5 дітей з особливими освітніми потребами, що мають другий та третій рівні підтримки.

Відповідно до педагогічних умов формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти було визначено показники, критерії та рівні сформованості здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Діагностичні критерії, показники та рівні сформованості здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Критерії	Показники	Рівні
Особиста гігієна	Наявність знань, умінь та навичок з дотримання правил особистої гігієни	Оптимальний рівень Достатній рівень Критичний рівень
Дотримання режиму харчування	регулярність прийому їжі, вживання корисних і шкідливих продуктів	Оптимальний рівень Достатній рівень Критичний рівень
Фізична активність	участь у фізкультурних хвилинках,	Оптимальний рівень Достатній рівень Критичний рівень

	рухливих іграх, спортивних заходах	
Навички емоційної саморегуляції	реакція на конфлікт, зауваження вчителя чи невдачу.	Оптимальний рівень Достатній рівень Критичний рівень
Комунікативні вміння	Міжособистісний контакт, участь та активність у груповій роботі	Оптимальний рівень Достатній рівень Критичний рівень

Особиста гігієна. Оптимальний рівень характеризується наявністю у учнів з особливими освітніми потребами стійких знань, умінь та навичок з дотримання правил особистої гігієни. Достатній рівень характеризуються наявністю поверхневих знань, умінь та навичок з дотримання правил особистої гігієни. Критичний рівень характеризується відсутністю знань, умінь та навичок з дотримання правил особистої гігієни.

Дотримання режиму харчування. Оптимальний рівень характеризується регулярністю прийому їжі, вживанням лише корисних продуктів. Достатній рівень характеризується регулярністю прийому їжі, вживання як корисних так і шкідливих продуктів. Критичний рівень характеризується відсутністю регулярності прийому їжі, вживання шкідливих продуктів.

Фізична активність. Оптимальний рівень характеризується систематичною участю у фізкультхвилинках, рухливих іграх, спортивних заходах. Достатній рівень характеризується епізодичною участю у фізкультхвилинках, рухливих іграх, спортивних заходах. Критичний рівень характеризується відсутністю участі у фізкультхвилинках, рухливих іграх, спортивних заходах.

Навички емоційної саморегуляції. Оптимальний рівень характеризується адекватною та здоровою реакцією учні на конфлікт, зауваження вчителя чи невдачу. Достатній рівень характеризується нестійкою реакцією на конфлікт, зауваження вчителя чи невдачу. Критичний рівень характеризується неадекватною реакцією на конфлікт, зауваження вчителя чи невдачу.

Комунікативні вміння. Оптимальний рівень характеризується тісними та налагодженими міжособистісними контактами, активністю у груповій роботі. Достатній рівень характеризується наявністю епізодичних міжособистісних контактів, участю у груповій роботі. Критичний рівень характеризується відсутністю міжособистісних контактів, небажанням брати участь у груповій роботі.

Результати константувального експерименту дослідження стану сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти відображені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Критерії	Оптимальний рівень (%)	Достатній рівень (%)	Критичний рівень (%)
Особиста гігієна	20	40	40
Дотримання режиму харчування	15	35	50
Фізична активність	10	45	45
Навички емоційної саморегуляції	12	38	50
Комунікативні вміння	18	42	40

Отже, результати константувального етапу дослідження засвідчили недостатній рівень сформованості навичок здорового способу життя серед учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

Найбільш проблемною виявилася сфера дотримання режиму харчування: лише 15 % дітей демонструють високий рівень, тоді як половина учнів (50 %) мають низький рівень сформованості цієї навички. Що стосується сфери фізичної активності, то варто зауважити, що: високий рівень має лише 10 % учнів, середній — 45 %, а ще 45 % характеризуються низьким рівнем рухової активності. Що стосується особистої гігієни: високий рівень

сформованості мають 20 % учнів, проте ще 40 % перебувають на низькому рівні. Варто зазначити низький рівень емоційної саморегуляції (50 %) та комунікативних умінь (40 %).

Таким чином, аналіз констатувального експерименту дослідження продемонстрував переважно середній та низький рівні сформованості навичок здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти, що підтверджує актуальність розробки та впровадження відповідних методичних рекомендацій, спрямованих на формування позитивної мотивації та розвиток відповідних знань умінь та навичок зі здорового способу життя.

2.2. Розробка та апробація методичних рекомендацій з формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Аналіз сучасної наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, вивчення педагогічного досвіду роботи вчителів-практиків та результати констатувального етапу дослідження дозволив розробити методичні рекомендації, спрямовані на формування в учнів з особливими освітніми потребами базові вміння та навички здорового способу життя.

Мета – розвиток позитивної мотивації щодо збереження та зміцнення здоров'я, набуття відповідних знань, умінь та навичок здорового способу життя.

Завдання:

1. Стимулювання фізичної та рухової активності дітей з особливими освітніми потребами у закладі освіти та позашкільній діяльності.
2. Формування навичок дотримання особистої гігієни.
3. Поглиблення знань додо здорового та збалансованого харчування та впливу його на здоров'я.

4. Навчання психологічних прийомів самозаспокоєння, формування емоційної стійкості та саморегуляції.

5. Удосконалення навичок соціальної комунікації та міжособистісної взаємодії.

Принципи реалізації мети та завдань:

- доступності (дидактичні матеріали, ілюстрації, візуальні підказки);
- індивідуалізації (врахування рівня освітніх труднощів дитини з особливими освітніми потребами);
- інтерактивності (ігрові методи, групова робота, рольові ігри);
- системності (поступове ускладнення матеріалу, повторення та закріплення тем);
- комунікативності (робота з батьками та командою психолого-педагогічного супроводу).

Форми та методи роботи: фізкультхвилинки та адаптивна гімнастика, бесіди з батьками, групова робота, ігрові вправи, рольові ігри, інтерактивні заняття.

Приклади занять, які запропоновано для формування в учнів з особливими освітніми потребами базові вміння та навички здорового способу життя подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Приклади практичних занять, спрямованих на формування в учнів з особливими освітніми потребами базові вміння та навички здорового способу життя в умовах інклюзивної освіти

№	Критерії сформованості	Завдання	Практичні заняття
1.	Особиста гігієна	Формування навичок дотримання особистої гігієни	«Чисті руки – запорука здоров'я», «Вгадай героя», «Зубна казка», «Мильні бульбашки здоров'я», «Гігієнічний супергерой»
2.	Дотримання режиму харчування	Поглиблення знань щодо здорового та	«Корисний кошик», «Моє корисне харчування»,

		збалансованого харчування	«Тарілка здоров'я», «Кольоровий тарілковий калейдоскоп», «Детективи на кухні», «Фруктовий салат»
3.	Фізична активність	Мотивація та стимулювання фізичної та рухової активності	«Рух – це життя», «Ми – веселі зайчики», «Подорож у ліс»
4.	Навички емоційної саморегуляції	Навчання психологічних прийомів самозаспокоєння	«Кольори мого настрою», «Повітряна кулька спокою», «Чарівна долонька», «Дерево спокою»
5.	Комунікативні вміння	Удосконалення навичок соціальної комунікації та міжособистісної взаємодії	«Я вмію дружити», «Комплімент другу», «Розкажи про себе», сюжетно-рольова гра «Ми вчимося домовлятися».

Приклад практичного заняття, спрямованого на формування навичок дотримання особистої гігієни учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

Тема практичного заняття: «Чистота – запорука власного здоров'я».

Мета: сформувати у учнів знання, уміння та практичні навички щодо дотримання правил особистої гігієни.

Обладнання: малюнки або картки із зображенням засобів гігієни (мило, щітка, рушник тощо), мультимедійна презентація чи плакат «Гігієна», вода, мило, серветки.

1. *Організаційний момент* (2–3 хв.)

– Привітання, коротка бесіда на тему «Що таке чистота? Чому вона так важлива? Чи подобається вам відчуття чистоти?»

2. *Подання нового матеріалу* (7–8 хв.)

– Розповідь з наочністю про мікроби основні правила гігієни.

3. *Практична діяльність* (10 хв.)

– Вправа «Мильні бульбашки здоров'я»: демонстрація правильного миття рук (намочити, намилити, потерти долоні, між пальцями, тильний бік, нігті, змити водою, витерти рушником).

– Міні-гра «Вгадай героя»: показати картинку хлопчика/дівчинки з брудними руками чи зубами. Запитати: «Чи хочете ви бути такими? А якими краще бути?»

– Рухова активність: діти виконують разом кроки під веселу лічилку або пісеньку.

– Гра «Що зайве?» (серед картинок вибрати, що не належить до засобів гігієни).

– Міні-вікторина: «Що треба робити після прогулянки? Перед їжею? Перед сном?»

4. Підсумок заняття (2–3 хв.)

– Обговорення: «Яке правило гігієни ви будете виконувати обов'язково?»

– Висновок: «Чистота – наш друг, а бруд – наш ворог. Дбай про себе щодня!»

– Діти показують жестом (великий палець вгору / серединка / вниз), наскільки їм сподобалося заняття.

Приклад практичного заняття, спрямованого на поглиблення знань щодо здорового та збалансованого харчування учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

Тема практичного заняття: «Корисна тарілка: що їсти, щоб бути сильним і здоровим?»

Мета: сформувати у учнів уявлення про основні групи продуктів та їх значення для здоров'я.

Обладнання: картки або малюнки з продуктами харчування (овочі, фрукти, м'ясо, риба, молочні продукти, крупи, солодощі, газовані напої тощо); плакат або схема «Тарілка здорового харчування»; кольорові магніти/липучки; кошик або коробка для гри «корзина покупок».

1. *Організаційний момент* (2–3 хв.)

– Привітання, коротка історія про «Супергероя Здоров'ячка», який отримує силу від правильних продуктів. «Які продукти ви любите? А які, на вашу думку, допомагають бути сильними?»

2. *Подання нового матеріалу* (7–8 хв.)

– демонстрація плаката «Тарілка здорового харчування» (або схему, намальовану на дошці).

3. *Практична діяльність* (10 хв.)

– «Корисний кошик» (скласти в кошик лише корисні продукти, а «шкідливі» залишити на столі).

– Рухлива гра «Фруктовий салат» (діти отримують картки з малюнком фрукта та об'єднуються у групи, утворюючи «салат»).

4. *Підсумок заняття* (2–3 хв.)

– «Який продукт сьогодні був для вас найцікавіший?»

– «Чи легко було відрізнити корисні продукти від шкідливих?»

– Діти показують жестом (великий палець вгору / серединка / вниз), наскільки їм сподобалося заняття.

Приклад практичного заняття, спрямованого на мотивацію та стимулювання фізичної та рухової активності учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

Тема практичного заняття: «Подорож до країни Рухливих Пригод».

Мета: сформувати у учнів з особливими освітніми потребами позитивне ставлення до фізичної активності.

Обладнання: кольорові конуси або кубики (для позначення маршрутів); обручі, скакалки, м'ячі; картки з зображеннями тварин/героїв (для рольових завдань); колонка з дитячою музикою.

1. *Організаційний момент* (2–3 хв.)

– Привітання у колі: діти беруться за руки та передають один одному «привіт» у вигляді легкого стискання долоньки.

– Коротка розминка: потягування рук догори, «сонячні промінці» (повороти тулуба), «пташки» (махання руками).

2. Подання нового матеріалу (7–8 хв.)

Міні-бесіда з показом карток: «Щоб дійти до країни Пригод, нам треба перетворитися на різних звірят!»

3. Практична діяльність (10 хв.)

Гра-подорож «Доріжками пригод». Викласти маршрут (конуси, обручі, м'ячі). Завдання: пройти маршрут, виконуючи рухові завдання на кожній «станції»:

«Стрибки зайчика» через обручі.

«Перенеси м'ячик» (катати м'ячик долонями до наступної станції).

«Переправа через річку» – ходьба по скакалці, викладеній на підлозі.

«Вежа дружби» – скласти кубики один на одного.

Кожна дитина проходить маршрут індивідуально або з помічником, решта підтримує оплесками.

4. Підсумок заняття (2–3 хв.)

– Спільне коло: діти діляться, яка вправа сподобалася найбільше.

– Вправа «Дерево радості»: кожен простягає руки вгору, «збирає сонячне тепло» й «дарує» його сусідові посмішкою.

Приклад практичного заняття, спрямованого на навчання психологічних прийомів самозаспокоєння учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

Тема практичного заняття: «Чарівні способи заспокоїтися».

Мета: сформувати навички контролю власного емоційного стану учнів з особливими освітніми потребами.

Обладнання: картки із зображеннями емоцій (радість, сум, злість, страх, спокій); м'які іграшки (для рольових вправ); спокійна мелодія або звуки природи; невеликий килимок чи подушки для зручного сидіння.

1. Організаційний момент (2–3 хв.)

Коротка вправа «Сонячний промінчик»: діти прикладають руки до серця, роблять вдих і уявляють, що сонце всередині них світить і дарує тепло.

2. *Подання нового матеріалу (7–8 хв.)*

Міні-бесіда з показом карток: «Подивіться на ці обличчя. Які емоції ви бачите? Як ви почуваетесь, коли сердитесь? А коли сумуєте?»

3. *Практична діяльність (10 хв.)*

– Гра «Чарівна скринька спокою».

– «Повітряна кулька спокою».

– «Чарівна долонька».

4. *Підсумок заняття (2–3 хв.)*

Коло «Яке чарівне слово я беру з собою»: кожна дитина каже одне слово (наприклад: «спокій», «радість», «дружба»).

Приклад практичного заняття, спрямованого на удосконалення навичок соціальної комунікації та міжособистісної взаємодії учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

Тема практичного заняття: «Дружна команда».

Мета: сформувати вміння слухати співрозмовника та висловлювати власні думки.

Обладнання: картки із зображеннями різних емоцій та соціальних ситуацій; м'який м'яч; аркуші паперу та кольорові олівці; невеликий дзвіночок або «чарівна паличка» (для сигналу).

1. *Організаційний момент (2–3 хв.)*

Привітання у колі: «Передай посмішку» – діти по черзі передають один одному посмішку.

2. *Подання нового матеріалу (7–8 хв.)*

– Міні-бесіда: «Що означає бути другом? Які слова та вчинки допомагають дружити?»

– Демонстрація карток із ситуаціями: (дитина впала – що робити? друг сумує – як підтримати? поділися іграшкою – чому це важливо?).

3. *Практична діяльність* (10 хв.)

– «Комплімент другу».

– «Розкажи про себе».

– «М'яч дружби».

4. *Підсумок заняття* (2–3 хв.)

– Коло: «Що нового я сьогодні дізнався?» або «Яке слово про дружбу я хочу залишити собі?»

– Завершальна вправа «Обійми дружби»: діти беруться за руки й утворюють коло, посилаючи один одному «теплу хвилю» (легке стиснення руки сусіда).

Апробація методичних рекомендацій. Методичні рекомендації з формування здорового способу життя в умовах інклюзивної освіти були апробовані протягом двох місяців у Комунальному закладі загальної середньої освіти «Луцький ліцей №27 Луцької міської ради», зокрема серед 32 учнів 2-А та 2-Б інклюзивних класів, де навчаються 5 дітей з особливими освітніми потребами, що мають другий та третій рівні підтримки. Заняття проводилися у формі виховних годин, інтегрованих уроків та індивідуальних занять. У процесі апробації активно залучалися усі учасники команди психолого-педагогічного супроводу та батьки. Це забезпечило дотримання принципів системності, доступності, комунікативності, індивідуалізації та інтерактивності навчання.

2.3. Результати впровадження, аналіз ефективності методичних рекомендацій з формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти

Впровадження методичних рекомендацій з формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти передбачали проведення повторної діагностики рівня сформованості навичок здорового способу життя. У зв'язку з цим, було проведено формувальний експеримент. В ході формувального експерименту було сформовано контрольну та експериментальну групу. У експериментальній групі були впроваджені методичні рекомендації, у контрольній – ні.

Результати формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку практично за всіма досліджуваними критеріями та показниками.

При обробці результатів педагогічного експерименту використовувалися методи математичної статистики.

1. Особиста гігієна. Динаміку рівнів сформованості навичок дотримання особистої гігієни учнів з особливими освітніми потребами наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Група		Оптимальний рівень	Достатній рівень	Критичний рівень
		%	%	%
Контрольна група	початок	20	40	40
	кінець	25	44	38
Різниця (%)		+5%	+4%	-2%
Експериментальна	початок	20	40	40
	кінець	32	47	36
Різниця (%)		+12%	7%	-4%

По завершенні педагогічного експерименту спостерігалися такі тенденції щодо оволодіння учнями навичками дотримання особистої гігієни: збільшилася кількість учнів з оптимальним рівнем в експериментальній – на 12 %, а в контрольній групі лише на 5 %; збільшилася кількість учнів з достатнім рівнем в експериментальній групі на 5 %, в контрольній групі – на 4 %; зменшилася кількість учнів з критичним рівнем в експериментальній групі на 4 %, в контрольній групі – на 2 %.

Таким чином, порівняльний аналіз рівнів сформованості навичок дотримання особистої гігієни учнів з особливими освітніми потребами на початку та наприкінці педагогічного експерименту свідчить про позитивний приріст даного показника після завершення педагогічного експерименту як у експериментальній, так і в контрольній групах.

2. Дотримання режиму харчування. Динаміку рівнів сформованості знань щодо здорового та збалансованого харчування учнів з особливими освітніми потребами наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Група		Оптимальний рівень	Достатній рівень	Критичний рівень
		%	%	%
Контрольна група	початок	15	35	50
	кінець	17	42	54
Різниця (%)		+2%	+7%	-2%
Експериментальна	початок	15	35	50
	кінець	21	47	52
Різниця (%)		+6%	+12%	-4%

По завершенні педагогічного експерименту спостерігалися такі тенденції щодо оволодіння учнями знаннями про здорове та збалансоване харчування: збільшилася кількість учнів з оптимальним рівнем в експериментальній – на 6 %, а в контрольній групі лише на 2 %; збільшилася кількість учнів з достатнім рівнем в експериментальній групі на 12 %, в контрольній групі – на 7 %; зменшилася кількість учнів з критичним рівнем в експериментальній групі на 4 %, в контрольній групі – на 2 %.

3. Фізична активність. Динаміку рівнів сформованості мотивації та стимулювання фізичної та рухової активності учнів з особливими освітніми потребами наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Група		Оптимальний рівень	Достатній рівень	Критичний рівень
		%	%	%
Контрольна група	початок	10	45	45

	кінець	15	51	42
Різниця (%)		+5%	+6%	-3%
Експериментальна	початок	10	45	45
	кінець	18	54	40
Різниця (%)		+8%	+9%	-5%

По завершенні педагогічного експерименту спостерігалися такі тенденції щодо сформованості мотивації та стимулювання фізичної та рухової активності учнів: збільшилася кількість учнів з оптимальним рівнем в експериментальній – на 8 %, а в контрольній групі лише на 5 %; збільшилася кількість учнів з достатнім рівнем в експериментальній групі на 9 %, в контрольній групі – на 6 %; зменшилася кількість учнів з критичним рівнем в експериментальній групі на 5 %, в контрольній групі – на 3 %.

4. Навички емоційної саморегуляції. Динаміку рівнів сформованості навичок щодо застосування психологічних прийомів самозаспокоєння учнями з особливими освітніми потребами наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Група		Оптимальний рівень	Достатній рівень	Критичний рівень
		%	%	%
Контрольна група	початок	12	38	50
	кінець	18	47	54
Різниця (%)		+6%	+9%	-4%
Експериментальна	початок	12	38	50
	кінець	23	56	43
Різниця (%)		+11%	+18%	-7%

По завершенні педагогічного експерименту спостерігалися такі тенденції щодо сформованості навичок застосування психологічних прийомів самозаспокоєння учнями з особливими освітніми: збільшилася кількість учнів з оптимальним рівнем в експериментальній – на 11 %, а в контрольній групі лише на 6 %; збільшилася кількість учнів з достатнім рівнем в експериментальній групі на 18 %, в контрольній групі – на 9 %; зменшилася

кількість учнів з критичним рівнем в експериментальній групі на 7 %, в контрольній групі – на 4 %.

5. Комунікативні вміння. Динаміку рівнів сформованості навичок соціальної комунікації та міжособистісної взаємодії учнями з особливими освітніми потребами наведено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Група		Оптимальний рівень	Достатній рівень	Критичний рівень
		%	%	%
Контрольна група	початок	18	42	40
	кінець	22	53	35
Різниця (%)		+4%	+11%	-5%
Експериментальна	початок	18	42	40
	кінець	32	59	31
Різниця (%)		+14%	17%	-9%

По завершенні педагогічного експерименту спостерігалися такі тенденції щодо сформованості навичок соціальної комунікації та міжособистісної взаємодії учнями з особливими освітніми: збільшилася кількість учнів з оптимальним рівнем в експериментальній – на 14 %, а в контрольній групі лише на 4 %; збільшилася кількість учнів з достатнім рівнем в експериментальній групі на 17 %, в контрольній групі – на 11 %; зменшилася кількість учнів з критичним рівнем в експериментальній групі на 9 %, в контрольній групі – на 5 %.

Таким чином, результати педагогічного експерименту засвідчили суттєвий прогрес учнів експериментальної групи у сфері особистої гігієни, дотриманні режиму харчування, фізичної активності, емоційної саморегуляції та комунікативних умінь у порівнянні з учнями контрольної групи. Це свідчить про ефективність: систематичних занять, підкріплених візуальними матеріалами та вправами на формування щоденних здорових звичок; залучення батьків до контролю за харчовими звичками дітей; проведення регулярних фізкультурхвилинок та рухливих ігор; використання арт-терапевтичних методів, вправ на розпізнавання й вираження емоцій, а також

спеціально підібраних релаксаційних технік; заходів, спрямованих на набуття відповідних комунікативних умінь.

Отже, впровадження методичних рекомендацій забезпечило істотне покращення рівня сформованості навичок здорового способу життя у дітей з особливими освітніми потребами. Найбільш виражені зміни відбулися у сферах особистої гігієни та комунікативних умінь, що підтверджує актуальність поєднання індивідуалізованого підходу з інтерактивними методами навчання в умовах інклюзивного освітнього середовища.

ВИСНОВКИ ДО II-ГО РОЗДІЛУ

У другому розділі кваліфікаційної роботи магістра розглянуто практичні аспекти формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

Констатувальний етап педагогічного експерименту дав підстави стверджувати, що значна частина учнів, у тому числі з особливими освітніми потребами, має достатній та критичний рівні сформованості навичок здорового способу життя. Найбільш проблемними сферами виявилися наступні: дотримання режиму харчування, регулярна фізична активність та розвиток емоційної саморегуляції. Це підтвердило важливість та необхідність педагогічної роботи, спрямованої на формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти.

З метою подолання виявлених труднощів було розроблено та апробовано методичні рекомендації, які включали комплекс різноманітних рухових вправ, інтерактивних занять, рольових ігор та арт-терапевтичних методик. В основі рекомендацій лежать принципи системності, доступності, комунікативності, індивідуалізації та інтерактивності навчання.

Формувальний етап педагогічного експерименту засвідчив ефективність впровадження методичних рекомендацій, адже кількість учнів із оптимальним рівнем сформованості навичок здорового способу життя істотно зросла, а критичний рівень – суттєво зменшився. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися у сферах особистої гігієни та комунікативних умінь, що підтверджує доцільність використання інтерактивних методів та системної співпраці з батьками.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження засвідчило, що запропоновані методичні рекомендації сприяють не лише розвитку життєво необхідних навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами, а й підвищують їхню соціальну адаптованість, фізичну активність,

стресостійкість, комунікативну компетентність та загальну якість життя в цілому. Розроблені методичні рекомендації з формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти можуть бути запропоновані для роботи команди психолого-педагогічного супроводу та фахівців спеціальних закладів освіти.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра проаналізовано сутність поняття «здоровий спосіб життя», його компоненти та значення для розвитку особистості учнів; охарактеризовано сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти; визначено педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти; досліджено рівень сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами у закладі загальної середньої освіти; розроблено та апробовано методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами; проаналізовано результати та ефективність впровадження методичних рекомендацій.

Аналіз теоретичних напрацювань щодо окресленої проблеми дав підстави стверджувати, що поняття «зоровий спосіб життя» слід трактувати з точки зору соціально-філософського, педагогічного, соціологічного та медичного підходів. У педагогічній теорії поняття «здоровий спосіб життя» трактується як оптимальна життєдіяльності особистості, спрямована на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я; прагнення особистості до фізичної досконалості, орієнтацію на психічну гармонію, збалансовану харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни; комплексний спосіб оптимальної життєдіяльності особистості, спрямований на гармонічну підтримку та забезпечення фізичних, психічних, моральних, соціальних і професійних функцій.

У нашому розумінні здоровий спосіб життя – це форма оптимальної життєдіяльності особистості, спрямована на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, що передбачає наявність відповідної мотивації та позитивне ставлення особистості до власного здоров'я,

оволодіння навичками щодо організації оптимальних умов власного благополуччя.

Сучасні методи формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти згруповано у наступні блоки: навчально-виховні (інформаційно-освітні; практично-діяльнісні; формування свідомого ставлення до здоров'я; стимулювання та мотивації), психолого-педагогічні (психологічна підтримка та саморегуляція; розвиток позитивної мотивації; формування ціннісного ставлення до здоров'я; корекційно-розвиткові) та соціально-адаптуючі (соціально-інклюзивні; включення у спільну діяльність; соціально-побутове тренування; розвиток комунікативних умінь; інтеграція у громаду).

Визначено такі педагогічні умови формування здорового способу життя учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти: формування мотивації учнів з особливими освітніми потребами до ведення здорового способу життя; інтеграція сучасних здоров'язбережувальних технологій у освітній процес; розвиток соціальної компетентності та навичок самодопомоги учнів з особливими освітніми потребами.

Емпіричне дослідження стану сформованості навичок здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти було проведено на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький лицей №27 Луцької міської ради». На констатувальному етапі дослідження встановлено, що значна частина школярів із ООП має достатній та критичний рівні сформованості навичок здорового способу життя. Найбільш проблемними сферами виявилися дотримання режиму харчування, регулярна фізична активність та розвиток емоційної саморегуляції. Це підтвердило необхідність цілеспрямованої педагогічної роботи.

З метою подолання виявлених труднощів було розроблено та апробовано методичні рекомендації, які включали комплекс інтерактивних занять, вправ, рольових ігор та арт-терапевтичних методик. В основі

рекомендацій — принципи доступності, індивідуалізації, інтерактивності та партнерської взаємодії педагогів і батьків.

Контрольний етап дослідження засвідчив ефективність упроваджених заходів: кількість учнів із оптимальним рівнем сформованості навичок здорового способу життя істотно зросла, а критичний рівень — суттєво зменшився. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися у сферах особистої гігієни та комунікативних умінь, що підтверджує доцільність використання інтерактивних методів та системної співпраці з родиною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т.К. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку. *Освіта регіону*. Київ: університет «Україна». №2.32. 2013. С. 211-215.
2. Белехова У.В. Особливості та сучасні методи формування здорового способу життя учнів в умовах інклюзивної освіти. *Міждисциплінарні наукові дослідження: особливості та тенденції: матеріали міжнародної наукової конференції*. (Т.4), 4 грудня. 2020. Чернігів. С. 47-51.
3. Бережна Т.І. Моделювання здоров'язберезувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв. *Рідна школа*. 1. 2016. С.37-42.
4. Бойко Ю.С. Аналіз категорій «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя» в психолого-педагогічній літературі. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. Вип. 50. С. 63-71
5. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів 13.00.07 – теорія і методика виховання ДИСЕРТАЦІЯ на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук 2015. 268 с.
6. В'яла А.А., Денисюк О. М. Формування здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти. *Молодий вчений*. 11 (87). С. 375-378.
7. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 03.02.2025)
8. Ільченко О.І. Здоровий спосіб життя як педагогічна категорія. *Педагогіка і психологія*. 2021. №2. С. 45-50.
9. Коган О.В., Рудзевич І.Л. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя в учнів з вадами інтелекту. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. (22). С. 237-249.

10. Козлов А.В., Науменко Н.В., Бойчук Ю.Д. Підготовка майбутніх вчителів початкової школи до збереження і зміцнення фізичного здоров'я дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*. Збірник наукових праць. Харків. 2023. Випуск 4. С. 159-163.

11. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи. Київ: Наук. світ, 2020. 208 с.

12. Концепція нової української школи URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainskashkola-compressed.pdf> (дата звернення: 03.02.2025)

13. Кошель В.М., Костирко Ю.В. Науково-теоретичні засади формування здорового способу життя : посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти та батьків / В. М. Кошель, Ю. В. Костирко. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2018. 145 с.

14. Кузнецова Н.В. Формування навичок здорового способу життя в умовах інклюзивного навчання. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. №6. С. 52-58.

15. Литвинчук К.І. Здоров'язбережувальні технології в освіті дітей з особливими освітніми потребами. *Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 10–11 квітня 2025 р.). Луцьк: відділ іміджу та промоції ЛНТУ, 2025. С. 406-409.

16. Мехед О.Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К. (147) 2022. С. 281-285.

17. Мудрак С.О. Формування цінностей здоров'я в учнів: методичні підходи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. №2(50). С. 29-35.

18. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Аналіз науково-педагогічних досліджень проблеми формування здорового способу життя

людини. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. 2020. Вип. 7. С. 120-129.

19. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.

20. Отравенко О.В. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. Вип. 4. С. 47-50.

21. Павлишина Н.Б., Литвинчук К.І. Інклюзивна освіта як середовище формування здорового способу життя. *Сучасні теоретичні й прикладні контексти спеціальної та інклюзивної освіти*. Збірник тез доповідей V Всеукраїнської науковопрактичної конференції (20-21 травня 2025 р., Луцьк) / за заг. ред. проф. І.Б. Кузави / І. М. Брушневська, Г. О. Гац, Н.С. Карбанова, Т.А. Мартинюк, З. С. Мацюк, Н.Б. Павлишина, В.Ф. Сергєєва, І.І. Сидорук, Л. П. Стасюк. Луцьк, 2025. С. 205-207.

22. Потюк С.В. Казкотерапія як чинник формування здорового способу життя дітей. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. № 8(вересень, 2021). С. 299-302.

23. Приймак Г.Ю. Дефініційний аналіз поняття «здоровий спосіб життя». *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». (1(42)). 195-198.

24. Про Державну національну програму "Освіта" ("Україна ХХІ століття"): Постанова Кабінету Міністрів України; Програма, Заходи від 03.11.1993 № 896 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/896-93-%D0%BF> (дата звернення: 03.02.2025)

25. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України; Стандарт, Вимоги, План від 21.02.2018 № 87 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/87-2018-%D0%BF> (дата звернення: 03.02.2025).

26. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19> (дата звернення: 03.02.2025).

27. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/463-20> (дата звернення: 03.02.2025).

28. Смик О.К. Формування здорового способу життя молодших школярів засобами ігрової діяльності. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2014. Вип. 42. С. 122-126.

29. Сорока Н.М. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами. Тернопіль: Мандрівець. 2021. 176 с.

30. Теоретико-методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Тетяна Костантинівна Андрющенко; наук. консультант І. П. Рогальська-Яблонська; Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Г. Тичини. Умань, 2015. 503 с. Ярошинська О.О. Проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: монографія. Умань: ФОП Жовтий О. О. 2014. 456 с .

31. Федько О.А. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування. Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень. 2009. Вип. 43. С. 36-42.

32. Форостян О.І. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в старшій школі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали III міжнар. інтернет-конференції (Одеса, 4-5 листопада 2019 р.) / за ред. : П. Б. Джуринський, О. І. Форостян [та ін.]. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович. 2019. С. 81-86.

33. Царук В.П. Формування здорового способу життя у молодших школярів в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 10. С. 540-557.

34. Цимбалару А.Д. Педагогічні особливості організації освітнього середовища учнів першого класу: просторово-предметний і соціальний компоненти. *Наукові записки Малої академії наук України*: зб. наук. праць. Київ. 2013. С. 42–50.

35. Чмара Д.В., Черненко О.Є. Проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*. 2024. С. 963-965.

36. Шеремет І.В. Формування здорового способу життя як складова фізичної культури і спорту. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія: педагогіка, (2). С. 146-151.

37. Шутка Г.І., Кмицяк М.В., Костовський М.Г., Шутка І.Р. Теоретичні засади формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків. 2020. С. 56-59.

ДОДАТКИ

Додаток А

Карта педагогічного спостереження за учнем

Мета: фіксувати поведінку учня у шкільному середовищі.

Навички / поведінка	Так	Частково	Ні	Коментарі
Миє руки перед їжею та після відвідування туалету	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Виконує вправи під час фізкультхвилинки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Бере участь у рухливих іграх на перерві	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Вміє розпізнавати свій настрій (сум, радість, злість)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Встановлює контакт із ровесниками (привітання, гра, спільна діяльність)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**Анкета для батьків щодо формування здорового способу життя
дитини**

Мета: з'ясувати умови та звички сім'ї у сфері здорового способу життя дитини з ООП.

Приклад запитань:

1. Як часто Ваша дитина миє руки перед їжею?
 - завжди
 - інколи
 - майже ніколи
2. Скільки разів на день дитина харчується вдома?
 - 3 рази
 - 4–5 разів
 - нерегулярно
3. Які продукти найчастіше споживає Ваша дитина? (позначте кілька варіантів)
 - овочі, фрукти
 - молочні продукти
 - солодощі, газовані напої
 - м'ясо, риба
4. Чи займається Ваша дитина фізичною активністю поза школою?
 - так, регулярно
 - інколи
 - ні
5. Чи вміє Ваша дитина справлятися з негативними емоціями (злість, образа, страх)?
 - так, самостійно
 - іноді, з допомогою дорослого
 - ні, потребує постійної підтримки

Додаток В

**Протокол бесіди з учасниками команди психолого-педагогічного
супроводу**

Дата проведення: _____

Місце: _____

Учасники: психолог, соціальний педагог, класний керівник, асистент учителя
/ вчитель-реабілітолог, дослідник.

1. Запитання та відповіді

№	Запитання	Відповідь (узагальнено)	Спостереження дослідника
1	Які особливості емоційних реакцій дітей ви відзначаєте найчастіше?	
2	Чи спостерігаються ознаки підвищеної тривожності, агресивності, емоційного виснаження?	
3	Як діти поведуться під час уроків і перерв, чи вміють переключатися між видами діяльності?...	
4	Чи застосовують діти елементи саморегуляції (дихальні вправи, звернення по допомогу тощо)?	
5	Які стратегії подолання стресу є найбільш ефективними?	
6	Як психоемоційний стан впливає на виконання навчальних завдань?	

2. Узагальнення результатів

- Загальний психоемоційний стан: _____
- Рівень стресостійкості: _____
- Особливості поведінки: _____
- Здатність до саморегуляції: _____
- Висновки щодо впливу на формування навичок здорового способу життя: _____

Соціометрія для учнів початкових класів

Мета: Визначити особливості міжособистісних стосунків у класному колективі, виявити лідерів, ізольованих та бажаних партнерів у спільній діяльності.

Інструкція для дітей: Учителю потрібно подати завдання у простій, зрозумілій формі: «Уяви, що завтра ми будемо грати у цікаву гру (або підемо на прогулянку). Подумай і назви трьох однокласників, з якими ти найбільше хотів би гратися (або сидіти поруч). А тепер назви одного однокласника, з ким тобі найважче або не дуже подобається гратися». Варіанти можна міняти залежно від класної ситуації (спільна гра, робота в парі, похід, групове завдання).

Бланк для відповідей (індивідуальний):

Прізвище, ім'я дитини _____

1. Із ким із однокласників ти хотів би гратися/працювати разом?

1. _____

2. _____

3. _____

2. Із ким із однокласників тобі не дуже подобається гратися/працювати?

Обробка результатів:

1. Скласти соціоматрицю – таблицю, де по вертикалі записані всі учні класу (респонденти), а по горизонталі – ті самі учні як об'єкти вибору. 2. У клітинках проставляються плюс (+), якщо учня обрали, та мінус (–), якщо вказали в небажаних партнерах. 3. Підрахувати кількість позитивних і негативних виборів. 4. Виділити: лідерів (багато позитивних виборів, мало негативних), популярних учнів (переважають позитивні вибори), ізольованих (майже відсутні вибори), відкинутих (багато негативних виборів).

Адаптована методика «Драбинка емоцій»

Мета: виявлення та оцінка емоційного стану дитини, рівня її настрою та самооцінки у доступній наочній формі.

Обладнання: аркуш із зображенням драбинки (5–7 сходинок). На верхніх сходинках намальовані усміхнені обличчя, у центрі – нейтральні, внизу – сумні або сердиті.

Інструкція для учня: Подивись на цю драбинку. На ній намальовані різні настрої. На якій сходинці ти знаходишся сьогодні? Обери і постав позначку (або наклей смайлик/фішку) там, де вважаєш за потрібне.

ДРАБИНКА ЕМОЦІЙ

