

Ц 98

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

ЦЮПАК ЮРІЙ ЮРІЙОВИЧ

УДК: 373.3.015.31:796 (043.3)

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗНАТЬ ТА НАВИЧОК
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДИТЯЧОГО ПРИТУЛКУ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2013

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
ДУБОГАЙ Олександра Дмитрівна,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова,
завідувач кафедри здоров'я і фізичної
культури

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Пристапа Євген Никодимович,
Львівський державний університет фізичної
культури, ректор;

кандидат педагогічних наук, доцент
Мішаровський Руслан Миколайович,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова, доцент кафедри футболу

Захист відбудеться 26 червня 2013 року о 14 годині 30 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9.

Артемів, 52^а 1 етаж

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ – 30, вул. Пирогова, 9)

Автореферат розіслано 24 травня 2013 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

С. В. Федоренко

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

3169

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Фізична культура є важливою частиною оздоровчої та виховної роботи і потужним засобом зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення дітей і молоді. Особливо важливі заняття фізичними вправами та загартування школярів, які виховуються в дитячих притулках.

До основних чинників негативного впливу навколишнього середовища перед початковим етапом перебування в дитячому притулку науковці, передусім, відносять недостатній рівень санітарно-епідеміологічного благополуччя в сім'ї та освітніх установах, включаючи гіподинамію та неповноцінне харчування школярів, недотримання гігієнічних нормативів режиму навчання й відпочинку, сну та перебування на повітрі (А. П. Гаврилук, 2010; Н. В. Москаленко, 2009; О. Д. Дубогай, 2012). Також несприятливо діє виражена інтенсифікація освітнього процесу, що виявляється в збільшенні обсягу навчального матеріалу та кількості уроків на день. Наслідок цього – велика втомлюваність учнів і значна фізіологічна вартість шкільних навантажень, що призводить до зменшення кількості практично здорових дітей у процесі навчання. Кількість хворих учнів із класу в клас збільшується. Медичне обстеження дітей і підлітків віком 6–18 років показало, що 36 % із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5 % – нижчий від середнього і середній та лише 7,5 % – вищий від середнього та високий (Г. Л. Апанасенко, 2005; С. В. Кириленко, 2004; Я. І. Кравчук, 2010; І. В. Поташнюк, 2012).

Як відзначає вчитель-новатор В. Ф. Шаталов (2012), освіта сьогодні здобувається ціною втрати здоров'я більшості дітей. Кількість хронічно хворих школярів збільшується за роки навчання в школі у 2,5 рази. Тільки 6–10 % випускників визнано здоровими.

Проблеми формування здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя активно розроблялися в таких напрямках: обґрунтування цілісного підходу до формування здоров'я людини (Г. Л. Апанасенко, 2005; Т. Є. Бойченко, 2005; Е. Г. Булич, 1997; М. С. Гончаренко, 2006; О. Д. Дубогай, 2007; І. В. Муравов, 1989; С. О. Омельченко, 2007 й ін.); формування культури здоров'я та здорового способу життя особистості (В. І. Бабич, 2004; В. П. Горашук, 2004; Н. В. Маковецька, 2006; Ю. Б. Мельник, 2004 та ін.); дослідження різних аспектів створення здоров'язбережувального освітнього середовища (Н. О. Белікова, 2012; О. Д. Дубогай, 2007; Н. Н. Завидівська, 2011; І. В. Поташнюк, 2012; В. М. Оржеховська, 2011).

Важливим завданням сучасної школи є створення та зміцнення мотивації до ведення здорового способу життя через підвищення рівня поінформованості й формування необхідних когнітивних, поведінкових навичок і навичок соціальної взаємодії (М. І. Алексєєва, 1992; Л. В. Гнітецький, 2000; С. О. Омельченко, 2007).

Особливо це стосується виховання в дитячих притулках дітей, психоемоційний і фізичний стан яких характеризується певними особливостями.

Визначенню таких характеристик присвячено науково-педагогічні дослідження М. П. Аралова (1991), О. М. Балакірева (2000), В. В. Воронкова (1994), Я. О. Гошовського (1994). Особливості психолого-педагогічного забезпечення процесу навчання й виховання дітей у різних закладах державного влаштування дітей-сиріт і тих, що позбавлені батьківського піклування, знайшли відображення в наукових роботах таких учених, як О. Г. Антонова-Турченко (1992), Л. С. Волинець, О. Г. Антонова-Турченко, І. Б. Іванова (1998), Л. В. Канішевська (1995), Б. С. Кобзар (1996).

Водночас у сучасній науковій літературі недостатньо теоретичних обґрунтувань відомостей щодо структури, форм, засобів, педагогічних умов й особливостей формування здоров'язбережувальних знань і навичок дітей в умовах дитячого притулку.

Аналіз наукових джерел і практики навчально-виховного процесу в дитячих притулках дає змогу виявити об'єктивні суперечності, які посилюють актуальність дослідження, а саме:

- між потребою суспільства у відновленні, збереженні й зміцненні здоров'я учнів та реалізацією ефективного, науково обґрунтованого змісту здоров'язбережувальної навчальної діяльності;
- між необхідністю підвищення рухової активності учнів і потенційними можливостями наявної системи фізичної культури в дитячих притулках;
- між потребою покращення здоров'я дітей – вихованців дитячого притулку – та відсутністю розроблених, адаптованих до їхнього психофізичного стану та інтелектуального розвитку здоров'язбережувальних технологій;
- між необхідністю формування здоров'язбережувальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку й відсутністю психолого-педагогічного забезпечення такої діяльності.

Отже, соціальна значущість процесів відновлення, зміцнення та збереження здоров'я дітей із дитячого притулку й необхідність розробки змістових і технологічних підходів до здоров'язбережувальної діяльності зумовили вибір теми дослідження: «Формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку».

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Дисертацію виконано згідно з планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою 2.1.9 «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер держреєстрації – 0112U002160). Тема дисертації затверджена (протокол № 2 від 28 жовтня 2008 р.) й уточнена (протокол № 8 від 23 лютого 2012 р.) вченою радою Волинського національного університету імені Лесі

Українки, узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 7 від 27 жовтня 2009 р.).

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці методики формування здоров'язбережувальних знань і навичок у дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі адаптації до дитячого притулку в процесі занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми формування здоров'язбережувальних знань і навичок у школярів молодших класів та вивчити особливості її впровадження в навчально-виховний процес дитячого притулку.

2. Визначити стан фізичного здоров'я та рівень сформованості здоров'язбережувальних знань і навичок у молодших школярів дитячого притулку.

3. Обґрунтувати та розробити методику формування здоров'язбережувальних знань і навичок у молодших школярів на початковому етапі адаптації до дитячого притулку.

4. Експериментально перевірити ефективність методики формування здоров'язбережувальних знань та навичок в умовах дитячого притулку.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання молодших школярів на початковому етапі адаптації до дитячого притулку.

Предмет дослідження – методика формування здоров'язбережувальних знань і навичок у дітей молодшого шкільного віку в умовах дитячого притулку.

Теоретичною основою дослідження є загальні наукові положення навчання та виховання (В. І. Бондар, 2005; Н. П. Волкова, 2007; В. М. Галузинський, 1995; Г. С. Костюк, 1989), теорії й методики фізичного виховання (М. М. Булатова, 2008; Л. В. Волков, 2008; О. Д. Дубогай, 2008; В. М. Платонов, 1999; Б. М. Шиян, 2001), цілісного підходу до формування здоров'я людини (Г. Л. Апанасенко, 2005; Т. Є. Бойченко, 2005; Е. Г. Булич, 1997; М. С. Гончаренко, 2006; О. Д. Дубогай, 2005, 2006; І. В. Муравов, 1989; С. О. Омельченко, 2007), формування культури здоров'я та здорового способу життя особистості (В. І. Бабич, 2004; В. П. Горашук, 2004; Н. В. Маковецька, 2006; Ю. Б. Мельник, 2004), створення здоров'язбережувального освітнього середовища (О. Д. Дубогай, 2012; І. В. Поташнюк, 2012; Н. Н. Завидівська, 2012); відновлення стану здоров'я людини засобами фізичної культури (І. М. Башкін, 2006; Т. В. Бойчук, 2010; Ю. О. Лянной, 2006; В. М. Мухін, 2005).

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація інформації,

моделювання (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату), узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних із метою вивчення сутності, структури й особливостей формування здоров'язбережувальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку;

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування, метод експертних оцінок (для визначення результатів здоров'язбережувальної діяльності учнів); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для розробки методики формування здоров'язбережувальних знань та навичок у молодших школярів і виявлення ефективності її реалізації на початковому етапі адаптації до дитячого притулку;

– *статистичні* – методи математичної статистики (для обробки емпіричних даних, перевірки достовірності одержаних результатів). Вибір методів дослідження здійснювався за критеріями вірогідності та інформативності отримання результатів.

Дослідження відбувалося протягом 2008–2012 рр. і реалізовувалося в кілька етапів:

– *аналітико-констатувальний етап* (2008–2009 рр.) передбачав аналіз філософської, психолого-педагогічної, соціологічної, науково-методичної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, розробки програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу;

– *пошуковий етап* (2009–2010 рр.) – визначення стану фізичного здоров'я та рівня сформованості здоров'язбережувальних знань і навичок у молодших школярів дитячого притулку, обґрунтування методики формування здоров'язбережувальних знань та навичок у молодших школярів на початковому етапі адаптації до дитячого притулку;

– *формувальний етап* (2010–2011 рр.), спрямований на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності реалізації методики формування здоров'язбережувальних знань та навичок в умовах дитячого притулку;

– *узагальнювальний етап* (2011–2012 рр.), що передбачав аналіз, узагальнення даних експерименту, формування висновків, апробацію результатів дослідження, оформлення тексту дисертації.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

– обґрунтовано й розроблено методику формування здоров'язбережувальних знань та навичок вихованців дитячих притулків із метою підтримки та поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей кардіореспіраторної системи організму на початковому етапі адаптації до дитячого притулку;

• виявлено й обґрунтовано педагогічні умови, які впливають на ефективність формування здоров'язбережувальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку;

уточнює теоретичну сутність понять «здоров'язбережувальна діяльність», «здоров'язбережувальні знання», «здоров'язбережувальні навички», «структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-змістовий, результативний)»;

подальшого розвитку набули теоретичні положення вдосконалення змісту, форм і методів формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів на початковому етапі адаптації до дитячого притулку.

Практичне значення одержаних результатів полягає в реалізації методики формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку, що передбачає застосування різних засобів, методів і форм фізичної культури відповідно до рівня фізичного стану організму.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес дитячого притулку м. Рожиця Волинської області (довідка про впровадження № 19/1 від 10.10.2012 р.), школи-інтернату м. Луцька (довідка про впровадження № 1776 від 12.12.2012 р.), школи-інтернату с. Любленця Волинської області (довідка про впровадження № 609/01-16 від 29.12.2012 р.), у навчальний процес Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 3/4807 від 29.11.2012 р.), Львівського державного університету фізичної культури (довідка про впровадження № 806 від 15. 11. 2012 р.).

Одержані результати можна використовувати для розробки курсів і лекцій із теорії й практики здоров'язбережувальної освіти, для підготовки довідкової та навчальної літератури. Основні положення дисертації можуть бути також використані для доповнення й уточнення матеріалів до викладання курсів «Педагогіка», «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів фізкультурного профілю та вдосконалення навчального матеріалу й унаочнення з предмета «Фізична культура» для школярів молодшого шкільного віку, а також для проведення засідань методичних об'єднань, курсів підвищення кваліфікації й перепідготовки методистів і вихователів спеціалізованих дитячих закладів.

Особистий внесок автора в роботах, виконаних у співавторстві, полягає в проведенні педагогічного експерименту [1, 5, 6], теоретико-методичних узагальненнях [1, 6], підготовці матеріалів до друку [1, 6].

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження висвітлено на міжнародних науково-практичних конференціях «Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє» (Луцьк, 2009, 2010); «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2008, 2012);

«Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ 2008); Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, магістрів та аспірантів «Проблеми формування здорового способу життя» (Львів, 2011), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я» (Луцьк, 2010); щорічних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу і студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки (2009–2012), обласних курсах і семінарах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в 10 публікаціях, з яких 7 статей надруковано в наукових фахових виданнях України, 7 публікацій виконано одноосібно.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 21 таблицю та 16 рисунків. Загальний обсяг дисертації складає 215 сторінок. Основний зміст викладено на 193 сторінках. Перелік використаних джерел нараховує 264 найменування, у тому числі 19 праць зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі аргументовано актуальність дослідження; зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; охарактеризовано комплекс методів дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну й практичне значення; наведено дані про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У першому розділі «**Теоретичні основи формування здоров'язбережувальних знань та навичок дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківської опіки**» подано аналіз базових понять формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів загалом і вихованців дитячих притулків; розкрито психолого-педагогічні особливості навчання й реабілітації дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківської опіки, засобами фізичної культури та розкрито зміст особливостей здоров'язбережувальної діяльності в навчальних закладах державної опіки.

На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури (Н. О. Белікова, 2012; О. Д. Дубогай, 2007; Н. Н. Завидівська, 2011; І. В. Погашнюк, 2012; В. М. Оржеховська, 2011) з'ясовано сутність групи понять, що характеризують зміст формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів як об'єкта наукового дослідження. До них належать «знання», «уміння» «навички» «здоров'я», «культура здоров'я»,

«здорів'язбережувальні технології», «здорів'язбережувальний простір», «здорів'язбережувальна компетентність». Уточнено сутність поняття «здорів'язбережувальні знання та навички».

Сучасний стан суспільства, зумовлений його інтенсивним розвитком, ставить нові вимоги до людини та її здоров'я. Зростають значення й цінність освіти в процесі формування культури здоров'я всієї нації. Мета формування культури здоров'я дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківської опіки, які перебувають в умовах життя та навчання в дитячих притулках, значною мірою загострює необхідність оволодіння засобами й методами, необхідними для збереження та зміцнення здоров'я.

Аналіз педагогічних досліджень і практичного досвіду свідчить про підвищений інтерес до здоров'язбережувальної діяльності таких дітей як специфічної форми життєвої активності, спрямованої на формування здорового способу життя, що забезпечує повноцінне біосоціальне функціонування індивіда, його фізичну й інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до соціально-природних впливів і мінливості зовнішнього середовища.

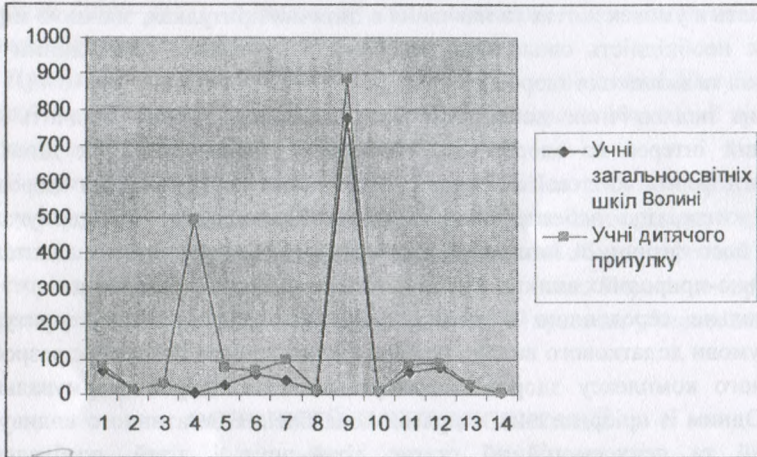
Навчальне середовище в період перебування в дитячому притулку створює умови додаткового впливу на стан здоров'я учнів і потребує розробки спеціального комплексу здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних заходів. Одним із пріоритетних напрямів послаблення негативного впливу на соціальний та психоемоційний статус дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківської опіки, є дослідження шляхів формування здоров'язбережувальних знань та навичок із використанням великого арсеналу засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в динаміці навчання в період перебування в притулку.

На основі аналізу літературних джерел із педагогіки, філософії, психології та фізичної культури (Г. Л. Апанасенко, 2005; Т. Є. Бойченко, 2005; Е. Г. Булич, 1997; М. С. Гончаренко, 2006; О. Д. Дубогай, 2007; І. В. Мурахов, 1989; С. О. Омельченко, 2007) визначено сутність здоров'язбережувальних знань як результат оволодіння учнем інформацією про закономірності формування, збереження й розвитку здоров'я людини, попередження шкідливих звичок, позитивний вплив чинників навколишнього середовища та специфічних способів оздоровлення, здоровий спосіб життя, методики оздоровчого тренування. Здоров'язбережувальні навички характеризуються виконанням усвідомлених дій, спрямованих на зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням, дотримання режиму дня, режиму харчування, чергування праці та відпочинку, гігієнічних процедур, оптимізації рухової активності, застосування здоров'язбережувальних технологій, загартування організму.

У другому розділі «Характеристика стану здоров'я молодших школярів дитячого притулку та чинників, що його обумовлюють» розкрито стан

фізичного здоров'я молодших школярів дитячого притулку та чинники, що його обумовлюють, подано відомості про рівень сформованості основних здоров'язбережувальних знань і навичок учнів.

Аналіз медичних карток дітей молодшого шкільного віку, які поступають до дитячого притулку, засвідчив, що показники захворюваності цього контингенту дітей набагато вищі, ніж дані, наведені в статистичних звітах лікувально-профілактичних закладів України, майже за всіма нозологіям (рис. 1).



Примітка: 1 – інфекційні та паразитичні хвороби; 2 – хвороби крові, кровотворних органів; 3 – хвороби ендокринної системи; 4 – розлади психіки та поведінки; 5 – хвороби нервової системи; 6 – хвороби ока та придаткового апарату; 7 – хвороби вуха; 8 – хвороби системи кровообігу; 9 – хвороби органів дихання; 10 – пневмонії; 11 – хвороби органів травлення; 12 – хвороби шкіри, підшкірної клітковини; 13 – хвороби кістково-м'язової системи; 14 – вроджені аномалії.

Рис. 1. Структура захворюваності дітей у 2011 році (на 1000 дітей)

Аналіз результатів дослідження щодо частоти захворюваності на ОРВІ свідчать, що 33,3 % хлопчиків, які поступають до притулку, хворіють часто, що на 19,4 % більше, порівняно з тими, які навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах (13,9 %). Аналогічна картина спостерігається й під час аналізу захворюваності дівчаток. Часто хворіють 51,5 % дівчаток із притулку та лише 27,6 % – із загальноосвітніх шкіл, що на 23,5 % менше.

Для дітей, які перебувають у притулку, характерний нижчий рівень фізичної підготовленості, ніж у їхніх ровесників, незважаючи на те, що багато хто з них практично вимушений був вести «вуличний» спосіб життя й буквально виживати. Отримані результати вказують на гостру необхідність покращення рівня розвитку фізичних якостей у формі оздоровчо-фізкультурних занять фізичними

вправами різного спрямування. Функціональні показники кардіореспіраторної системи й фізичної працездатності в дітей із притулку також перебувають на нижчому рівні, ніж у їхніх ровесників із загальноосвітніх навчальних закладів. Виявлено відхилення від вікових норм із боку діяльності серцево-судинної системи, що й спричиняє її напруження.

Для оцінки рівня сформованості здоров'язбережувальних знань (відповідно до вимог шкільної програми) дітей із притулку проводилися бесіди. Їх результати свідчать, що учні першого класу з притулку практично не володіють цими знаннями. Характерно, що чим нижчий рівень фізичного стану організму вихованців, тим менш обізнані вони щодо правил ведення здорового способу життя, підтримки та збереження здоров'я засобами фізичної культури. Обсяг знань програмного матеріалу школярів обмежується переважно загальними знаннями* довідково-інформаційного характеру. Якість елементарних гігієнічних знань у більшості учнів початкових класів перебувала на низькому й початковому рівнях. Між тим, потрібно відзначити, що поняття про режим дня та поставу перебували на початковому й середньому рівнях навчальних досягнень. При цьому дівчатка виявляли дещо кращий рівень знань, ніж хлопчики. Проте ця різниця статистично не достовірна.

У третьому й четвертому класах стан здоров'язбережувальних знань учнів на 80–100 % перебуває на початковому рівні досягнень. Такий спад, очевидно, пов'язаний не лише з недоліками в методиці навчання та складністю навчального матеріалу, а й із тими соціальними й життєвими умовами, у яких проживали діти до прибуття в притулок. Учні не знали особливостей позитивного впливу фізичних вправ на організм людини, регулювання обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, правил самоконтролю, дихання під час виконання фізичних вправ, що вказує на відсутність цілеспрямованого педагогічного процесу формування таких знань.

Здійснення будь-якої діяльності потребує від людини оволодіння певними засобами. Це передбачає формування в особи на основі отриманих знань певних навичок. У процесі спеціальних бесід і педагогічних спостережень виявилось, що діти всіх вікових груп володіють здоров'язбережувальними навичками на початковому рівні. Виняток складають лише вміння дотримуватися норм особистої гігієни, за якими незначний відсоток учнів має середній рівень навчальних досягнень.

Отже, діти, які прибувають до притулку, не готові до здійснення фізкультурно-оздоровчих та гігієнічних заходів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я. Тому в процесі навчання та виховання пріоритетним завданням є формування здоров'язбережувальних знань і навичок, оскільки саме вони в подальшому певною мірою сприятимуть підтримці та покращенню рівня здоров'я дітей.

У третьому розділі «Розробка та реалізація методики формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів у дитячому притулку» подано засоби й методи формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку, визначено педагогічні умови й засоби її реалізації та перевірено її ефективність.

В основу формування здоров'язбережувальних знань і навичок покладено такі дидактичні принципи: свідомості й активності, науковості, системності та послідовності міцності знань, умінь і навичок, диференціації й індивідуалізації навчання.

Формування в дітей здоров'язбережувальних знань та навичок проводилося безпосередньо на уроках фізичної культури, позакласних й індивідуальних формах занять фізичними вправами та ґрунтувалося на розв'язанні освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Розв'язання поставлених завдань реалізовувалося за рахунок раціонального розподілу бюджету навчального та побутового часу для розучування фізичних вправ і розвитку рухових можливостей вихованців на основі врахування вікових закономірностей їхнього росту та індивідуального психофізичного стану. Застосовувалися спеціальні методи навчання у фізичному вихованні школярів із дитячих притулків, які ґрунтувалися на методичних рекомендаціях психологів щодо індивідуального психоемоційного стану кожного вихованця для оптимізації підбору й дозування фізичних навантажень, їх раціонального чергування та поєднання з навчанням у школі. Пріоритетною формою фізичного виховання на уроках фізичної культури була гра, причому особлива увага приділялася засвоєнню сюжетного змісту народних ігор, які характеризуються здоров'язбережувальним спрямуванням. Велика увага приділялася підбору ігор, які відрізнялися високою емоційністю, сприяли прояву особистих якостей та ініціативи, створювали хороший настрій. Вони відігравали велику роль у розв'язанні таких завдань виховання, як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, руховому вдосконаленні організму та розвитку його фізичного потенціалу. На відміну від традиційної структури побудови занять із фізичного виховання, упроваджувався новий підхід – розподіл навчального матеріалу за «школами», до кожної з яких входили фізичні вправи спорідненої рухової діяльності, а саме: школа м'яча, школа пересувань, школа культури рухів, школа активного відпочинку.

У цілому методика формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку характеризується цілісністю й динамічністю. Запропоновані умови практичної реалізації, використання необхідних методик, засобів і прийомів навчальної діяльності давали змогу інтегруватися в умови початкової освіти в дитячих притулках на основі міжпредметних зв'язків.

Формування в дітей знань про основи здоров'я передбачалося як у процесі повсякденного життя, так і на окремих загальноосвітніх уроках та в позакласних формах занять фізичними вправами. Спочатку учням пропонувалось оволодіти знаннями про зовнішній вигляд людини, про наявність, назви й функції зовнішніх органів, ознайомити їх з анатомічною будовою тіла людини, потім – вивчати з ними особливості функціонування внутрішніх органів і систем організму: «Будова тіла людини», «Наші руки», «Будова і функції шкіри», «Орган зору – очі», «Орган слуху – вухо», «Ніс, органи дихання», «Зуби, рот та органи травлення», «Серце та кров». У темі «Наше здоров'я – у наших руках» надавалась інформація про режим дня (обґрунтовано доцільність зміни режимних моментів), про правила культурної поведінки під час їжі та в повсякденному житті, про важливий вплив на здоров'я людини природних факторів – сонця, повітря, води. Ефективними прийомами формування в учнів здоров'язбережувальних знань був словесний опис виконаної фізичної вправи, перелік недоліків у виконанні рухів, основних вимог до правильного виконання рухової дії.

Методика формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів із притулку включала систему завдань і вправ для формування раціонального рухового режиму, особистої гігієни, раціонального харчування, загартовування, відмову від шкідливих звичок. Для забезпечення систематичності й контролю за дотриманням здорового способу життя молодшим учням із притулку рекомендували використання щоденника здоров'я (О. Д. Дубогай, 2005).

Для перевірки ефективності розробленої методики формування здоров'язбережувальних знань і навичок молодших школярів проводився педагогічний експеримент з учнями 8–9 років із дитячого притулку міста Рожища Волинської області. У педагогічному експерименті взяли участь 50 молодших школярів 8–9 років (26 хлопчиків та 24 дівчинки). Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі навчально-виховної діяльності дітей широко використовувалася розроблена методика формування здоров'язбережувальних знань і навичок. На початку та в кінці експерименту досліджено рівень здоров'язбережувальних знань і навичок молодших школярів із дитячого притулку.

Результати дослідження ефективності розробленої методики свідчать про підвищення рівня освіченості дітей щодо значущості здоров'я та його збереження для нормальної подальшої життєдіяльності (табл. 1).

Аналіз оволодіння здоров'язбережувальними навичками молодших школярів дитячого притулку на початок дослідження показав, що діти до прибуття до притулку майже не займалися фізичними вправами, не дотримувалися норм особистої гігієни та не загартовували свій організм (табл. 2).

У кінці експерименту в цих показниках відбулися значні якісні зміни. Рівень здоров'язбережувальної навички «виконання комплексу вправ

ранкової гімнастики» в 15,4 % хлопчиків і 12,5 % дівчаток був на високому рівні. Також високим рівнем у 8,3 % дівчаток відзначається навичка «дотримання особистої гігієни». На достатньому рівні дотримувалися норм

Таблиця 1

Рівень здоров'язбережувальних знань молодших школярів дитячого притулку, бали (%)

Характер знань Рівень навчальних досягнень	Значення ранкової гімнастики		Вплив фізичних вправ на організм людини		Основні правила загартування		Руховий режим молодшого школяра	
	початок дослідження	кінець дослідження	початок дослідження	кінець дослідження	початок дослідження	кінець дослідження	початок дослідження	кінець дослідження
хлопчики(n=26)								
Високий	-	7,7	-	-	-	3,8	-	3,8
Достатній	3,8	65,4	-	69,3	-	73,0	-	23,1
Середній	15,4	19,2	7,6	23,0	7,6	19,2	11,6	65,4
Початковий	80,8	7,7	92,4	7,7	92,4	3,8	88,4	7,7
дівчатка(n=24)								
Високий	-	16,7	-	8,3	-	8,3	-	8,3
Достатній	8,3	75,0	-	70,8	-	79,2	4,2	25,0
Середній	16,7	8,3	12,5	12,5	8,3	16,6	16,6	62,5
Початковий	75,0	-	87,5	8,3	91,7	4,2	79,2	4,2

особистої гігієни 46,2 % хлопчиків і 30,0 % дівчаток; 23,0 % хлопчиків та 29,2 % дівчаток виконували загартувальні процедури; 26,9 % хлопчиків і 37,5 % дівчаток виконували комплекси фізкультурних хвилинок; 30,7 % хлопчиків та 33,4 % дівчаток – комплекси вправ ранкової гімнастики. І лише 15,3 % хлопчиків і 8,3 % дівчаток мали початковий рівень навичок із дотримання особистої гігієни; 11,6 % хлопчиків та 20,8 % дівчаток – за виконання загартувальних процедур; 23,0 % хлопчиків і 16,7 % дівчаток – за виконання фізкультурних хвилинок під час розв'язання домашніх завдань; 11,3 % хлопчиків та 8,3 % дівчаток – за виконання комплексів ранкової гімнастики.

У кінці педагогічного експерименту учні мали достовірно вищий інтерес до здоров'язбережувальної діяльності, кращі спеціальні знання, систематично

виконували фізичні вправи. Реалізація в навчально-виховному процесі дитячого притулку розробленої методики сприяла формуванню в школярів позитивної мотивації щодо здорового способу життя, розвитку в них достатнього рівня фізичних якостей, виховання свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших людей, формування прагнення підтримувати здоровий спосіб життя відповідно до засвоєної системи знань, практичних навичок рухової активності та безпечної поведінки.

Таблиця 2

Рівень здоров'язбережувальних навичок молодших школярів із дитячого притулку, бали (%)

Характер знань	Дотримуватися норм особистої гігієни		Здійснювати загартовувальні процедури		Виконувати комплекси фізкультурних хвилин		Виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики		
	початок дослідження	кінець дослідження	початок дослідження	кінець дослідження	початок дослідження	кінець дослідження	початок дослідження	кінець дослідження	
Рівень навчальних досягнень	хлопчики (n=26)								
	Високий	-	-	-	-	-	-	-	15,4
	Достатній	-	46,2	-	23,0	-	26,9	-	30,7
	Середній	3,8	38,5	3,8	65,4	-	50,0	-	42,3
	Початковий	96,2	15,3	96,2	11,6	100	23,0	100	11,3
дівчатка (n=24)									
Високий	-	8,3	-	-	-	-	-	12,5	
Достатній	-	30,0	-	29,2	-	37,5	-	33,4	
Середній	12,5	33,4	-	50,0	-	45,8	8,3	45,8	
Початковий	87,5	8,3	100	20,8	100	16,7	91,7	8,3	

ВИСНОВКИ

1. Аналітичний огляд психолого-педагогічної та спеціальної літератури з основ теорії та методики фізичної культури дітей – вихованців дитячих притулків – свідчить, що означена проблема розробляється в таких напрямках: обґрунтування цілісного підходу до формування здоров'я людини, формування культури здоров'я й здорового способу життя особистості, дослідження різних аспектів

створення здоров'язбережувального освітнього середовища та здоров'язбережувальної діяльності.

2. На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано сутність групи понять, яка характеризує зміст формування здоров'язбережувальних знань і навичок молодших школярів як об'єкта наукового дослідження («знання», «вміння» «навички» «здоров'я», «культура здоров'я», «здоров'язбережувальні технології», «здоров'язбережувальний простір», «здоров'язбережувальна компетентність»). Уточнено сутність поняття «здоров'язбережувальні знання та навички».

Результати дослідження дали змогу визначити здоров'язбережувальні знання як результат оволодіння учнем інформацією про закономірності формування, збереження й розвитку здоров'я людини, попередження шкідливих звичок, позитивний вплив чинників навколишнього середовища та специфічних способів оздоровлення, здоровий спосіб життя, методики оздоровчого тренування. Здоров'язбережувальні навички характеризуються виконанням усвідомлених дій, спрямованих на зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням, дотриманню режиму дня, режиму харчування, чергування праці та відпочинку, гігієнічних процедур, оптимізації рухової активності, застосування здоров'язбережувальних технологій, загартування організму.

3. Визначено, що психофізичний стан дітей молодшого шкільного віку, які поступають до дитячого притулку, характеризується показниками захворюваності цього контингенту, які є набагато вищими, ніж дані, уміщені в статистичних звітах лікувально-профілактичних закладів України, майже за всіма нозологіями. Порівнюючи показники захворюваності школярів із притулків зі статистичними результатами по Україні за 2011 рік, можна констатувати, що показники, психічного стану, поведінки та захворюваності нервової системи становлять (на 1000 дітей) – 77,64 і 26,02 випадків, відповідно; захворюваності вуха – 97,35 й 43,09; захворюваності органів травлення – 84,39 та 60,37; захворюваності шкіри й підшкірної клітковини – 88,41 і 75,61, що вказує на низький рівень здоров'я дітей із дитячого притулку.

Аналіз частоти захворювання учнів молодшого шкільного віку засвідчує, що 33,3 % хлопчиків, які поступають до притулку, хворіють частіше, порівняно з даними щодо дітей, які навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах (13,9 %).

4. Установлено, що рівень фізичного стану учнів із дитячого притулку переважно низький та характеризується неоднорідністю результатів і вірогідно не відрізняється ($p > 0,05$) від їхніх ровесників зі шкіл. Водночас у дітей із притулку виявлено тенденцію більш низьких показників довжини й маси тіла, окружності грудної клітки. Рівень фізичної підготовленості в школярів, які перебувають у притулку, також значно нижчий, ніж у їхніх ровесників. Аналогічні данні спостерігаються й щодо аналізу стану кардіореспіраторної системи.

Визначено, що найважливішими чинниками, які впливають на здоров'я учнів, виступають спосіб життя, навколишнє навчально-виховне середовище, низка соціально-біологічних чинників, організація своєчасної медичної допомоги, а також активна рухова діяльність.

5. Визначено основні педагогічні умови, які впливають на створення здоров'язбережувального навчального середовища: виховання відповідального ставлення до свого здоров'я, спрямованість змісту навчання на дотримання здорового способу життя, систематичність занять фізичними вправами, орієнтацію на самовиховання та саморозвиток, особистісно-діяльнісний підхід у процесі навчання, міждисциплінарну інтеграцію навчальних дисциплін, створення атмосфери співпраці й взаємонавчання.

6. Розроблено та апробовано методику формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів – вихованців притулку, яка включала систему рухових завдань і спеціальних фізичних вправ, спрямованих на виховання прагнення до дотримання раціонального рухового режиму, особистої гігієни, загартування, відмови від шкідливих звичок.

Упроваджено спеціальні методи навчання в процесі фізичного виховання школярів із дитячих притулків, які ґрунтувалися на методичних рекомендаціях психологів щодо індивідуального психоемоційного стану кожного вихованця з метою оптимізації підбору й дозування фізичних навантажень, їх раціонального чергування та поєднання з навчанням у школі. Пріоритетною формою фізичного виховання на уроках фізичної культури було застосування народних ігор із сюжетами здоров'язбережувального спрямування, які вирізнялися високою емоційністю, сприяли прояву особистих якостей та ініціативи, створювали позитивний настрій. Розподіл навчального матеріалу відбувався за «школами», до кожної з яких входили фізичні вправи спорідненої рухової діяльності, а саме: школа м'яча, школа пересувань, школа культури рухів, школа активного відпочинку.

Під час опанування дітьми знаннями з основ здоров'я оптимальними для впровадження були наочні, словесні, практично-ігрові методи навчання.

7. Виявлено високу ефективність запропонованої методики формування здоров'язбережувальних знань та навичок у молодших школярів – вихованців дитячого притулку. Установлено достовірно вищий рівень знань з основ здорового способу життя та інтерес до здоров'язбережувальної діяльності, кращі спеціальні знання, прагнення до систематичних занять із фізичної культури. Реалізація в навчально-виховному процесі дитячого притулку розробленої методики сприяла формуванню в дітей молодшого шкільного віку позитивних якостей, виховання свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших людей.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують проблеми побудови раціональних оздоровчих

програм для самостійних занять фізичними вправами залежно від індивідуальних особливостей та віку дітей, котрі перебувають у дитячому притулку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Цюпак Ю. Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл / Ю. Цюпак, Т. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 276–279.

2. Цюпак Ю. Розуміння і ведення здорового способу життя дітьми молодшого шкільного віку / Ю. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2009. – № 3 (7). – С. 58–61.

3. Цюпак Ю. Рівень здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку / Ю. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2010. – № 3 (11). – С. 39–42.

4. Цюпак Ю. Формування здоров'язберігальних знань та навичок молодших школярів притулку / Ю. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012 – № 2 (18). – С. 137–141.

5. Цюпак Ю. Покращення рівня фізичної підготовленості та гостроти зору хлопчиків із короткозорістю в процесі занять різними формами лікувальної фізичної культури / Ю. Цюпак, О. Андрощук, Т. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2011 – № 1(13). – С. 56 – 58.

6. Цюпак Ю. Організація та особливості методики проведення ігор – естафет / Ю. Цюпак, Т. Цюпак // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура, 2008. – Вип. 9. – С. 82–85.

7. Цюпак Ю. Ведення здорового способу життя дітьми, які позбавлені батьківської опіки / Ю. Цюпак // Матеріали III Міжн. наук.-практ. конф. асп. і студ. «Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє». – Луцьк, 2009. – С. 129–130.

8. Цюпак Ю. Фізичний розвиток та рівень соматичного здоров'я молодших школярів притулку / Ю. Цюпак // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрів та асп. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 264–271.

9. Цюпак Ю. Структурно-функціональна модель формування здоров'язберігальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку /

Ю. Цюпак // Молодіжний науковий вістник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт : журнал. – Луцьк, 2012. – Вип. 7. – С. 44–49.

10. Цюпак Ю.Ю. Формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку : метод. рек. / Ю. Цюпак – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 54 с.

АНОТАЦІЇ

Цюпак Ю. Ю. Формування здоров'язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2013.

У дисертації розроблено й обґрунтовано методику формування здоров'язбережувальних знань і навичок молодших школярів на початковому етапі адаптації до дитячого притулку, яка ґрунтується на ідеях особистісного розвитку учнів й охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-змістовий та результативний компоненти здоров'язбережувальної компетентності. Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до здоров'язбережувальної діяльності. Когнітивний складник передбачає формування системи знань і розвиток мислення школяра. Основою операційно-змістового компонента є формування в учнів здоров'язбережувальних навичок. Результативний складник забезпечує розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей учнів, що забезпечують міцне здоров'я.

Експериментальна перевірка засвідчила високу ефективність розробленої методики навчання, що є підставою для її широкого впровадження в навчальний процес навчальних закладів.

Ключові слова: здоров'язбережувальні знання, здоров'язбережувальні навички, методика, формування, учні початкових класів, дитячі притулки.

Цюпак Ю. Ю. Формирование здоровьесберегающих знаний и навыков младших школьников детского приюта. – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2013.

Результаты исследования позволили определить здоровьесберегающие знания как результат овладения учеником информацией о закономерностях

формирования, сохранения и развития здоровья человека, предупреждения вредных привычек; о позитивном влиянии факторов окружающей среды и специфических способов оздоровления; о здоровом образе жизни, методике оздоровительной тренировки. Здоровьесберегающие навыки характеризуются выполнением осознанных действий, направленных на укрепление здоровья и предотвращение заболеваний; соблюдением режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, гигиенических процедур; оптимизацией двигательной активности, применением здоровьесберегающих технологий, закаливанием организма.

Установлено, что уровень физического состояния учеников детского приюта низкий, характеризуется неоднородностью результатов и имеет значительные резервы для улучшения. У детей из приюта установлена тенденция к уменьшению длины и массы тела, окружности грудной клетки. У младших школьников детского приюта средний индекс здоровья составлял 6,68 баллов у мальчиков и 5,23 – у девочек. У детей, которые учатся в школах, эти показатели, соответственно, составляли 8,345 – у мальчиков и 7,12 – у девочек. Следует отметить, что ни один ребёнок детского приюта не имел высокого индекса здоровья.

Учитывая результаты анализа литературных источников, практики работы детских приютов и принимая во внимание позиции системного подхода как методологической основы исследования, разработана методика формирования здоровьесберегающих знаний и навыков, в основе которой лежит взаимосвязь всех компонентов учебного процесса с соблюдением определённой цели, заданий, принципов, содержания, методов, средств и форм учёбы.

В соответствии с разработанной методикой, задания учебной деятельности учеников заключаются в формировании мотивационно-ценностного, когнитивного, оперативно-смыслового и результативного компонентов здоровьесберегающей компетенции. Мотивационно-ценностный компонент обеспечивает формирование ценностного отношения учеников к здоровьесберегающей деятельности. Когнитивная составляющая часть предусматривает формирование системы знаний и развитие мышления школьника. Основой оперативно-смыслового компонента является формирование у учеников здоровьесберегающих навыков. Результативная составляющая часть обеспечивает развитие физических качеств, функциональных возможностей учеников, которые обеспечивают крепкое здоровье.

Анализ и обобщение результатов исследования дали возможность определить основные педагогические условия формирования готовности младших школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: создание здоровьесберегающей учебной среды, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, направленность содержания учёбы на соблюдение здорового образа жизни, систематичность занятий физическими

упражнениями, ориентация на самовоспитание и саморазвитие, личностно-деятельный подход в процессе учёбы, междисциплинарная интеграция учебных дисциплин, создание атмосферы сотрудничества и взаимообучения.

Методика формирования здоровьесберегающих знаний и навыков младших школьников приюта включает систему заданий и упражнений для формирования рационального двигательного режима, личной гигиены, рационального питания, закаливания, отказ от вредных привычек. Для обеспечения систематичности и контроля за соблюдением здорового образа жизни младшими школьниками приюта рекомендуется использовать дневник здоровья.

Экспериментальная проверка доказала высокую эффективность разработанной методики обучения, которая является основой для её широкого внедрения в учебный процесс учебных заведений.

Ключевые слова: здоровьесберегающие знания, здоровьесберегающие навыки, методика, формирование, ученики начальных классов, детские приюты.

Tsyupak Y. Formation Healthsaving Knowledge and Habits of the Junior Pupils Orphanage. – Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical education, basic health). – National Pedagogical Dragomanov University. – Kyiv, 2013.

In the dissertation there is developed and grounded methods of formation of healthsaving knowledge and habits of junior pupils at the initial stage of adaptation to the orphanage, which is based on the idea of personal development of pupils and includes motivational and evaluative, cognitive, operational and effective semantic components healthsaving competence. Motivation and evaluative component provides for the formation of value attitudes of pupils to healthsaving activities. The cognitive component assumes the formation of knowledge and the development of pupils thinking. The basis of operational semantic component is the formation of pupils healthsaving habits. Effective component ensures the development of physical qualities, functional capabilities of pupils to ensure good health.

Experimental testing showed high efficiency of the methods of training, which is the reason for its broad introduction to the educational process of educational establishments.

Key words: healthsaving knowledge, healthsaving hebits, methods, formation, junior pupils, children's orphanage.