

Ващенко О.М.,

канд.пед.наук, доцент кафедри

початкової освіти та методик

природничо-математичних дисциплін

Задорожна А. А.,

магістрантка спеціальності «Початкова освіта»

Педагогічного інституту

**УПРОВАДЖЕННЯ ФОРМ, МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У
НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Анотація. В статті розглянуто проблему використання методів, форм, засобів та прийомів здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи.

Ключові слова: здоров'язбережувальні освітні технології, початкова школа.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми збереження здоров'я дітей постійно зростає, оскільки, як доведено дослідженнями науковців, стан здоров'я школярів погіршується. Ряд дослідників (Демінська Л. О., Дудко С.Г., Левицька О., Головачук В. та ін.) підкреслюють, що саме шкільні роки є головними в житті дитини, створюючи передумови для розвитку організму й особистості школяра. Утім, за час навчання в школі учні, отримуючи знання, “втрачають” своє здоров'я. Погіршення здоров'я учнів пов'язане перш за все з низькою валеологічною культурою, що закладається соціумом. Ця найгостріша проблема сучасності викликала необхідність впровадження здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах. Насьогодні головною метою діяльності школи є формування в учнів здоров'язбережувальних компетенцій та ціннісного ставлення до власного здоров'я. При цьому кожен загальноосвітній заклад має вийти на принципово новий якісний рівень організації навчального процесу, який передбачає

задоволення інтересів і освітніх потреб конкретної дитини, враховує її індивідуальні здібності та зберігає її здоров'я.

Мета усіх здоров'язбережувальних освітніх технологій - сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітленню сутності проблеми здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження філософів, медиків, соціологів (М. Амосова, Г. Апанасенка, І. Брехмана, Е. Булич, В. Войтенко, С. Громбаха, В. Казначеева, В. Колбанова, Н. Куїнджі, І. Муравова, Ю. Лісіцина, В. Петленка, Г. Сердюковської, С. Страшко Л. Сущенко, А. Щедріної) та інших; а також психолого-педагогічні дослідження (Г. Власюк, Ю. Бойчука, Г. Голобородько, М. Гончаренко, О. Дубогай, Г. Зайцева, О. Іонова, С. Лапаєнко, С. Свириденко, В. Оржеховської, Л. Татарникової) та інших учених. В останні роки підвищується інтерес до проблеми вивчення та використання здоров'язбережувальних освітніх технологій, у розвиток якої зробили свій внесок М. Безруких, В. Беспалько, Т. Бичкова, О. Ващенко, Т. Карасьова, М. Коржова, В. Красилов, О. Лукашенко, А. Маджуга, Г. Мещерякова, В. Петров, Н. Рилова, Н. Соловійова, В. Сонькін, Н. Смирнов, Т. Сущенко, А. Халілов, Т. Чурекова, Н. Шевелева та ін.

Мета статті. Висвітлити форми, методи, засоби та прийоми використання здоров'язбережувальних освітніх технологій в навчально-виховному процесі початкової школи, що сприятиме покращенню стану здоров'я молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Під здоров'язбережувальною освітньою технологією В. Петров розуміє систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистого і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти. Складовими цієї системи є: 1) використання даних моніторингу стану здоров'я учнів, що проводиться медичними працівниками, і власні

спостереження вчителя в процесі реалізації освітньої технології, її корекція відповідно до наявних даних; 2) облік особливостей вікового розвитку школярів і розробка освітньої стратегії, відповідної особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності учнів даної вікової групи; 3) створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації здоров'язберезувальних технологій; 4) використання всіляких видів здоров'язберезувальної діяльності школярів, спрямованих на збереження і підвищення резервів здоров'я, працездатності [4]. Н. Смірнов дає наступне визначення: «Здоров'язберезувальні освітні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі, система організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування у них культури здоров'я, а також на турботу про здоров'я педагогів» [5].

На думку Л. Омельченко, для впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес важливим є реалізація наступних умов:

- підвищення кваліфікації з питань здоров'я, здоров'язберезувальних технологій (курси, окремі семінари, самоосвіта);
- аналіз педагогом свого методичного арсеналу щодо відповідності принципам здоров'язберезувальної педагогіки;
- врахування природних біоритмів, індивідуальних особливостей учнів під час організації навчального процесу;
- забезпечення оптимального співвідношення між фізичним та інформаційним обсягом уроку без інтелектуального перенавантаження;
- обґрунтоване планування, з точки зору збереження здоров'я, кількості та видів методів навчання, частоту та чергування різних видів навчальної діяльності з урахуванням своєчасного спостереження початку фаз неповної компенсації, сталого зниження працездатності учнів;
- забезпечення оперативного прямого та зворотного зв'язку в управлінні навчальним процесом: психологічний вплив на учня, передача

інформації, уміння стимулювати мотивацію школярів;

- включення елементів здоров'язберезувальної педагогіки у зміст уроку;

- використання з максимальною можливістю методів активного навчання;

- стимулювання учнів до продуктивної тематичної комунікації та творчості;

- дотримання санітарно-гігієнічних вимог до організації та проведення уроку, проведення фізкультхвилинок та пауз загального і спеціального впливу [3].

Не дивлячись на відмінності в трактуваннях поняття «здоров'язберезувальні освітні технології» думки фахівців сходяться щодо необхідності проектування здоров'язберезувального освітнього середовища, що є найважливішим елементом роботи зі збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Насьогодні здоров'язберезувальні освітні технології активно впроваджуються в навчально-виховний процес початкової школи. Їх використовують під час уроків, у позанавчальній, позашкільній діяльності, роботі з батьками та сімейній педагогіці. Науковці зазначають, що для досягнення здоров'язберезувального ефекту на уроці бажано створити сприятливий психологічний клімат, знати прийоми зняття емоціональної напруги в учнів та звертати увагу на збереження, примноження власного здоров'я та оточуючих, пропагувати здоровий спосіб життя. Це здійснюється через залучення до навчального процесу обов'язкового проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, уроків з основ здоров'я та фізичної культури, а також виховних заходів оздоровчого спрямування.

Прийоми використання цих технологій О.М. Ващенко класифікує так:

- профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна гімнастики; масаж, психогімнастика та ін);

- стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
- інформаційно-навчальні (листи, які адресуються батькам учням, педагогам) [2].

Наведемо деякі приклади їх використання в навчально-виховному процесі початкової школи. Науковці доводять, що навчальний день доцільно розпочинати з ранкової зарядки. Вона може бути представлена дихальною гімнастикою, або у вигляді сміхотерапії. Варіантів багато, головне, в цьому прийомі, що уся школа збирається разом та налагоджується на робочий лад, отримує позитивні емоції, які допоможуть зробити навчальний день кращим, а ще допоможуть «зберегти» перший урок від необхідності стимулювання вчителем ранкових пробуджень дітей.

Під час організації навчального процесу, вчитель може скористатися вправами дихальної гімнастики та фізкультхвилинками : фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор.

Доцільним буде також проведення під час уроків пальчикової та рухової гімнастики: прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також безпосередньо з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. "Пальчикові" ігри складаються з віршованих рядків, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Пропонуючи таку гру, важливо відразу створити її настрій, правильно вимовляти кожен звук, заздалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати.

Фізкультхвилинки з музичним супроводом потрібно проводити кожен день, для того щоб навички дітей закріпилися але робити це бажано у ігровій формі, до того ж не слід за раз виконувати більш трьох вправ за раз. Такі вправи дуже корисні для всіх дітей, особливо у перших класах. Цей прийом легко використовувати на уроках читання та мови, він надасть дітям

можливість розвинути правильну вимову звуків, сприятиме підвищенню чіткості та правильності вимови слів.

Допоможуть зберегти здоров'я дітей ігри та ігрова терапія: Гра – завжди була найулюбленішою формою роботи для дітей. Такі ігри будуть корисними для будь-яких дітей, тому що вчать дружньому спілкуванню, порозумінню, знижують напруження, та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення, набуває організаційних умінь і навичок. Вчителю доцільно також скористатися наступними видами сюжетно-рольових ігор оздоровчого спрямування:

1. Режисерська гра – це вид рольової ігри. В таких іграх педагог, або учні наділяють ролями іграшки, або певні предмети, вигадують події та будують власний сюжет. Цей прийом особливо розвиває уяву учнів.

2. Театралізована гра – це водночас розігрування певного літературного сюжету і фрагмент дитячого життя. В таких іграх діти входять в образ самі, або використовують ляльки (замість ляльок можуть бути картки з малюнками).

3. Рухливі ігри відіграють велику роль у вихованні свідомої дисципліни дітей, яка є неодмінною умовою кожної колективної гри. У процесі гри у дітей формуються поняття про норми громадської поведінки, а також виховуються певні культурні навички. Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: Вони доступні дітям різних вікових груп. Рухливі ігри позитивно впливають на фізичний стан дітей, фізичні якості, які розвиває легка атлетика, поширює кругозір дітей, покращують психологічний стан, виховують морально-вольові якості, сприяють дотриманню дисципліни, розкутості і приносять користь у повсякденному житті.

Як релаксаційні паузи, під час навчального процесу, вчителем може бути використана «психогімнастика», казкотерапія, арт-терапія, кольоротерапія. Завданням "психогімнастики" є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного

напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. Другий метод психогімнастики полягає у відображенні своїх емоцій та переживань у розповідях, малюнках, інсценівках, іграх - страхів, агресії, ревнощів. Ці прийоми можуть бути як індивідуальні так і колективні. Наприклад гра «казковий клубочок» де кожен учасник розповіді відмотує нитку та каже одне речення, яке продовжує попередню думку. Завдання класу не тільки розказати історію про певну емоцію у казковій формі, а й знайти можливі рішення щодо її подолання, визначити її корисні та пагубні прояви.

Для казкотерапії казки підбираються різні: народні, авторські, сучасні, спеціальної розробки, психокорекційні притчі, міфи, легенди, філософські казки та багато інших. Можливий варіант – придумати казку самостійно, або колективно разом із дітьми. Казкотерапія – це психотерапія, вже існуючими казками та фантастичними героями. Вона допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість програти основні життєві ситуації у «захищеному режимі» - через казки. Також цей прийом допомагає дитині зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички.

В основі арт-терапії лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток є не тільки головним терапевтичним механізмом, він також допомагає виховувати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, ставлення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напруження, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах, та взагалі розвиває творчі здібності. Основна задача таких технік не в тому, щоб навчити дітей малювати. Головна ціль – це духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів.

Кольоротерапія також позитивно впливає на здоров'я учнів. Доведено, що колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки

блакитного, а сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось хоча б не на довго вирватись із міста - ближче до природи та зеленого кольора. Але окрім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки кольоротерапії - методи психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою певних кольорів. Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою. Доктор Макс Люшер, психолог та дослідник, прийшов до висновку, що вибір кольору дуже тісно пов'язаний із психологічними особливостями людини, із станом її здоров'я.

Він довів, що якщо дитина використовує в основному 5-6 кольорів, то можна зробити висновок про її емоційний розвиток. Більш широка палітра кольору говорить про натуру чуттєву, багату емоціями. Якщо дитина використовує тільки 1-2 олівця, це скоріш за все вказує на негативний стан у цю хвилину: тривога(синій), агресія (красний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у його житті не вистачає яскравих красок та добрих емоцій.

Особливого значення під час уроку набуває здатність учнів концентрувати увагу, і це вимагає чергування завдань і видів діяльності, спрямованих на активне сприйняття, осмислення та запам'ятовування навчального матеріалу та завдань, що сприяють розслабленню учнів і супроводжуються відтворенням ними побаченого та почутого. Наприкінці уроку вчителю доцільно привести учнів до врівноваженого стану, підготувати їх до подальшої навчальної роботи. Для цього використовується рефлексія, невелика розповідь учителя або будь-яка історія морально-повчального змісту.

У позанавчальній діяльності під час виховних заходів корисно залучати елементи мистецтва (музика, живопис, поезія, танці, гімнастика, театр тощо). Образна форма пов'язується з емоційним життям дитини, надихає її на творчість та знаходить свій прояв у практичних діях учнів. При цьому

стимулюється сила волі, пам'ять, увага, мислення, фантазія, почуття. Крім того мистецтво формує гармонійно та всебічно розвинену дитину, пробуджує емоції, розвиває естетичний смак, сприяє розслабленню, впливає на уявлення про свій внутрішній світ. Виховні заходи з практичною мистецькою діяльністю учнів мають велике значення для збереження і зміцнення їх психічного та духовного здоров'я.

У позашкільній діяльності (екскурсії, відвідування музеїв чи виставок, зоопарку, ботанічного саду, зустрічі та знайомства з різними цікавими людьми тощо) бажано звертати увагу дитини на навколишній світ, формувати екологічну грамотність, розповідати про різноманітні види фауни та флори, та пояснювати про єдність природи і людини. Така діяльність, особливо спілкування з тваринами, допоможе відволіктися від проблем, позбутися переживань та стресів. Учень буде відчувати радість, захоплення та задоволення від спілкування з навколишнім світом. Крім того, дитина буде відчувати глибоку повагу до людей і всього того, що існує в світі, збагатить свій словниковий запас. Позашкільна діяльність надає дітям можливість проявити себе в різних галузях; виявити нахили таланти; проявити пізнавальну активність, самостійність, ініціативність та індивідуальність.

Отже, головними аспектами раціональної організації навчання щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів науковці визначають наступні:

- слідкувати за станом здоров'я учнів;
- прагнути, щоб з одного боку навчальний матеріал був засвоєний школярами, з іншого – щоб викладання не завдавало шкоди їхньому здоров'ю і приносило радість;
- мотивувати учнів на збереження здоров'я та формування здорового способу життя.

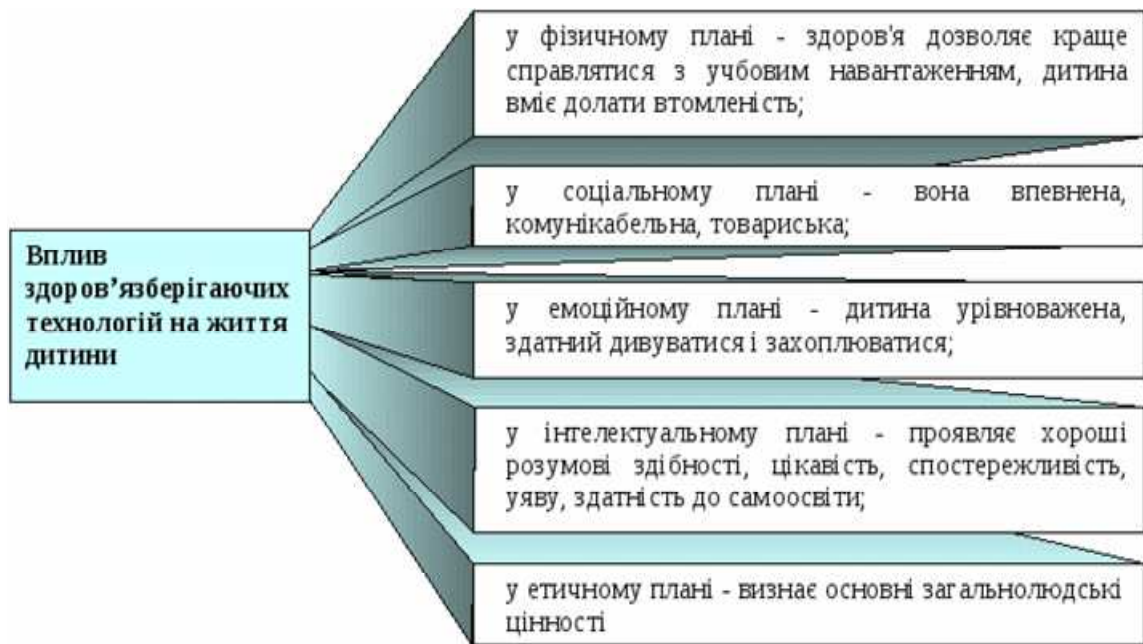


Рис.1.1 Вплив здоров'язбережувальних технологій на життя і здоров'я особистості дитини

Висновки. Використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи може змінити на краще ситуацію зі здоров'ям учнів, яка склалася в сучасному суспільстві. Потрібно завжди пам'ятати, що здоров'я – запорука щастя та максимальної самореалізації дитини. Повноцінне, радісне та щасливе життя можливе тільки тоді, коли дитина здорова. Отже, вивчення і використання в роботі педагога здоров'язбережувальних освітніх технологій – це одне з головних завдань сучасної початкової освіти.

Список використаних джерел:

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа /М.М.Безруких, В.Н.Безобразова, В.Д.Сонькин.– М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006 – 70 с.
- 2.Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, О. Свириденко // Директор школи (Шкільний світ). – 2006. – № 20. – С. 12–15.
3. Омельченко Л.П. Здоров'ятворча педагогіка/ Л.П. Омельченко, О.В. Омельченко. – Х.: Основа, 2008. – 205 с.

4. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры: автореф. ... дисс. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / О. В. Петров. – Ростов-н/Дону, 2005. – 23 с.

5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К.Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.