

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Остапенко С.А.

*Кривушівський навчально-виховний комплекс
(Піщанська обласна територіальна громада)*

Коли одного з давніх філософів запитали: «Що цінніше – багатство чи слава?», він відповів: « Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідняк щасливіший за хворого короля!» Ці слова точно відображають головну думку: багатство людського життя – це здоров'я.

«Мати гарне здоров'я – це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням: «Я почуваю Себе чудово! Я живу чудово!», – писав творець однієї з популярних сьогодні систем оздоровлення Бречч. Відомо, що основна мета життя – щастя. Але до нього веде одна дорога: міцне здоров'я. Здорова людина любить життя. Здорова людина рідко буває нещасливою.

Тому одним із пріоритетних напрямків роботи Кривушівського навчально-виховного комплексу є створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на дитину; вмиле поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю; організацію збалансованого харчування тощо.

Кожен член педагогічного колективу працює над тим, щоб оволодіти теорією та методикою впровадження в освітній процес здоров'я – зміцнювальних технологій, методикою формування основ здорового способу життя учнів.

Адже здоров'я дитини – це стан її повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. Питання збереження та зміцнення здоров'я дитини належать до стратегічних завдань суспільства [1, с. 11]

Нині перед школою постає завдання не лише забезпечити певний стандарт знань і рівень вихованості випускника, а й турбота про стан здоров'я всіх учасників освітнього процесу і насамперед учнів. Виходячи з цього, до річного плану роботи НВК введено розділ «Організація оздоровчо-освітнього процесу».

Враховуючи загальновизнаний світовий досвід і той факт, що стан здоров'я дітей визначають насамперед умови перебування та навчання в школі, де вони проводять значну частину свого життя, педколектив

НВК у 2009 р. долучився до державного експерименту «Розробка моделі «Школа сприяння здоров'ю» в навчальних закладах України різних типів і рівнів акредитації» за темою «Здорова дитина — майбутнє нашої країни» (рис. 1).

Усі ці напрями й лягли в основу науково-методичної проблеми школи, «Формування здорової, інтелектуально розвиненої особистості, здатної до творчої самореалізації, на основі гармонізації освітнього процесу з природним розвитком людини», яка організовує, робить цілісним увесь комплекс форм, являючи собою своєрідний системо-визначальний чинник.

Сучасний освітній процес у НВК характеризується широким впровадженням здоров'язберігаючих технологій. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Здоров'язберігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків [3, с. 12]. Учитель працює так, щоб навчання та виховання дітей в школі не завдавало збитку їх здоров'ю, не знижувало рівня мотивації навчання. Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігальні та здоров'яформувальні технології. Аналіз існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я. Здоров'язберігальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини.



До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне);

– заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема COVID-19.

Оздоровчі технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія. Деякі методи, як фітотерапія та гімнастика використовуються як у межах здоров'язберігальних, так і в межах оздоровчих технологій. Технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом); формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів); профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами; статеве виховання [2, с. 54]. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу; введенню до варіативної частини навчального плану нових предметів; організації факультативного навчання та додаткової освіти.

Здоров'язберігаючі технології навчальний заклад використовує не тільки під час вивчення обов'язкових предметів, а і при вивченні курсів за вибором, які вивчаються за рахунок годин варіативної складової навчального плану.

До таких курсів належить – Риторика. Цей курс складено на основі нового розуміння предмета риторики як науки, що інтегрує знання і вміння логіки, естетики, етики, техніки культури вербального і невербального мовлення.

Риторика – наука про красномовство, ораторське мистецтво.

Основна мета курсу: забезпечити формування особистості, яка б володіла певним запасом мовленнєвої інформації для орієнтування в конкретних комунікативних ситуаціях, уміла будувати власні висловлювання, зберігала культурно-мовленнєві традиції українського народу.

Особливості викладання риторики у поєднанні із здоров'язберігаючими технологіями:

Артикуляційна гімнастика – проводиться на початку уроку і спрямована на розвиток мовленнєвого апарату, дикції, дихання. Вона допомагає не тільки учням мати чітку вимову звуків, але і зміцнює м'язи обличчя краще, ніж масажист. Такі заняття проводяться у початкових класах – 1 година на тиждень (рис. 2).



Рис. 2. Артикуляційна гімнастика

Для учнів 5-9 класів у програму введено базовий інтегрований курс – Валеологія. Значимість зумовлюється значенням цього курсу у пізнанні природи, людини, взаємодії людини з довкіллям і суспільством, що сприятиме формуванню її як здорової, активної особистості, як цілісної системи, що само розвивається та самоудосконалюється. Валеологічні знання – знання про здоров'я людини, умови та способи його формування, збереження, зміцнення та передачі наступним поколінням із врахуванням природних, соціальних, індивідуальних особливостей.

Оволодіння валеологічними знаннями в системі неперервної освіти дає можливість кожному усвідомити свою роль у справі формування, збереження, зміцнення особистого здоров'я для передачі його своїм нащадкам; сформувати дбайливе ставлення до природного і соціального довголіття. Також діти відвідують гурток «Юний валеолог» (рис. 3).



Рис. 3. Гурток «Юний валеолог»

Таким чином, основна мета валеологічної освіти – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови якомога повнішої реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Кожному педагогові відомо, що дитині властива природна потреба в рухах. У руховій діяльності, як самостійній, так і педагогічно керованій, дитина пізнає саму себе, розвиває своє тіло й пристосовується до умов довкілля. Систематичне проведення різноманітних заходів із фізичної культури забезпечує потреби дитини в руховій діяльності.

Педагогічним колективом навчального закладу впроваджуються інновації, що якісно змінюють шкільне освітнє середовище; затверджено оздоровчий режим (введенні обов'язкові фізкультхвилинки під час проведення уроків, які спрямовані на відновлення працездатності, уваги, запобігають захворюванням опорно-рухового апарату, зору, рухливі перерви, ігри на свіжому повітрі, щоденна ранкова зарядка)

Отже, здоровий спосіб життя перестане бути недосяжним, коли основам цього будуть навчати у сім'ї, школі, формуючи у підростаючого покоління валеологічну свідомість і розуміння цінності саме такого способу життя, коли батьки, педагоги, держава будуть підтримувати даний процес і сприяти йому.

Список використаних джерел:

1. Волкова І. В., Марінушкіна О. Є., Покроєва Л. Д., Рябова З. В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків: ХОНМІБО, 2007.
2. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. К., 2002.
3. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб. К., 2005.