

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

*Андрейчук Олена Олександрівна  
м. Покровськ*

***Анотація.** У статті представлені матеріали, що містять практичний досвід викладачів Красноармійського педагогічного училища з проблеми використання здоров'язбережувальних технологій у підготовці майбутнього вчителя початкової школи до його професійної діяльності.*

***Ключові слова:** здоров'язберігаюча педагогіка, здоров'язбережувальні технології, здоров'я, зорова гімнастика, офтальмотренажер.*

Проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро постала на початку третього тисячоліття. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб дитини – навчання свідомого ставлення молодого покоління до збереження й зміцнення свого здоров'я. Державні національні програми «Діти України», «Освіта» (Україна XXI століття), «Національна доктрина розвитку освіти» одним із головних завдань закладів освіти визначають збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального й морального здоров'я школярів, формування в них умінь і навичок здорового способу життя.

Видатний педагог, мислитель і лікар Януш Корчак стверджував: «Здоров'я – це головне життєве благо». Ми бажаємо один одному міцного здоров'я, тому що це – основа щасливого і повноцінного життя, психологічний комфорт і соціальне благополуччя. Здоров'я є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження людини, воно забезпечує нам довге й активне життя, сприяє виконанню наших планів, подоланню життєвих труднощів.

У Статуті Всеукраїнської організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише хвороб або фізичних вад». При цьому, здоров'я – це не тільки надбання всього суспільства, яке неможливо оцінити, а й турбота всієї держави. Думати про своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя треба з раннього дитинства. Виростити дитину здоровою – прямий обов'язок не тільки батьків, але і вихователів у дитячому садку, і педагогів, особливо початкової школи.

Сьогодні можна з упевненістю стверджувати, що саме вчитель у змозі зробити для здоров'я учня більше, ніж лікар. Це не означає, що педагог повинен виконувати обов'язки медичного працівника. Просто вчитель має працювати так, щоб навчання в школі не завдавало шкоди здоров'ю учнів. І чим нижче рівень грамотності педагога в питаннях збереження і зміцнення здоров'я, тим менш ефективний педагогічний вплив на учнів.

Особливо важлива роль в організації збереження й зміцнення здоров'я дітей належить учителю початкової школи, що зумовлено віковими особливостями молодших школярів. Дитина цього віку інтенсивно розвивається, організм, який формується, занадто чутливий до будь-яких несприятливих зовнішніх факторів. Вчитель початкових класів як основний організатор навчально-виховного процесу може систематично й найбільш ефективно впливати на фізичний і морально-духовний розвиток своїх вихованців. Тож основне завдання процесу навчання й виховання – не тільки навчити, сформувати певні вміння та навички, розвинути творчий потенціал, а й максимально зберегти здоров'я учнів шляхом формування культури здорового способу життя. Цьому допомагає використання в навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних технологій.

***Здоров'язберігаюча педагогіка** – це галузь знань, яка характеризує процес реалізації освітніми установами функції збереження і зміцнення здоров'я учнів. Слідуючи ідеям здоров'язберігаючої педагогіки, для збереження і зміцнення здоров'я дітей важливо скористатися наявними можливостями самої педагогічної науки і діяльністю педагогів.*

**Здоров'язбережувальні (здоров'язберігаючі) технології** – це сукупність прийомів, методів, методик, засобів навчання і підходів до освітнього процесу, при якому виконуються наступні вимоги:

Питання збереження здоров'я дітей у початковій школі набуває дедалі більшої актуальності. Як показує практика, уже в дітей першого класу погіршується постава, зір, виникають психічна неврівноваженість та інші відхилення від норм розвитку. Негативно впливає на здоров'я школярів недотримання школою гігієнічних вимог (недостатня провітрюваність приміщення, невідповідність шкільних меблів фізичним особливостям дітей, незадовільне освітлення класних кімнат, невиконання вимог щодо рухового режиму молодших школярів).

Причинами цього є недостатність валеологічних знань у педагогів, відсутність наступності, системності, послідовності в забезпеченні здоров'язбережувального супроводу навчально-виховного процесу. У школах досі переважають традиційні форми навчання, під час яких діти виявляють незначну активність, залишаючись пасивними учасниками освітнього процесу.

Проблема збереження, зміцнення й відтворення здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Борисов, М. Віленський, О. Газман, М. Гончаренко, Г. Зайцев, В. Казначеев, С. Попов, А. Степанов, Т. Сущенко, О. Шалімов, А. Щедрін та ін.). Концептуальні основи здоров'язберігаючого виховання закладені в працях К. Бондаревської, І. Брехмана, Є. Бойченко, О. Дубогай, З. Малькової, Л. Новікової, В. Оржеховської, Н. Полетаєвої, М. Таланчука, Л. Татарнікової. Ранній досвід формування здорового способу життя у дітей висвітлений А. Алчевським, С. Боткіною, Г. Ващенко, Д. Локком, І. Мечніковим, М. Пироговим, С. Русовою, К. Ушинським, А. Макаренко.

Пріоритетність здоров'язберігаючої функції школи постійно утверджував В. О. Сухомлинський. Збереження і зміцнення здоров'я дітей видатний педагог сприймав як найважливіший аспект практичної діяльності директора школи і кожного вчителя. Василь Олександрович наголошував: *«Я не боюся це й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вчителя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили»*.

Отже, перед сучасним учителем постає відповідальна задача – спланувати навчальний процес так, щоб надати учню необхідний обсяг знань і не нашкодити здоров'ю дитини.

Саме тому на заняттях з методики викладання основ здоров'я ми знайомимо студентів Красноармійського педагогічного училища зі здоров'язбережувальними технологіями, доступними кожному вчителю, які вони зможуть використовувати під час проходження педагогічної практики «Пробні уроки та заняття» на базі навчальних закладів м. Красноармійська. Маємо надію, що наш досвід стане в нагоді не тільки студентам, а й усім небайдужим учителям, які шукають шляхи зміцнення та збереження здоров'я учнів.

Особливу увагу ми звертаємо на технології, які сприяють поліпшенню зору, профілактиці короткозорості й руховій активності учнів.

Профілактика зорових порушень – актуальна тема. Хвороби очей у дітей – не тільки медична, але й соціально-педагогічна проблема, тому що близько 90% інформації дитина отримує через органи зору. Ось чому так важливе правильне формування здорового зору і постійний контроль за станом зору дітей.

На жаль, дані невтішні: у 80% дітей за період шкільного навчання знижуються показники гостроти зору, а також порушується рефракція. У дитини зорова втомлюваність проявляється роздратуванням, збудженням, скаргами на головний біль, почервонінням і свербінням в очах. Адаже м'язи, які керують очима, у них ще не зміцніли і перенапружуються значно швидше, ніж у дорослих.

Перед педагогами стоїть важливе завдання: зберегти зір дітей і зупинити хвороби, якщо вони вже виникли. Професор Г.Г. Демірчоглян переконаний: *«Педагоги можуть і повинні зробити все можливе для нормального розвитку дитячого зору»*.

Тому ми наголошуємо студентам, що їм слід велику увагу приділяти охороні та гігієні зору дітей, проведенню різних занять, ігор і вправ, що сприяють поліпшенню зорових функцій.

Обов'язковим компонентом є **зорова гімнастика**, яку ми рекомендуємо студентам проводити з учнями 2 рази на день протягом 3-5 хвилин. У вправи включаються ігрові або сюрпризні моменти, вірші, потішки і т.ін.

**Вправи для очей, рекомендовані школярам.** Даний комплекс вправ спрямований на

ретельне тренування очних м'язів, зняття втоми і напруги, на поліпшення процесу кровообігу. Вправи рекомендується виконувати для початку по 2-3 рази, а коли дитина їх запам'ятає, можна переходити до повторення в 5-6 разів.

**Мружимося.** Міцно-міцно заплющуємо оченята на 4-5 секунд, потім відкриваємо.

**Зображуємо крила метелика.** Кліпаємо очима, як метелик махає крилами. Рухи повинні бути без напруги, швидко, легко і невимушено.

**Граємо в світлофор.** Знаєте, як блимає світлофор на перехресті? Давайте його зображувати: закриваємо по чергово то праве, то ліве око.

**«Тік-так».** Очима зображуємо годинничок, дивимося вправо-вліво, як цокає маятник.

**Вгору-вниз.** Голову тримаємо прямо, дивимося оченятами вгору, а потім вниз.

**Годинники.** Малюємо велике коло очима за годинниковою стрілочкою, а потім – проти.

**Хрестики.** Малюємо очима хрестики: дивимося вправо-вгору, вліво-вниз, а потім вліво-вгору і вправо-вниз.

Для профілактики короткозорості ми рекомендуємо студентам використовувати спеціальну гімнастику для очей – офтальмотренажери. Це елементи **здоров'язбережувальної технології «Навчання в режимі сенсорної свободи психомоторного розкріпачення»**, яку розробив професор, доктор медичних наук, засновник нового напрямку в науці – здоров'язрозвиваючої педагогіки – Володимир Пилипович Базарний. Педагог-новатор наголошує: *«Здоров'я – це резерви сил: імунних, захисних, фізичних і духовних. І вони не даються спочатку, а вирощуються за законами виховання. А наукою виховання є педагогіка»*.

В. П. Базарний переконаний, що навчальний процес у сучасній школі організований не зовсім раціонально і сприяє втраті учнями фізичної й психічної енергії. Природа створила наш організм так, що рух – головне в житті людини. А впродовж уроку діти практично нерухомі. За такого психомоторного напруження учень початкових класів уже через 15 хвилин має навантаження, як космонавт під час старту ракети!

Дослідження Володимира Базарного показали, що положення тіла пересічного учня з похиленою і придаленою до парти грудною кліткою на 20-тій хвилині уроку здатне викликати симптоми стенокардії. Фіксація такої пози протягом тривалого часу сприяє деформації грудної клітки й ослабленню м'язів діафрагми, що загрожує патологічними змінами в серці. Крім того, Базарний спростував поширену думку, що низько схилена над зошитом голова школяра є причиною поганого зору. Учений довів, що спочатку учень інстинктивно нахилиє голову під час читання і письма, а вже після цього з часом спостерігається зниження гостроти зору. Тобто короткозорість вторинна, і є результатом похиленої голови.

Тривале сидіння за партою і велике зорове навантаження позначаються на учнях ще з першого класу у вигляді ослаблення зору й викривлення хребта. Згодом формується короткозорість, порушується постава, уповільнюється фізичний та психічний розвиток.

Щоб уникнути проблем із зором і зберегти здоров'я дітей, В.П.Базарний запропонував проводити уроки так, щоб максимально зменшити стомлюваність і напруженість учасників навчального процесу. За методикою Базарного школярі періодично встають із-за парт і частину уроків проводять за конторками – спеціальними столами з похилою поверхнею, за якими працюють стоячи. Частину уроку кожен учень стоїть за конторкою, частину – сидить за партою і таким чином зміцнює хребет, зберігає правильну поставу. У 1-му класі діти міняються місцями через кожні 5 хвилин, у 2-4-му – через 12-15 хвилин.

Такий режим показав високу ефективність у плані профілактики короткозорості і порушення постави, порушень опорно-рухового апарату, захворювань серцево-судинної системи. Крім того, учні на уроках стають активніші, незалежні, більш упевнені у своїх силах, виявляють більшу зацікавленість до навчання.

Таке динамічне навчання реалізується за допомогою наступних методів і прийомів:

1. Режим динамічної зміни поз.
2. Використання візуально-координаторних тренажерів, офтальмотренажерів.
3. Вправи на м'язово-тілесну координацію.

Учитель повинен постійно переміщатися по класу, бути активним, щоб і учень робив більше рухів, частіше повертався в різні боки. Весь урок будується так, щоб дитина для відновлення зв'язку між зором і загальним м'язовим почуттям була змушена працювати в режимі «динамічних поз».

Розв'язуючи це питання, ми вчимо студентів планувати під час занять у початковій школі проведення звичайних валеологічних пауз, пристосовуючи до умов класної кімнати елементи технології В.П.Базарного.

1. Робота з наочним матеріалом, максимально віддаленим від очей дитини. Для цього використовуються рухливі **«сенсорні хрести»**: дерев'яні планки, підвішені до люстр у чотирьох кутах класу, на яких розташовуються дидактичні матеріали. Картки з завданнями і відповідями, різноманітні за формою, кольором і розміром, розкладаються в будь-якій точці класу (на вікні, біля дошки, на книжкових полицях). Діти вдивляються у віддалені наочні матеріали і таким чином знімають напругу з очних м'язів.

2. Для розширення зорових горизонтів і розвитку уяви дітей використовуються **екологічні панно** (2 x 3 м). На них зазвичай бувають зображені сільські пейзажі. За допомогою спеціальних манекенів і карток на тлі цих панно розгортаються сюжети уроку. Екологічна стінка змінюється з приходом нової пори року. З манекенів, ляльок, рухомих предметів створюються найрізноманітніші сюжети, пов'язані з темою уроку.

3. Використання паперових **офтальмотренажерів** (плакати-схеми зорово-рухових проєкцій), які дозволяють переключати погляд із режиму ближнього зору на дальній. При цьому в дітей збільшується працездатність, активізується почуття зорової координації, розвивається зорово-моторна реакція.

Студенти-практиканти самостійно виготовляють офтальмотренажери, які не потребують великих фізичних або матеріальних затрат. Для цього потрібні тільки ватмани і різнокольорові ватмани. Рекомендовані кольори – синій, червоний, жовтий, зелений. Ці паперові тренажери розміщують на стінах класу або над дошкою.

На схемі стрілками показані траєкторії, за якими має рухатися погляд у процесі виконання завдань.

З офтальмотренажером учні працюють 3-5 хвилин на уроці, частіше після роботи, яка вимагала напруги очей. Вправи проводять сидячи або стоячи. Студент-практикант пропонує дітям зайняти зручну позицію, зробити вдих та довгий видих, після чого зафіксувати погляд на початку шляху, прослідкувати доріжку очима за указкою, при цьому голови учнів повинні бути нерухомі.

#### **Робота з індивідуальними тренажерами.**

**Вправа «Лабіринт».** На таблиці накреслені різнокольорові доріжки, які перетинаються одна з одною в різних напрямках. Учні пропонують прослідкувати поглядом по означеній доріжці, точно за напрямком. Виконуючи різні рухи очима, дитина тренує м'язи очей, активізує кровообіг, знімає розумову втому, працює над корекцією постави.

**Вправа «Математична скринька».** Завдання: назвати парні числа. Назвати числа, записані червоним кольором, синім кольором. Назвати зайве число.

**Вправи із сигнальними мітками.** У різних кутах класної кімнати фіксують яскраві зорові мітки. Це можуть бути цифри, букви або казкові герої. Підбирати ці мітки треба так, щоб вони склали єдиний зорово-ігровий сюжет. Змінюють мітки 1 раз на 2 тижні. Діти під керівництвом учителя піднімаються, на рахунок 1, 2, 3, 4 фіксують свій погляд на запропонованих малюнках. У роботі задіюється голова, очі, руки, тулуб.

Після виконання оздоровчих вправ помітно збільшується працездатність дітей, покращується їх настрій.

Як зазначають самі студенти, технологія В.П. Базарного допомагає вчителю стати вільним, розкутим, підвищити свій творчий потенціал, а також значимість і престиж своєї професії в суспільстві.

Одним із важливих завдань сучасної молодшої школи є робота з формування каліграфічно правильного письма, тому що саме процес такого письма є важливим засобом виховання естетичних смаків, вольових та інтелектуальних якостей молодших школярів. Для того, щоб правильно і красиво писати, необхідно тренувати руку дитини перед написанням літер.

Лікарі вже досить давно з'ясували, що рівень розвитку мовленнєвого апарату дітей залежить від ступеня сформованості точних скоординованих рухів пальчиків дитини. Унаслідок низки причин відставання в розвитку моторної функції дрібних м'язів пальців рук є досить серйозною проблемою. Високий рівень сформованості дрібної моторики дитячих пальців забезпечує також достатній розвиток пам'яті, уваги, зв'язного мовлення й робить руку готовою до письма. Оволодіння ж самою технікою написання літер потребує злагодженої роботи дрібних м'язів усієї руки, а також розвиненої слухової уваги. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також утому з рук, розслабляють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. **Пальчикова гімнастика** допоможе підготувати руку дитини до письма, розвинути просторову уяву, навчити дитину спритно користуватися ручкою та

олівцем і досягти точності в рухах руки, що дає можливість закласти правильну основу у формування каліграфічного правильного письма.

Вправи з підготовки руки дитини студенти Красноармійського педагогічного училища широко використовують у своїй практиці. Пальчикова гімнастика допомагає урізноманітнити навчально-виховний процес цікавими й дуже корисними завданнями, що сприяють всебічному розвитку дитячої особистості.

Тривале і систематичне використання запропонованих вправ сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я учнів початкової школи, підвищує рівень культури здоров'я, мотивує до здорового способу життя.

Ми переконані, що знання, володіння і застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Високий професіоналізм учителя, який сам володіє високим рівнем культури здоров'я, його особистий приклад щодо цього, реальне дотримання тих правил здорового і безпечного життя, яких він має навчити своїх вихованців, є передумовою ефективності навчально-виховної діяльності із забезпечення здоров'я школярів.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я молодших школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізація стресів, організація гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями – це пріоритетна повсякденна діяльність школи.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Звичайно, вирішення проблеми щодо стану здоров'я в сучасних умовах, формування культури здорового способу життя засобами здоров'язбережувальних технологій у дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому осіб: педагогів, соціальних працівників, медиків, батьків, психологів, представників громадськості.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Григорюк О.І. Використання офтальмотренажерів для профілактики захворювань зору / О.І.Григорюк // Основи здоров'я. – 2012. - № 6. – С. 26 – 31.
2. Капінус Н. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у початковій школі / Н.Капінус // Початкова школа. – 2012. – № 8. – С. 19.
3. Косева О. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі / О.Косева // Директор школи. – 2013. – № 13-14. – С.4.
4. Левада Г. Використання здоров'язберігаючих технологій / Г.Левада // Початкова освіта. – 2012. – № 6. – С. 13.
5. Леусенко Н.І. Формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів на уроках та в позакласній роботі / Н.І.Леусенко // Початкове навчання та виховання. – 2016. – № 1-2. – С. 64.
6. Остапенко А. Навчати, зберігаючи здоров'я / А.Остапенко // Початкова освіта. – 2015. – № 9. – С. 11 – 34.
7. Химинець В.В. Інновації в початковій школі / В.В.Химинець. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 312 с.
8. Шрамко О. Від ідей В.О.Сухомлинського до здоров'язбережувальних технологій у сучасній початковій школі / О.Шрамко // Рідна школа. – 2012. – № 7. – С. 67 – 70.

## **ОСНОВНІ ЦІЛІ ТА ЗАВДАННЯ ЕРГОНОМІКИ**

*Дегтярьов Дмитро Валентинович  
м. Покровськ*

***Анотація.** У статті висвітлюється дослідження проблеми існування системи «людина-техніка-середовище», аналізується виникнення та історичний розвиток ергономіки, визначаються основні цілі, теоретичні та методологічні завдання ергономіки.*

***Ключові слова:** ергономіка, система «людина-техніка-середовище», трудова діяльність, ефективність праці.*

Людині властива природна потреба працювати. Одним із основних способів досягнення високої продуктивності праці є підвищення її ефективності та якості. Структура будь-якої