

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Ястреба Валентина Миколаївна
м. Полтава

Анотація. У статті розглянуто важливість використання здоров'язберігаючих технологій у процесі навчання і виховання в початковій школі. Охарактеризовано здоров'язберігаючі технології, обґрунтовано важливість та ефективність їх використання у навчальному процесі молодших школярів.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, оздоровчі технології, технології навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я, ігрова діяльність.

Метою сучасної школи є підготовка дитини до життя, формування здорової особистості. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення й особливо дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави. Про це свідчать закони та постанови уряду. 90% учнів мають хронічні захворювання і фізичні відхилення в розвитку. Здоров'язбережувальні технології стають невід'ємною частиною навчально-виховного процесу.

Проблемі збереження здоров'я в системі освіти присвячено сучасні наукові дослідження О. Аксьонової, Т. Бережної, І. Волкової, М. Гончаренко та ін. Тему формування освітнього здоров'язберігаючого середовища і виховання культури здоров'я порушували науковці Г. Апанасенко, Н. Гончаренко, Н. Максимова, В. Оржеховська, Л. Попова, О. Шиян та ін.

У своїх працях видатний педагог В. О. Сухомлинський писав «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, яке є нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». За даними експертів 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитинстві та молоді роки. Василь Олександрович стверджував, що турбота школи про те, щоб учень не хворів і його організм був не сприятливий до хвороб, так само важлива, як і турбота про інтелектуальний та естетичний розвиток його вихованців.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує в учителя не допускати перенавантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми.

Науковці під здоров'язберігаючими технологіями пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (без стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Комплексна програма здоров'я, що запроваджується в дитячому колективі, має складатися з таких компонентів:

- валеологічна освіта;
- фізичне виховання;
- шкільна медична служба;
- служба харчування;
- шкільна психологічна служба;
- соціальні служби;
- участь батьків та громадськості.

Аналіз класифікації існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість відокремити такі типи:

- здоров'язберігаючі технології, 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 норм, відповідність навчального та фізичного навантаження можливостям дитини);
- оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу ресурсів здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо) профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання, ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації, щодо здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Ушинський сформулював основний закон дитячої природи: «Дитина потребує діяльності, безперестанно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти, і вона дуже швидко втомиться; лежати – те саме; їти вона довго не може, не може ні говорити, ні співати, ні читати і найменше – довго думати; але вона пустує і рухається цілий день, змінює і змішує всі ці діяльності й не втомлюється ні на хвилину, чим молодший вік, тим різноманітнішою має бути діяльність». Видатний педагог рекомендує: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, вони дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

Напевне, ніхто не сумнівається в тому, що рух має величезне значення в житті дитини. Справді, коли вона рухається – ходить, бігає, стрибає, кидає м'яч, катається на велосипеді, дихання її прискорюється, серце б'ється частіше, а це означає, що організм краще працює, активізують процеси, які сприяють росту і розвитку. 40-хвилинне сидіння за партою згубно діє на фізіологічний розвиток усіх школярів, приводить до порушення основних нервових процесів, зниження розумової та м'язової працездатності. Розробляючи навчальний режим, особливу увагу слід приділяти чергуванню різних видів діяльності, активному відпочинку на уроках, де превалює статичне навантаження на учнів. Причому активно відпочивати мають не лише м'язи кисті руки, які стомлюються від письма, малювання, ліплення, а й усі м'язи тулуба, нижніх і верхніх кінцівок. В 1-му класі повинно бути дві фізпаузи по 2 хв. кожна на 10-й та 20-й хвилинах уроку, а в 2-4 класах – по одній паузі на 20-й хв. уроку.

Здоров'язберігаючі технології передбачають зміну видів діяльності; чергування інтелектуальної, емоційної і рухової видів діяльності; групову і парну форми роботи, які сприятимуть підвищенню рухової активності, вчать вмінно поважати думки інших, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків. Також використання дихальної гімнастики, фізкультхвилинок, пальчикової гімнастики, звукової гімнастики, арт-техніки, казкотерапії, кольоротерапії тощо для оздоровлення на уроках та у виховній діяльності.

Роль гри у молодшому шкільному віці полягає ще тому, що у процесі ігрової діяльності разом з розумовим розвитком здійснюється й формується естетичне, моральне виховання. Виконуючи правила гри, учні привчаються зосереджуватися, контролювати свою поведінку, в результаті чого виховується воля, формуються дисциплінованість, вміння робити за планом, приходити на допомогу один одному.

Чим цікавіші ігрові події, які використовуються на уроках, тим непомітніше, але ефективніше учні закріплюють, узагальнюють, систематизують отримані знання.

Гра – найулюбленіша форма роботи для дітей, особливо молодшого шкільного віку. Існують багато ігор, які можна назвати терапевтичними. Такі ігри корисні 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.

Таким чином, сучасний освітній процес характеризується широким впровадженням здоров'язберігаючих технологій. І це є об'єктивним процесом, новим етапом у розвитку освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини. Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, по-друге, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня і намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Питання орієнтації на впровадження здоров'язберігаючих технологій, організації навчально-виховного процесу щодо підтримання здоров'я – це цілий пласт для серйозної методичної роботи, який спонукає на подальшу творчу працю.

Перелік використаної літератури:

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтовані технології виховання // Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник. – К., 1996. – С.283–298.
2. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т.Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1–4.
3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О.Ващенко, С.Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6
4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт. сост. С.А.Цабыбин. – Волгоград : Учитель, 2009. – 124 с.
5. Наказ Міністерства науки і освіти, молоді та спорту України № 1243 від 31.10.2011 р. Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України.
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. – Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К.Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УЧНІВСЬКЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Асачова Анжеліка Олександрівна
м. Полтава

***Анотація.** У статті розкрито сучасні науково-практичні підходи до впровадження здоров'язберігаючих технологій в учнівське середовище й проаналізовано сучасний стан освіти з цього питання.*

***Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, життєві компетентності, здоров'я індивідуума, здоров'язберігаючі вимоги освітнього середовища.*

***Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку освіти набула актуальності проблема здоров'язберігаючих умов в освітньому середовищі. Найбільша цінність суспільства – людина. Сучасна школа виховує людину майбутнього. Головне завдання в тому, щоб адаптувати дитину до суспільних негараздів, беззаконня, бездуховності. Необхідно створити такі умови, які допоможуть дитині осмислити власне життя, усвідомити цінність здоров'я, що є необхідною умовою для майбутнього вирішення щоденних життєвих задач та проблем. Не є новою думка, що ні краса, ні розум нічого не варті без здоров'я. І якщо ми прагнемо стати європейською державою, то маємо перш за все подбати про здорове покоління, яке зможе реалізувати власні життєві компетенції.*

Таким чином, перед сучасним загальноосвітнім закладом постає проблема у створенні певних умов, які б з одного боку, через впровадження нових інноваційних технологій навчання та виховання дало змогу оптимізувати розвиток життєвих компетентностей, природних нахилів, творчого потенціалу кожної дитини та допомогло їй стати творцем свого життя, а з іншого боку – дозволило б вийти зі стін школи зі свідомим ціннісним ставленням до власного здоров'я, як першочерговою умовою формування та реалізації життєвих компетентностей.

***Виклад основного матеріалу.** Здоров'я (за визначенням ВООЗ) – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад. Тому здоров'я розглядається як сенс життя.*

Та в процесі реалізації вищезазначених положень виникає ще одна проблема. Більшість з нас ототожнює здоров'я з медициною. Але медичне обслуговування (шкільний лікар чи медична сестра протягом навчального дня, певне медичне обладнання для елементарних замірів, діагностики, програмне забезпечення для обробки даних тощо) для багатьох закладів освіти в Україні в повній мірі не доступне. Тому проблема полягає у можливості забезпечення педагогічним колективом таких умов розвитку дитини, які б могли б максимально забезпечити формування здоров'язберігаючого мислення індивідуума. Це можливо здійснити шляхом багатовекторної модернізації навчально-виховного процесу. Модель здійснення перетворень в Ізюмській гімназії № 3 була наступною.

I етап. Підготовка пакету документів для переходу до впровадження здоров'язберігаючих технологій (Концепція гімназії, Програма розвитку, розробка плану поетапної реалізації поставлених задач).

II етап. Розробка проекту реалізації оздоровчої функції освіти (підведення системи