

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

УДК 373.3.016:613/614

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Войтович А.Ю., Красниця О.О.

Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті проаналізовано особливості формування культури здоров'я молодших школярів шляхом застосування здоров'язбережувальних технологій. Визначено значення понять «здоров'язбережувальні технології», «культура здоров'я». Висвітлено особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес. Охарактеризовано діяльність вчителів з формування культури здоров'я молодших школярів. Наведено приклади здоров'язбережувальних вправ, які можна використовувати для збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, формування культури здоров'я, здоров'язбережувальні технології, збереження здоров'я, зміцнення здоров'я.

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні зростає занепокоєння через стрімке погіршення стану здоров'я молодших школярів. Ця проблема тісно пов'язана з сучасним навчальним процесом, яка зумовлюється багатьма чинниками: перенавантаженням, втомою, стресами, дискомфортом, санітарно-фізіологічними факторами та інше. Тому одним з найважливіших завдань сучасної школи – це створення оптимально комфортних умов для перебування дітей у навчальному закладі, збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, заохочення до ведення здорового способу життя. Здоров'я – це цінність, яку потрібно оберігати все своє життя. На жаль, люди не цінують власного здоров'я, а згадують про нього тільки тоді, коли втрачають його, мають проблеми зі здоров'ям та потребують лікування. Тому навчити дітей цінувати власне здоров'я змалечку – це той необхідний фундамент, який необхідний для формування культури здоров'я молодших школярів. Саме сучасна школа, в основу якої покладений компетентнісний підхід, має озброїти учнів тими знаннями, вміннями, практичними навичками, які діти будуть використовувати в повсякденному житті, для того, щоб зростати здоровими та всебічно розвиненими особистостями. Для виконання цих завдань потрібно впроваджувати в навчальний процес здоров'язбережувальні технології, які не так давно з'явилися в педагогічному вжитку та потребують подальшого та глибшого вивчення, оскільки і досі сприймаються як аналог санітарно-гігієнічних норм.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Предметом дослідження багатьох вчених є питання здоров'я, здорового способу життя та умови їх оптимізації. Проблеми здоров'язбереження учнів початкових класів досліджували: В. Горашука, С. Кириленко, Ю. Мельник, О. Дубогай, О. Карпенко, Г. Зайцев; фактори шкільного ризику, що негативно впливають на стан здоров'я учнів початкових класів розглядали: В. Базарний, О. Дубогай, М. Смирнов; психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя молодших

школярів розглядали: Н. Бібік, О. Ващенко, Н. Коваль, О. Савченко, С. Свидиренко, В. Бабиць, питанням впровадження здоров'язбережувальних технологій в початкову школу займалися такі вчені, як: О. Ващенко, Н. Смирнов, В. Єфімова та інші.

Формулювання цілей статті. Мета статті – проаналізувати використання здоров'язбережувальних технологій для формування культури здоров'я молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Сучасна освіта на даному етапі свого розвитку спрямована на збереження та зміцнення здоров'я учнів. Тому важливим завданням навчальних закладів є створення умов для самореалізації кожного учня, формування здорової особистості дитини, навчання відповідно до індивідуальних та вікових особливостей молодших школярів та виховання особистості, яка буде дбайливо ставитись до свого здоров'я та здоров'я інших.

У Державному стандарті початкової освіти (2018) зазначається, що учні мають навчитись дбати про особисте здоров'я та безпеку, реагувати на діяльність, яка створює загрозу для здоров'я, робити вибір на користь здорового способу життя [держ. ст.].

Формування культури здоров'я учнів початкових класів – складний та довготривалий процес, який потребує значних зусиль з боку вчителів, загалом всього педагогічного колективу та батьків. Культура здоров'я розглядається як інтегральний показник вихованості особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь та навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [Леусенко, с. 14].

На вчителя початкових класів покладається велика відповідальність – зберегти здоров'я учнів та сформувати у них здоров'язбережувальну компетенцію. Цього можна досягнути використовуючи у навчальному процесі здоров'язбережувальні технології.

У педагогічній думці існують різноманітні трактування поняття «здоров'язбережувальні

технології». Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання [Шимкова, с. 32].

Узагальнення наукової літератури дає змогу виокремити такі головні підходи до тлумачення поняття «здоров'язбережувальні технології»:

- 1) індикатор якості освітніх технологій;
- 2) оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження та підтримку здоров'я дітей;
- 3) технології навчання здоров'я, здорового способу життя, формування картини світу здорової нації;
- 4) навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів;
- 5) створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища;
- 6) забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психологічних особливостей учнів [Дембіцька, с. 6].

Здоров'язбережувальні 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 [Борисенко, с. 39].

Згідно з цим до вчителя початкових класів ставляться певні вимоги при використанні здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес:

- 1) не допускати перенавантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- 2) враховувати інтелектуальні, фізіологічні, індивідуальні особливості кожного учня;
- 3) планувати такі види діяльності, які сприяють зниженню втоми [Борисенко, с. 39].

Діяльність вчителів у навчально-виховному процесі має здійснюватись на основі таких принципів здоров'язбереження:

1. «Не нашкодь!».
2. Пріоритет турботи про здоров'я вчителя та учня.
3. Комплексний міждисциплінарний підхід.
4. Відповідальність за своє здоров'я.
5. Активність.
6. Успіх породжує успіх.
7. Відповідність змісту й організації навчання віковим особливостям учнів [Ізмалкова, с. 27].

Для того, щоб сформувати культуру здоров'я учнів початкових класів недостатньо буде використовувати здоров'язбережувальні технології тільки на уроках з основ здоров'я або у вигляді фізкультхвилинок на інших уроках. Тема здоров'язбереження має охоплювати весь навчальний процес, проходити через усі навчальні предмети та діяльність молодших школярів. Відповідно до цього формування культури здоров'я учнів початкових класів має розглядатися як структурована система, яка включає в себе комплекс

взаємопов'язаних послідовних дій, що забезпечить успішну реалізацію здоров'язбережувальної функції навчального закладу та озброїть учнів необхідними навичками здоров'язбереження, які будуть необхідні їм впродовж всього життя.

В сучасних школах здоров'язбережувальні технології використовуються фрагментарно, зокрема, здебільшого, у вигляді фізкультхвилинок, енергетичних пауз, пальчикових гімнастик тощо. Ці технології спрямовані більше на збереження фізичного здоров'я учнів. Вчителям початкових класів слід розглядати здоров'я як систему, яка складається з таких складових, як: фізична, духовна, соціальна, психічна. Ці складові здоров'я тісно пов'язані між собою і тільки в основі їх комплексного розвитку лежить підґрунтя для формування культури здоров'я.

Вчителі початкових класів у своїй професійній діяльності можуть використовувати наступні здоров'язбережувальні технології:

- вправи енергізатори;
- вправи для психогімнастики;
- динамічні паузи;
- вправи для релаксації;
- офтальмологічні вправи;
- фізкультхвилинки;
- дихальну гімнастику;
- кольоротерапію;
- пальчикові ігри;
- музикотерапію;
- сміхотерапію та інше.

Сукупність наступних установок допоможе правильно організувати діяльність щодо формування культури здоров'я учнів:

- врахування вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів при організації навчального процесу;
- чергування на уроках різних видів діяльності;
- введення інноваційних здоров'язбережувальних технологій, які відповідають віковим особливостям молодших школярів;
- створення комфортного психологічного середовища для збереження здоров'я учнів;
- мотивація та стимулювання навчально-пізнавальної діяльності учнів.

Необхідно зазначити, що ефективно формування культури здоров'я молодших школярів забезпечить участь дітей в організації здоров'язбережувального середовища. Потрібно планувати таку діяльність, яка максимально буде залучати дітей до справ здоров'язбереження, враховуючи при цьому як теоретичний, так і практичний компонент формування культури здоров'я.

Організуючи будь-яку діяльність потрібно пам'ятати про створення позитивної, дружньої атмосфери, в якій діти будуть почуватись захищено та комфортно, не будуть боятись висловлювати свої думки та робити помилки.

Для створення позитивного настрою, психологічно комфортної атмосфери, можна виконувати вправу «Компліменти». Суть цієї вправи полягає в тому, що учні обмінюються приємними словами один з одним. Її можна проводити у колі, в одній, двох шеренгах. Виконання цієї вправи створює дружню атмосферу всередині колективу та налаштовує на активну продуктивну діяльність, тому цю вправу можна використовувати перед початком уроків.

Потрібно використовувати вправи, які спрямовані на збереження психічного здоров'я учнів. Дуже важливо навчити дітей відпускати негативні емоції, не заціклюватися на своїх невдачах, долати відчуття тривоги, негативний настрій, образи. Для цього можна використати імпровізований «смітник», в який діти будуть викидати аркуші паперу, на яких буде записано все те, що їх тривожить. Таким чином, діти навчаться не тримати в собі негативні емоції, адже емоційний стан людини також здатен впливати на наше здоров'я.

Сьогодні багато молодших школярів є невпевненими в собі, бояться вільно висловлюватись, робити помилки. Через ці проблеми в дітей спостерігається підвищена тривожність, вони замкнуті, мало спілкуються з однокласниками. Для усвідомлення своїх сильних сторін можна використати вправу «Дерево сили». Діти малюють дерево, а на його гілках пишуть всі свої позитивні якості, досягнення. Ця вправа допомагає дітям розслабитись, творча діяльність захоплює молодших школярів, також вони усвідомлюють свої сильні сторони, в дітей покращується настрій.

Варто також створювати такі завдання, щоб діти почали звертати увагу на те, яку діяльність вони виконують протягом дня, скільки часу витрачають на рухову активність. Для цього можна використати вправу «Піраміда активності», де на аркуші паперу діти позначають, що вони роблять впродовж дня. Ця вправа допоможе дітям зрозуміти, чи достатньо вони рухаються для того, щоб бути здоровим. Після проведення цієї вправи можна провести бесіду та обговорити який руховий режим має бути в молодших школярів. Діти мають зрозуміти, що відпочинок має бути

активним. Це приносить більше користі та задоволення для дітей. Важливо, щоб вільний час діти проводили з батьками. Спільна прогулянка, виконання домашніх справ приносять дітям багато задоволення, заряд позитивних емоцій, що дуже добре впливає на загальне самопочуття та здоров'я дітей.

Вище наведені здоров'язбережувальні вправи дозволяють розвантажити навчальний процес, зробити його цікавішим, динамічнішим. Здоров'язбережувальні технології можна підбирати також під тематику уроку. Вправи на збереження та зміцнення здоров'я учнів вчителів можуть використовувати на різних уроках та етапах навчального процесу. Вчителям слід пам'ятати, що формування культури здоров'я учнів відбувається тільки за активної діяльності дітей у цьому процесі. Тому робота над формуванням культури має бути органічною частиною сучасного навчально-виховного процесу.

Висновки і перспективи. Таким чином, проаналізувавши особливості використання здоров'язбережувальних технологій у сучасній школі, ми можемо зробити висновок, що ефективно формування культури здоров'я молодших школярів можливе тільки за систематичного та послідовного використання у навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних технологій. Питання здоров'язбереження учнів має охоплювати весь навчальний процес та бути спрямованим на комплексне розв'язання оздоровчої функції освіти. Подальших наукових досліджень потребує питання комплексного впровадження здоров'язбережувальних технологій, урізноманітнення методів та прийомів здоров'язбереження.

Список літератури:

1. Ізмалкова О.О. Формування здоров'язбережувальної поведінки в дитини / О.О. Ізмалкова, К.А. Колесник // Основи здоров'я. – 2012. – № 10(22) – С. 27-29.
2. 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. 64-68.
3. Шимкова Н.М. Здоров'язбережувальні технології навчання в початковій школі / Н.М. Шимкова // Завучу. Усе для роботи. – 2018. – № 1-2 (217-218) – С. 30-39.
4. Борисенко Л.Л. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності майбутніх педагогів [Електронний ресурс] / Л.Л. Борисенко // Актуальні проблеми та перспективи розвитку сучасної педагогічної освіти: наук.-метод. зб. матер. Днів науки. – Лисичанськ, 2015. – С. 36-41. – Режим доступу: http://dspace.luguniv.edu.ua/jsru/bitstream/123456789/648/1/Borisenko_5.pdf.
5. Державний стандарт початкової освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>.

Войтович А.Ю., Красниця О.О.

Львовский национальный университет имени Ивана Франко

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

В статье проанализированы особенности формирования культуры здоровья младших школьников путем применения технологий здоровьесбережения. Определены значения понятий «технологии здоровьесбережения», «культура здоровья». Отражены особенности внедрения технологий здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс. Охарактеризована деятельность учителей по формированию культуры здоровья младших школьников. Приведены примеры упражнений, которые можно использовать для сохранения и укрепления здоровья учеников.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, формирования культуры здоровья, технологий здоровьесбережения, сохранения здоровья, укрепления здоровья.

Voitovych A.Y., Krasnytsia O.O.

Lviv I. Franko National University

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE METHOD FOR THE FORMATION OF THE HEALTH CULTURE OF PRIMARY SCHOOL PUPILS'

Summary

The article deal with the specifics of the formation of the health culture of primary school pupil's through the use of health saving technologies. The essential notions of the concepts "health-saving technologies", "culture of health" are defined. The article analyses the specifics of implementation of health-saving technologies in the educational process. Also described the activity of teachers on the formation of the health culture of primary school pupils'. Examples of health-saving exercises that can be used to save and strengthening pupils' health are given.

Keywords: health, health culture, formation of health culture, health saving technologies, save of health, strengthening of health.