

ОСВІТНЬО-РУХОВА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Олександра Дубогай
Київ

Основними завданнями сучасного загальноосвітнього закладу є засвоєння учнями навчальної програми і закріплення її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних та рухових вимог для загального здоров'язбереження, формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості.

Між тим простежується значне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, особливо на етапі початкового навчання у першому – другому класах. Дана обставина спонукає до пошуку нових ефективних дидактичних методик, форм і методів навчання.

У статті запропонована дидактична модель «навчання у русі» – освітньо-рухова методика навчання учнів молодших класів в системі здоров'язбереження. В основі якої лежить створення творчого педагогічного процесу.

Запропоновану методику учитель може використовувати, пояснюючи сутність нового навчального матеріалу, або, як правило, на заключній частині уроку, яка характеризується певним зниженням розумової працездатності і низьким рівнем навчальної активності учнів.

Ключові слова: навчання у русі, фізичні вправи, учні, освітній простір, педагогічне моделювання.

Основними завданнями сучасного загальноосвітнього закладу є не тільки засвоєння учнями навчальної програми, але і закріплення її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних та рухових вимог як для загального здоров'язбереження, так і відповідно, формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості. Між тим простежується значне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, особливо на етапі початкового навчання у першому – другому класах. Дана обставина спонукає до пошуку нових ефективних дидактичних методик, форм і методів навчання.

Враховуючи, що прояв більшості відхилень у стані здоров'я молодших школярів (порушення постави та сколіози, вегето-судинна дистонія, неврози, захворювання жовчного міхура, розвиток короткозорості та інше) пов'язане з великим розумовим навантаженням на фоні різко зниженого у порівнянні з дошкільним дитинством обсягом рухової активності внаслідок довгого сидіння за партою як у процесі навчання. Так і під час приготування домашніх завдань. Одним із альтернативних підходів для зняття загальної втоми та перевтоми і поліпшення ефективності засвоєння навчального матеріалу нами розроблена і апробована дидактична модель «навчання у русі».

Під дидактичною моделлю «навчання у русі» ми розуміємо комплекс методичних підходів які під час проведення загальноосвітніх уроків у початкових класах підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, що реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «учитель-учням» так і «учні-учителю», що загалом впливає на ефективність запам'ятовування дітьми нового навчального матеріалу.

Основою принципу моделі «навчання у русі» лежить створення педагогічного процесу, сприяючого розвитку творчої атмосфери під час засвоєння школярами різних предметів, передбачених навчальною програмою для учнів різних вікових груп.

Сутністю моделі «навчання у русі» являється загально існуюча особливість пояснення нового навчального матеріалу на заключній частині уроку, на який, як правило, на фоні розумової втоми дітей спостерігається низький розумовий та руховий рівні активності. Нами експериментально з'ясовано, що саме у цій частині уроку учитель, викладаючи сутність нового матеріалу і, при необхідності, записуючи, його на дошці, пропонує учням відображати його у вигляді рухових дій, виписуючи літери цифри, фрази, іноземні слова, формули, арифметичні та математичні приклади і відповіді на них та інше кінчиком носа, плечовими точками, руками чи іншими частинами тіла. Такий підхід сприяє не тільки просторовому запам'ятовуванню запропонованих навчальних знань, але і поліпшенню

розумової працездатності за рахунок, наприклад, поширення рухової активності м'язів шийного відділу хребта (при написанні завдань кінчиком носа), так як виконання рухів шиєю стимулює посилення надходження кисню з кровообігом до кори головного мозку. Для поліпшення ефекту впливу рухів як на просторове запам'ятовування навчального матеріалу, так і для зняття втоми з верхньогрудного відділу хребта, як засобу профілактики та своєчасної корекції порушень постави, вчитель пропонує дітям намалювати у просторі одночасно обом плечовими точками не тільки окремі слова чи математичні приклади, але і геометричні фігури. Крім того, у вигляді домашніх завдань вчитель може рекомендувати дітям повторювати засвоєння нової навчальної інформації і під час приготування уроків вдома, пропонувати виконувати рухи батькам, братиками або сестричками, що сприятиме отриманню емоційних та соціальних навичок, так як навчання – це не тільки сидіння за партою і стояння біля дошки, це і веселе проведення часу разом з родиною. Це створить не тільки веселу емоційну атмосферу під час приготування уроків у домашніх умовах, але і суттєво поширить рухову активність дорослих, допоможе їм позбавитись шийного або верхньогрудного остеохондрозу. Серед можливих видів роботи учнів з навчальним матеріалом – питання, які не потребують допомоги вчителя, пошук самостійної конкретної інформації. Вчитель творчо може використовувати різнобічні рухові завдання безпосередньо у різних видах навчальної діяльності. Підтримка та своєчасна похвала з його сторони, наявність зворотного зв'язку, вибір необхідного режиму і темпу рухів повинна бути адекватною відповідно конкретиці змісту навчального предмету, потребам розширення рухової активності учнів в залежності від добового біоритму, що визначається місцем порядку уроку у навчальному розкладі занять та безпосередньо порядком навчального дня у тижні.

Для вдосконалення зворотного підходу вчитель може використовувати різнобічні інтерактивні завдання, форми та методи, які сприяють реалізації закріплення отриманих на уроці знань у вигляді просторово-рухового їх виконання з метою інтелектуального та фізичного гармонійного саморозвитку дітей, формування у них стереотипу правильної постави. Засвоєння школярами змісту навчального матеріалу на основі просторово-рухового відтворення спонукає до його логічного усвідомлення, що загалом сприяє підвищенню мотивації до навчання. Професійне, цілеспрямоване поєднання вчителем психофізичних емоційних та рухових методик засвоєння навчального матеріалу на основі дидактичних принципів базується на закономірностях навчання і виховання, створюючи такі умови освітнього середовища, які, з однієї сторони провокують безпосередньо на уроці виникнення критичного моменту засвоєння змісту і сутності нового навчального матеріалу, а, з іншої, стимулюють до створення у учнів імпульсу для творчого мислення.

Момент засвоєння на уроці змістовності нового матеріалу стає критичним і творчим при умові, коли вчитель у процесі пояснення сутності нового матеріалу паралельно ставить перед учнями завдання рухового його відтворення, що відповідно вимагає від кожної дитини просторового усвідомлення прийняття нових рішень. Момент уроку стає творчим, а момент прийняття рішень, відповідно вимогам вчителя – спонтанним. Таким чином, дидактична модель «навчання у русі» сприяє створенню таких умов освітнього середовища, яка стимулює засвоєння нових знань у процесі впровадження освітньо-рухових технологій, сприяючи виникненню критичного моменту уроку, та стимулюючи виникненню імпульсу для творчого мислення, спонукаючи учнів до виконання знайомих їм дій у новій послідовності.

Для вчителя особливо важливою умовою є розробка вимог педагогічних завдань у формі, яка доступна для сприйняття і стимулює учнів до спонтанного виконання рухових дій, відповідно змісту навчальних завдань. Найбільший ефект спостерігається за умови, коли нові знання та уміння не вписуються стереотипно у засвоєні раніше змістовні схеми.

Здоров'язбережувальні рухові технології «навчання у русі» передбачають зміну діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної та рухової її видів для індивідуальної, парної, групової (по рядкам або весь клас) форм роботи, що стимулює миттєве мислення учнів, сприяє поширенню їх рухової активності, своєчасному запобіганню розумової втоми, вчить дружньому і гуманному спілкуванню, розвиває патріотичну відповідальність у команді, вміння поважати думки і помилки інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

Інтелектуальна гра – один із перевірених способів стимуляції мотивації дітей до

навчання, формування творчого мислення школярів. У технології методики «навчання у русі» передбачено її впровадження і як форми проведення уроку і як дидактичного прийому уроку. Означені навчально-методичні підходи сприяють створенню комфортних фізіологічно доцільних умов навчання, стимулюючи учнів до відтворення змісту навчального матеріалу та якості перевірки його засвоєння у вигляді певних рухових структур, які окрема дитина або групи школярів демонструють як відповіді під час проведення запропонованих вчителем різноманітних за змістом та правилами проведення дидактичних ігор.

Психологи і фізіологи вже давно дійшли висновку, що нормальними умовами прояву та розвитку здібностей швидко мислити є спільна ігрова діяльність, яка під час спілкування стимулює дитину не тільки рухатись, а і легко запам'ятовувати все почуте у означений період. Характерним прикладом є швидке і легке навчання іноземній мові дітей-емігрантів, які під час спілкування у грі з однолітками вже через місяць проживання в іншій країні володіють значним діапазоном не тільки окремих слів, але і цілими фразами, являючись перекладачами для батьків.

У психолого-педагогічній науці загалом визначено, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не лише чує, але і бачить, образно уявляє те, що вона почула під час ігрової діяльності або якихось рухових дій, які сприяють створенню певного емоційного фону та настрою. Таким чином, передбачене дидактичною технологією «навчання у русі» методичне впровадження рухових ігрових ситуацій під час відповідей змістовності навчального матеріалу сприяє розвитку зацікавленості дітей у правильній відповіді, що загалом створює та підвищує інтерес до інформації, яку школярі отримують під час уроку з конкретного предмету. Зміст навчального матеріалу, який вивчається, супроводжується руховими діями певної структури, що сприяє психофізичному розвитку школярів. Передача та закріплення знань під час рухової дидактичної гри дозволяє залучити до процесу запам'ятовування не лише свідому пам'ять дитини, а й проміжне асоціативне мислення, що вдосконалює процеси моделювання образ-асоціацій змісту знань відповідно сутності інформації, яку надає вчитель.

Вчені вважають, що запам'ятовування та усвідомлення отриманої інформації краще відбувається тоді, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною формою є фонові рухові активності, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У системі пізнавально-рухового навчання рухова активність школярів поліпшує якість сприйняття навчальної інформації. Під час установки на усвідомлене запам'ятовування базових сюжетів гри накладається мимовільне відтворення у пам'яті дитини зміст та сутність викладеного вчителем на уроці матеріалу та прагнення дитини відтворити певну структуру рухових дій, що означають правильну відповідь. У руховій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування і паралельно за рахунок виконання рухових дій відповідної спрямованості і фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, поліпшується функція дихання, покращується емоційний стан школяра. І. Павлов зазначав: «Асоціації мають дуже важливе значення для процесу пам'яті та мислення, як первинна їх основа».

Пізнавально-рухове навчання безпосередньо спонукає дітей демонструвати свої розумові здібності та знання. Кожен з учнів намагається проявити їх вже на початку гри, щоб не підвести свою команду (ряд, у якому він сидить під час навчання у класі), або поліпшити свій престиж в очах товаришів під час, наприклад, дидактичної парної гри-змагань, по сюжету якої при умові набрання певної кількості балів один учень задає питання, а другий повинен миттєво правильно відповісти. Ефект залежить від професійної майстерності вчителя, тобто від оригінальності та певної простоти запропонованих ним правил гри, її організації, розподілу ролей або розгортання сюжету.

Розвиток мислення дитини найяскравіше виявляється в її навчальній та руховій діяльності. І. Сеченов відмічав: «Мислення під час рухів має велике значення для розвитку діяльності мозку». Так, під час скорочення м'язів у процесі рухової діяльності до кори головного мозку надходить потік імпульсів, підвищується її тонус, що загалом поліпшує спроможність сприйняття та ефективного засвоєння інформації.

Таким чином, основою дидактичної технології «навчання у русі» є рухове відтворення навчального матеріалу, що базується на наступних етапах:

1 етап. Для формування умінь і навичок рухового відтворення математичного і

мовного матеріалу проводяться ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності (відтворення кінчиком носу, плечовими точкам або певними рухами тілофігур, літер алфавіту, слів, цифр, математичних прикладів і т. д. або рухових ігор у вигляді групового вставання, підняття рук та інше на розпізнавання частин мови, реакції на правильну відповідь при розв'язанні арифметичних прикладів, задач чи іноземних слів у вигляді заздалегідь обумовлених конкретних рухів, фонетичної ритміки і інше).

2 етап. Вправи на синхронне проговорення та паралельне рухове виконання кінчиком носа або плечовими точками таблиці множення, слів іноземної мови, явищ природи, частин речення та інші творче нароблені завдання у кількісній і якісній аналогії.

3 етап. Формування вмінь використовувати засвоєний навчальний матеріал в ігровій формі як сидячи, так і під час рухів та стоячи, або під час ходи чи, наприклад, під час виконання вправ ранкової гімнастики, перервах або тематичних уроках фізичної культури.

Цілеспрямоване використання рухових методичних прийомів відповідно до тематики завдань математичного або мовного матеріалу на фоні зміни або синхронного поєднання навчальної і рухової діяльності активізує мовлення (незалежно, рідною чи іноземною мовою) не тільки безпосередньо під час гри, але і у побутових ситуаціях. Під час ігрової діяльності поєднаної з використанням математичних знань, мовлення і рухів у школярів здійснюється у тісному взаємозв'язку між слуховим та руховим сприйняттям, та відповідно, мовленевим і руховим відтворенням.

З метою емоційної концентрації уваги школярів, їх заспокоєння, поліпшення рівня розумової працездатності рекомендується починати урок з виконання дихальних вправ, а саме виконання учнями по команді вчителя максимального вдиху з подальшою затримкою дихання до рахунку 10 і голосним хоровим наголошенням учнями всього класу цифр 11, 12 і т. д. до 20.

Аналогічне виконання дихальної вправи рекомендується із затримкою дихання, але до рахунку учителем до 5-ти після видиху і подальшим хоровим промовлянням цифр 6, 7 і далі до 10. Тривалість цифрового рахунку залежить від віку дітей, рівня їх втоми, що визначається складністю предмета і порядку уроку у навчальному розкладі дня, а також днем тижня (наприклад, понеділок чи п'ятниця). Особливо важливе виконання таких дихальних вправ після активної перерви, уроку фізичної культури, так як регуляція дихання заспокоює нервову систему, вгамовує бурхливу діяльність дітей, сприяє концентрації їх уваги за рахунок поліпшення гіпервентиляції легень, поліпшення загального кровотоку організму.

Застосовувати нові знання під час уроків на основі впровадження дидактичної методики «навчання у русі» можливо по різному, залежно від професійної майстерності вчителя, його творчої та психо-емоційної фантазії. Загальновідомо, що школярі активно приймають участь у всіх подіях, які відбуваються під час уроку. Враховуючи цю обставину, вчитель може стимулювати спрямування їх мислення, пізнавальної та рухової діяльності і, відповідно, вміло цим маніпулювати. Принципово важливо, що учень у той же час самостійно будує свою систему дій, яка сприяє підтримці його пізнавальних інтересів, мотивів у робочий готовності.

З метою стимулювання мотивів пізнання вчитель повинен будувати свої методичні підходи поєднання змісту навчального матеріалу з паралельним супроводженням його відповідною структурою певних рухових дій, які не тільки поширюють діапазон мисленевого сприйняття, але і своєчасно знімають розумову втому, поліпшуючи загальний рівень розумової працездатності і, відповідно, сприяючи перетворенню учня у суб'єкт навчання. Означене перетворення супроводжується включенням у процес навчання елементів творчо-рухової діяльності та гри, використанням полі функціональних засобів педагогічного спілкування «учитель-учень» та формування позитивної емоційної сфери на уроках. Експериментальним методом анкетування нами встановлено, що при запровадженні дидактичної методики «навчання у русі» пізнавальну діяльність учнів початкових класів стимулює багато мотивів, але самим діяльнішим для них є мотиви «цікаво», «весело», «корисно».

Необхідно визначити наступні значущі компоненти прояву інтересу у школярів до навчального матеріалу при засвоєнні його у поєднанні з рухами:

- 1) весело та привабливо по змісту та структурі;
- 2) легко сприймається та запам'ятовується зміст та сутність нового матеріалу;

3) стимулює до самостійності при підборі та вирішенні поставлених вчителем рухових завдань.

Принципово важливо, що застосування дидактичної методики «навчання у русі» у процесі пояснення вчителем нового матеріалу базується на положенні, що під час змісту його відтворення за допомогою рухових дій або дидактичних рухових ігор кожен учень прагне до успіху.

Рухова діяльність учнів, організована у вигляді поєднання навчального дидактичного матеріалу і спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики спрямованої дії не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової і м'язової статичної втоми, але і стимулює вищу нервову діяльність, сприяє покращенню м'язово-суглобної чутливості та орієнтації у просторі. Діти краще розпізнають образи, символи, визначають форми фігур, враховуючи родову подібність і видові відмінності, виявляють типологічні і комбіновані властивості предметного середовища та інше.

На уроках з математики:

- усі цифри приклади, арифметичні дії, тощо, які вивчаються у процесі рішення задач можна запам'ятовувати не лише під час написання їх у зошиті або біля дошки, а і одночасно з усним промовлянням, доповнювати паралельно за допомогою рухів плечовими суглобами (наприклад, написати цифри 5, 9, ... плечима), або «писати» їх носом у повітрі, що сприяє зняттю втоми з шийного та грудного відділів хребта, які несуть найбільше статичне навантаження під час сидіння за партою.

- швидкість мислення під час закріплення математичних дій (додавання, віднімання, множення чи ділення) відобразити у русі, змагаючись, наприклад між рядками. Завдання: стоячи між партами, кожна команда починає гру з першого учня, який придумує приклад відповідно пройденому матеріалу і повернувшись корпусом, не відриваючи ніг від полу, сповіщає його стоячому за ним школяру Наступний учень розв'язує приклад і продовжує гру новим прикладом, повернувшись на 180° та плескаючи у долоні. Виграє ряд, який швидше закінчить розв'язувати приклади.

На уроці мови:

- для закріплення правопису літер застосовувати написання їх плечовими суглобами або кінчиком носу у повітрі;

- відобразити кожен вивчений літеру у вигляді імпровізованих рухів;

- для закріплення знань частин мови та для розвитку швидкості мислення можна застосовувати гру «Впізнай частину мови» – учні кожного ряду піднімаються і приймають правильну поставу лише тоді, коли назвали частину мови, означену вчителем для їх ряду. Наприклад, 1-й ряд – іменник, 2-й – прикметник, 3-й – дієслово.

Вчитель читає знайомий вірш, а учні по рядах повинні відреагувати на частину мови свого ряду вставанням, продемонструвавши правильну поставу або піднявши руки догори по лінії вух, або руки за голову і т. д.

Виграє команда ряду, яка зробила найменше помилок. Такі методичні підходи дозволяють засвоювати учням навчальну інформацію і своєчасно запобігати прояву розумової втоми або знімати її, розв'язуючи навчальні, оздоровчі і виховні завдання. Методи і засоби фізичної культури при запровадженні методики «навчання у русі» використовуються не тільки як фактори, що сприяють запобіганню пригнічення рухової діяльності, але і як дійові засоби, які підвищують ефективність удосконалення інтеграції освітньої, рухово-оздоровчої і пізнавальної діяльності школярів.

Література:

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов – Киев : Здоровье, 2007. – 224 с.
2. Освітні технології: навч.-метод. посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. За заг.ред. О. М. Пехоти – К. : А.С.К. – 2001. – 256 с.
3. Иванов И. П. Педагогика коллективных творческих дел. Книга для учителя / И. П. Иванов – К. : Освіта, 1992. – 92 с.
4. Андриани И. П. Основы педагогического мастерства: Учеб. пособие / И. П. Андриани. – М. : Академия, 1999. – 160 с.
5. Проекти в початковій школі : тематика та розробка занять / упоряд.: О. Онопрієнко, О. Кондратюк. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с.

6. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психическое сопровождение обучения. / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.

References:

1. Balsevich V. K. Fizicheskaia aktivnost cheloveka / V. K. Balsevich, V. A. Zaporozhanov – Kiev : Zdorove, 2007. – 224 s.

2. Osvitni tekhnolohii: navch.-metod. posibnyk / O. M. Piekhota, A. Z. Kiktenko, O. M. Liubarska ta in. Za zah.red. O. M. Piekhoty – K. : A.S.K. – 2001. – 256 s.

3. Ivanov I. P. Pedagogika kolektivnikh tvorcheskikh del. Kniga dlia uchitelia / I. P. Ivanov – K. : Osvita, 1992. – 92 s.

4. Andriani I. P. Osnovy pedagogicheskogo maisterstva: Ucheb. posobie / I. P. Andriani. – M. : Akademiia, 1999. – 160 s.

5. Proekty v pochatkovii shkoli : tematyka ta rozrobka zaniat / uporiad.: O. Onoprienko, O. Kondratiuk. – K. : Shk. svit, 2007. – 128 s.

6. Sirotiuk A. L. Neiropsikhologicheskoe i psikhicheskoe soprovozhdenie obuchenii. / A. L. Sirotiuk. – М. : ТТс Сфера, 2003. – 288 с.

Образовательно-двигательная методика обучения учащихся младших классов в системе здоровьесохранения.

Основными задачами современного общеобразовательного учреждения является усвоение учащимися учебной программы и закрепление ее на фоне удовлетворения познавательных, эстетических и двигательных требований для общего здоровьесбережения, формирование интеллектуально и физически гармонично развитой личности.

Между тем прослеживается значительное ухудшение состояния здоровья детей младшего школьного возраста, особенно на этапе начального обучения в первом – втором классах. Данное обстоятельство побуждает к поиску новых эффективных дидактических методик, форм и методов обучения.

В статье предложена дидактическая модель «обучение в движении» – образовательно-двигательная методика обучения учащихся младших классов в системе здоровьесбережения. В основе которой лежит создание творческого педагогического процесса.

Предложенную методику учитель может использовать, объясняя сущность нового учебного материала, или, как правило, на заключительной части урока, которая характеризуется определенным снижением умственной работоспособности и низким уровнем учебной активности учащихся.

Ключевые слова: обучение в движении, физические упражнения, ученики, образовательное пространство, педагогическое моделирование.

The main tasks of a modern educational institution is students mastering the curriculum and securing it against the background of the cognitive satisfaction, aesthetic and motor requirements for general health preservation, the formation of intellectually and physically harmoniously developed personality.

The article suggests a didactic model of «learning on the move», which is based on the creation of a creative educational process. Such techniques teachers can use to explain the essence of the new educational material, or, as a rule, in the final part of the lesson, which is characterized by a certain decline in mental capacity and low level of educational activity of students. It established experimentally that in this part of the lesson the teacher offers students display learning material in the form of motor actions, writing letters figures, phrases, foreign words, formulas, arithmetic and mathematical examples and answers both the tip of the nose, shoulder points, hands or other parts of the body.

This approach not only promotes spatial memorization proposed educational knowledge, but also improve the mental health of the Accounts of the motor activity of the muscles of the cervical spine to stimulate increased supply of oxygen to the cerebral cortex.

Key words: training in movement, physical exercise, younger students, educational environment, pedagogical modeling.