Ельвіра Заредінова,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки,
РВНЗ «Кримський інженерно-педагогічний університет»
(м. Сімферополь)

Elvira Zaredinova,
Candidate of pedagogic sciences, assistant professor of pedagogy department,
«Crimean Engineering-Pedagogical University»
(Simferopol)

Ольга Хвостенко,
вчитель-методист, вчитель початкових класів?
Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 5,
(м. Полтава)

Olga Khvostenko,
Educator, elementary school teacher
of Poltava I-III stage secondary school №5,
(Poltava)

УДК 373.31:371.71
ББК 74.202.4+54.204.0

ВПРОВАДЖЕННЯ В РОБОТУ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

IMPLEMENTATION TO THE ELEMENTARY SCHOOL TEACHER'S WORK THE HEALTH SAVING TECHNOLOGIES

Стаття присвячена проблемі впровадження в роботу вчителя початкових класів здоров'язбережувальних технологій. Авторами зроблено аналіз наукових досліджень, який дозволив визначити, що проблема пошуку ефективних шляхів щодо формування здорового способу життя має міждисциплінарний характер. Процес формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я здійснюється у реалізації всіх складових здоров'я: духовній, соціальній, психічній, фізичний.

На основі вивчення наукових джерел та досвіду педагогічної практиці було з'ясовано, що у валелогічній та фізкультурно-оздоровчій практиці сучасної школи використовується широкий спектр здоров'язбережувальних технологій, класифікацію яких подано у статті. Також у статті розглядається питання щодо можливостей використання здоров'язбережувальних технологій у різних формах класної, позакласної та позашкільної роботи.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, культура здорового способу життя, здоров'язбережувальні технології, навчально-виховний процес, молодший шкільний вік.

The article is devoted to the problem of implementation to the primary school teacher's the work the health saving technologies. The authors carried out an analysis of research studies that allowed indicating the problem of searching the effective ways to promote healthy lifestyle as an interdisciplinary. The process of formation among students qualified attitude to own health is brought out through the implementation of all components of health: physical, mental, spiritual and social.

Based on the study of scientific sources and experience of teaching practice, it was determined that in modern school's valeological and health and fitness practice uses wide range of health saving technologies that classification is presented in the article . The article also refers to the possibilities of using health saving technologies in various forms of classroom, out-of-class and out-of-school activities.

Keywords: healthy lifestyle, culture of healthy lifestyle, health-saving technologies, the educational process, primary school age.

На основе изучения научных источников и опыта педагогической практики было определено, что у валеологической и физкультурно-оздоровительной практике современной школы используется широкий спектр здоровьесберегающих технологий, классификация которых представлена в статье. В статье также говорится о возможностях использования здоровьесберегающих технологий в различных формах классной, внеклассной и внешкольной работы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии, учебно-воспитательный процесс, младший школьный возраст.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Конституція України визначає життя і здоров'я людини одним із найвищих соціальних цінностей [1]. Тому держава зобов'язана забезпечити якнайповнішу реалізацію цих цінностей і за цих умов вирішити завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток суспільства.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, а особливо дітей, залишається однією з найбільш актуальних у сьогоденні. За даними Міністерства охорони здоров'я України серед дитячого населення за останнє десятиліття значно (майже у 3 рази) зросла кількість хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед українських першокласників тільки 5-10% практично здорових. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання майже у 2,5 рази. Така ситуація обумовлена важким соціально-економічним станом українців, збільшенням кількості соціально небезпечних сімей, кризою духовних цінностей, зниженням рівня моральних цінностей населення. Серед головних чинників погіршення здоров'я дітей молодшого шкільного віку у більшості випадків виступають і педагогічні обставини, а саме: стресова тактика, інтенсифікація навчального процесу, невідповідність методик і технологій виховання віковим і функціональним можливостям дітей, нераціональна організація навчальної діяльності, функціональна некомпетентність педагога щодо питань охорони та зміцнення здоров'я, відсутність системи роботи з формування цінності здорового способу життя.

Тому і політика держави спрямована на здоров'язбереження підростаючого покоління. Ці питання знайшли відображення в Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, в якій відзначено, що «пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої цінності» [3, с. 10]. У Конституції України, «Основах законодавства України про охорону здоров'я», програмі «Діти України», наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді. В новому Державному стандарті початкової загальної освіти наголошується на формування здоров'язбережувальної компетентності – здатності учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупності здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Аналіз досліджень. Проблема навчання і виховання здорової людини, створення сприятливих умов для формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна, яка вивчалася багатьма представниками педагогічної науки, відповідні аспекти можна знайти в працях К. Гельвеція, А. Дістервега, Я. Коменського, І. Песталоцці, Ж. - Ж. Руссо, Л. Толстого та інших. Серед класиків вітчизняної педагогіки, що приділяли увагу проблемі здоров'язбереження учнів можна відзначити П. Блонського, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського.

Проблеми збереження та зміцнення здоров'я дитини, необхідність створення умов у дітей активності та витривалості, формування культури здорового способу життя учнів розв'язуються у працях сучасних українських учених В. Ареф'єва, С. Кириленко, О. Леонова, Н. Оксенчук, В. Оржеховської, С. Якименко та інших.

Ідея технологізації навчання не є новою, її відстоював Я. А. Коменський. Вітчизняну теорію та практику здійснення технологічних підходів до навчання відображено у наукових працях П. Гальперина, Н. Тализіної, Ю. Чабанського, П. Ердієва, В. Безпалько, М. Кларіна та ін.

У роботах вчених (Ю. Змановський, В. Колбанов, А. Лаптев, Ю. Науменко, О. Хухлаєва) відображені шляхи вдосконалення навчально-виховного процесу з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків; розроблені здоров'язберегаючі технології для роботи з учнями (Г. Зайцев, Л. Кравцова, Л. Татарникова та інші), викладено сучасні теоретико-методологічні підходи до формування здорового способу життя школярів (С. Омельченко) [2, с. 6].

Пошуком ефективних шляхів здорового способу життя у своїх дослідження займались психологи В. Братусь, Л. Виготський, Н. Максимова, В. Рибалко, Б. Херсонський.

Питання збереження здоров'я дітей і молоді відображені в працях сучасних медиків, гігієністів, фізіологів Г. Апанасенко, Д. Баличієвої, Т. Бойченко, І. Муравова, Л. Попової; соціологів А. Габіяні, Я. Гданського, В. Козак, С. Татарухіна, В. Шаповалова.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні щодо необхідності впровадження в роботу вчителя початкових класів здоров'язбережувальних технологій з метою формування ціннісного ставлення до здоров'я й культури здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Сучасна педагогіка (і теоретична, і практична) характеризується переосмисленням та зміною багатьох поглядів і підходів, відмовою від деяких усталених традицій та стереотипів.

Для сучасної освіти характерним є пошук педагогічних можливостей, що пов'язано з ідеєю цілісності педагогічного процесу як системи, що спирається на теорії загальнолюдських цінностей, гуманізації, особистісно-орієнтованого підходу, пріоритету суб'єкт-суб'єктних відносин.

Сьогодення потребує від педагога-практика високого професіоналізму, володіння сучасними технологіями навчання і виховання, бажання та вміння постійно вчитися й самовдосконалюватися, творчого підходу з одного боку й деякої прагматичності та раціоналізму з іншого [4]. Тому завдання сучасного педагога відчувати тенденції інноваційних змін у системі освіти, розуміти сутність й особливості педагогічних технологій, адаптувати їх щодо можливостей й особливостей учнівського колективу, уміти аналізувати та оцінювати ефективність їх використання.

Особливо важлива роль в організації збереження й зміцнення здоров'я дітей належить вчителю початкової школи, що зумовлено віковими особливостями молодших школярів. Дитина цього віку інтенсивно розвивається, організм, який формується, занадто чутливий до будь-яких несприятливих зовнішніх факторів. Учитель початкових класів, як основний організатор навчально-виховного процесу може систематично і найбільш ефективно впливати на фізичний та морально-духовний розвиток своїх вихованців.

Більшу частину доби дитина проводить у школі. Тож основним завданням процесу навчання й виховання є 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.

Сучасні педагогічні технології охоплюють коло теоретичних та практичних питань керування, організації навчально-виховного процесу, методів та засобів навчання та виховання учнів. Своїм походженням вони зобов'язані реалізації педотехнічних ідей, які висловлювали на межі XX ст. засновники прагматичної психології та педагогіки І. Джеймс, Д. Дьюї, С. Холл, Р. Торндайк [4, с. 6]. Науково-технічна революція, яка торкнулася всіх галузей науки, техніки, суспільного життя, наповнює педагогіку новим змістом.

Говорячи про впровадження в роботу вчителя початкових класів здоров'язбережувальних технологій, слід відзначити сутність цього поняття.

Здоров'язбережувальні технології – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці учнів у 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.

Отже, завданням технологій, що оберігають здоров'я, є формування життєвих навичок здорового способу життя. Тому у вчителя початкової школи повинно бути сформоване уявлення про те, що ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними відповідно віку знаннями про здоров'я, культуру здорового способу життя, здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті у розділі «Здоров'я нації через освіту» говориться, про те що «державна політика у галузі освіти спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичний. Це здійснюється через розвиток ефективної валеологічної освіти, повноцінне медичне обслуговування, оптимізацію режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, залучення до фізичної культури і спорту всіх учасників навчально-виховного процесу» [3, с. 10-11].

Діяльність учителя на кожному уроці повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Фізична складова здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, додержання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистісної гігієни [5, с. 462]. Реалізація фізичної складової здійснюється через:

- ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи;
- контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо (зміна діяльності);
- використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови (концентрація уваги, зняття втоми);
- навчання використанню народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань;

- знання свого особистого рівня здоров'я;
- навчання правильному та регулярному чищенню зубів;
- навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку;
- навчання культурі споживання їжі.

Соціальна складова (соціальне благополуччя) – це передусім сформована чітка громадянська відповідальність за виконанням соціальних ролей, позитивно спрямована комунікативність, високий рівень соціалізації та соціального статусу у колективі, доброзичливе ставлення до людей, самоствердження, самовиховання [5, с. 462]. Реалізація соціальної складової здійснюється через:

- використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу;
- створення умов для самовираження учнів;
- стимулювання аргументації відповідей;
- заохочування ініціативи учнів;
- розвиток інтуїції, творчої уяви учнів;
- зосередження уваги на якості мовлення;
- демонстрацію правильного мовлення;
- своєчасне закінчення уроку;
- використання на уроці засобів: диференційованого, проблемного, діалогового, рефлексивного навчання та колективної розумової діяльності;
- використання зв'язків з іншими предметами;
- використання матеріалу з інших сфер життєдіяльності;
- використання дидактичного матеріалу;
- надання різнорівневих домашніх завдань;
- ініціацію різноманітних видів діяльності;
- здійснення взаємоконтролю;
- навчання дотриманню правил спілкування в класі, в громадських місцях, їдальні, громадському транспорті;
- навчання вмінню уникати конфліктні ситуації за алгоритмом «Стій! Подумай! Прийми рішення!»;
- навчання гуманному ставленню до людей з фізичними вадами.

Психічна складова (психічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру і шкидливих звичок [5, с. 462]. Реалізація психічної складової здійснюється за допомогою:

- створення сприятливого психологічного клімату на уроці;
- дотримання позитивного мислення;
- демонстрації ненасильницьких засобів навчання;
- навчання вмінню керувати своїми емоціями, почуттями;
- навчання підтриманню в собі впевненості у своїх можливостях, задатках;
- здійснення самооцінки, самоконтролю;
- здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо;
- навчання вмінню відмовлятися від пропозицій, які шкідливі для здоров'я;
- навчання вмінню приймати самостійно рішення в різних ситуаціях;
- навчання підтримувати дружні стосунки з усіма учнями класу;
- музикотерапію;
- кольоротерапію.

Духовна складова (душевна) – пріоритетність загальнолюдських цінностей; наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям, працьовитість, доброзичливість, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві [5, с. 462]. Духовна складова, на наш погляд, може бути реалізована наступним чином:

- навчання доброзичливому ставленню до товаришів у класі, до учнів школи, до дорослих;
- навчання відповідальності за власні дії та вчинки;
- вироблення навичок самообслуговування;
- навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя;
- навчання здатності бачити й сприймати прекрасне в житті, природі, мистецтві, літературі;
- навчання вмінню розрізняти зло і добро, духовне і бездуховне, долати
- прояви зла в собі;
- навчання усвідомленню смисложиттєвих цінностей (гуманістичних, феліцитологічних, валеологічних, духовних тощо).

Формування в дітей основ свідомого ставлення до власного здоров'я не лише передбачає надання дітям знань про власне здоров'я, а й має поєднуватися з формуванням у молодших школярів навичок в оздоровленні, зміцненні та відновленні. Із цією метою в навчально-виховному процесі початкової школи мають впроваджуватися різні здоров'язбережувальні (оздоровчі) технології, які потім діти можуть виконувати самостійно.

На основі вивчення наукових джерел нами з'ясовано, що у валелогічній та фізкультурно-оздоровчій практиці сучасної школи використовується широкий спектр здоров'язбережувальних технологій, класифікацію яких подано у табл. 1.

Таблиця 1.

Класифікація здоров'язбережувальних технологій у початковий школі

Види оздоровчих технологій		
Інноваційні гімнастики:	Профілактично-лікувальні	Терапевтичного спрямування Терапії:
Футбол-, художня, дихальна, звукова, імунна, масаж, гідро аеробіка, психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми, анімації, таетралізація).	Фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечкі), ароматерапія (ароматизація приміщення), вітамінотерапія (вітамінізація страв)	Арт-, піскова-, казко-, сміхо-, кольоро-, музико-, лялько-, ігрова та танцювальна терапія, релаксація.

Задасами практики, які надають можливість використання вищезазначених здоров'язбережувальних технологій, є перш за все уроки фізичного виховання, основ здоров'я, інші види уроків; фізкультурно-оздоровчі заходи (динамічні паузи, физкультхвилинки); позакласна робота (години спілкування, тренінги, походи та ін.); позашкільні закладі (спортивні секції, відвідування басейну, гуртки художньої самодіяльності, різні види танців тощо); дозвіллєва сфера (свята, розваги тощо); спеціально організовані оздоровчі заходи та процедури, мали форми активного відпочинку тощо, до змісту яких включено інформацію про здоровий спосіб життя, що призведе до сформованості культу здоров'я, потреби у здоровому способу житті і культури здоров'я як основи життя і людського щастя.

Отже, використання виховних можливостей будь-якого уроку у пропаганді здоров'язберігаючих технологій надзвичайно широкий. Важливими завданнями здоров'язберігаючих технологій є:

- рухова активність дітей і молоді;
- максимальне використання природи, мистецтва для духовного, емоційного розвитку учнів;
- створення позитивного мікроклімату в колективі навчального закладу;
- використання можливостей класної, позакласної та позашкільної роботи у початковій ланці школи;
- підвищення педагогічної культури батьків засобами педагогічної пропаганди;
- підготовка кадрів у вищих навчальних закладах та системі післядипломної педагогічної освіти щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес школи, формування фізично та психічно здорового професіонала, здібного до розвитку та оздоровлення оточуючих [5, с. 464-465].

Тобто, вважаємо, що необхідною ознакою навчально-виховного процесу сучасної української школи повинно бути те, що він оберігає здоров'я, зміцнює його, спрямований на розвиток, навчання і виховання, та має лікувально-профілактичний вплив на фізичний, психічний, інтелектуальний і емоційний стан дитини, забезпечуючи формування гармонійно розвиненої особистості.

Висновки. Звичайно, вирішення проблеми щодо стану здоров'я у 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. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-виховний процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України, створення здоров'язберігаючого освітнього простору.

1. Конституція (Основний закон) України. – К., 1996.
2. Якименко С.І. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі: навч.-метод. посібник / С.І. Якименко, Н.В. Оксенчук. – К. : Видавничій Дім «Слово», 2012. – 288 с.
3. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті // Шкільний світ. – К., 2001. – 24 с.
4. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Автор-укладач Н.П. Наволокова. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 176 с.
5. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки / Валентина Михайлівна Оржеховська // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : [збірник наукових праць / Інститут проблем виховання АПН України; за ред. І.Д. Беха]. – Вип. 10, т. 1. – Камянець-Подільский : Видавець Зволейко Д.Г., 2007. – С. 461 – 466.