

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ФУНКЦІЇ НА УРОКАХ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

У статті проаналізовано досвід реалізації здоров'язберігаючої функції навчання в умовах початкової школи. Автор зосереджує увагу на використанні фізкультхвилинки в структурі уроку трудового навчання як важливого засобу збереження здоров'я учнів молодшого шкільного віку.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'язберігаючі технології, фізкультхвилинка, молодші школярі.

В статье анализируется опыт реализации здоровьесохраняющей функции обучения в условиях начальной школы. Автор концентрирует внимание на использовании физкультминутки в структуре урока трудового обучения как важного средства сохранения здоровья учащихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесохраняющие технологии, физкультминутки, младшие школьники.

The healthcare function experience teaching in primary school is analyzed in the article. The author pays attention to the physical training breaks in the structure of labour lessons as important means of primary school pupils health care.

Key words. Healthy lifestyle, healthcare technologies, physical training breaks, primary school pupils.

Постановка проблеми. Одним із головних завдань національної системи освіти в сучасних умовах є виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дитини. Про це свідчать закони і постанови уряду, ряд документів: Конституція України, «Основи законодавства України про охорону здоров'я», програма «Діти України», закон України «Про загальну середню освіту», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті».

Як зазначають фахівці, до початку 90-х років фізичний стан дітей перейшов критичну межу і щорічно погіршується. 90% учнів мають хронічні захворювання. Існує багато шляхів кардинальної зміни ситуації, однак в переважній більшості вони вимагають значних матеріальних витрат, що робить їх недоступними. Фахівці бачать вихід у зміні ставлення людини до свого здоров'я як найвищої людської цінності, пропаганді і формуванні потреби в здоровому способі життя.

Спосіб життя людини складається ще в ранні роки, в основному в роки її навчання в школі. Тому на школу покладається обов'язок по формуванню відповідального ставлення до свого здоров'я, вміння підтримувати його впродовж усього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки однією з головних залишається проблема всебічного розвитку особистості, в тому числі й фізичного. Пріоритетне місце в цьому процесі належить оздоровленню молодших школярів, які перебувають у соціально-віковому періоді, надзвичайно сприятливому щодо формування стійких психічних та фізичних особливостей, здатних у подальшому визначити життєвий вибір людини, її долю. Серед впливових засобів оздоровчої роботи в школі традиційно вважають фізичне виховання як невід'ємну складову виховання в цілому, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму.

Для сучасних досліджень проблеми формування здорового способу життя в Україні характерний багатоплановий підхід. Філософський та соціальний аспект формування здорового способу життя дітей та молоді відображено в працях А. Бойко, Н. Гундарова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко; медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, М. Гончаренко, А. Мартиненко. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя школярів розглядали Т. Бойченко, Е. Буліч, С. Кириленко, С. Кондратюк, В. Оржехівська, З. Плохій, С. Свириденко, С. Юрочкіна та ін. Фундаментальні проблеми теорії оздоровлення молодших школярів у навчально-виховному процесі висвітлені у роботах М. Гриньової, Л. Борисової, Г. Новикової, В. Сухомлинського, В. Лук'яненко, О. Баранової та ін. Питанням оздоровчих технологій присвячені праці Л. Єлізарової, І. Дружиніна, В. Корж, С. Свириденка, І. Піскунової, В. Усанової, Є. Чаритонової та ін.

Ряд вчених доводять думку про те, що молодший шкільний вік є сензитивним періодом для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Разом з тим режим шкільних занять істотно обмежує один з основних природних чинників їх формування – руху. Тому основою оздоровчої роботи в цей період має бути компенсація обмеженої рухової активності молодшого школяра. Врахування особливостей фізичного розвитку молодшого школяра як в ході організації навчального процесу, так і під час включення його в різні форми та методи позакласної виховної роботи у цей віковий період є одним із важливих завдань, успішне вирішення якого залежить від сформованості професійних знань та умінь учителя, рівня його фахової підготовки.

Значною мірою в літературних джерелах представлені методичні рекомендації із проведення окремих форм фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Так, Г. Богданов, крім загальноновизнаних форм (гімнастика до уроків, фізкультхвилинка у процесі уроків, години здоров'я та рухливі перерви, дні здоров'я та спорту), підкреслює, що форми позакласних занять не є раз і назавжди визначеними у зв'язку з інтересами учнів, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки. Л. Волков, крім того, визначає позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів. В. Кинль, дотримуючись загальноновизнаних форм, розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, уважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів; О. Дубогай, М. Кондратьєва, О. Куц уважають потужною формою фізкультурно-оздоровчої роботи дитячі оздоровчі табори, де, на думку Я. Ніфака, основний зміст такої роботи складають різноманітні фізичні вправи в поєднанні із загартуванням. Ю. Железняк, В. Кашкаров, І. Кравцевич приділяють значну увагу позакласній спортивній, фізкультурно-оздоровчій роботі та вважають її однією з важливіших складових фізичного виховання у школі, яка проводиться в позаурочний час, і додають спортивні змагання, свята й конкурси та пропонують форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами в оздоровчих таборах. Крім того, автори зазначають, що, оскільки позакласна робота з фізкультурно-оздоровчої роботи будується на основі широкої самостійності учнів, учитель фізичної культури здійснює безпосереднє організаційне й методичне керівництво позакласною роботою з фізичного виховання.

Мета написання статті. Стаття присвячена аналізу досвіду реалізації вчителем початкової школи здоров'язберігаючої функції навчання на уроках трудового навчання.

Виклад основного матеріалу. Діти приходять до школи не просто вчитися, а вчитися добре. І дуже важливо з перших днів створити їм такі умови, щоб це бажання не зникло. Тому вчитель прагне, щоб кожен вихованець повірив у свої сили та можливості, радів дзвінку на урок, зустрічі з однокласниками, вчителем, щоб його шкільне життя стало для нього змістом особистого становлення. І головне – щоб учень розумів та усвідомлював цінність життя, дбав про власне здоров'я, дотримуючись культури здорового способу життя. Школяр має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Як тут не згадати мудрі слова педагога-гуманіста В. Сухомлинського, який підкреслював: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша

праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні сили» [3].

Малим школярам потрібен певний час, щоб адаптуватися до нових умов, нового режиму, діяльності без шкоди для здоров'я і нервової напруги. Краще це вдається дітям із розвиненим інтелектом, ґрунтовними пізнавальними інтересами, самоконтролем.

Починаючи з першого класу, діти вивчають різні за складністю та змістом навальні предмети, серед яких одне з важливих місце займає трудове навчання. Особливістю уроків трудового навчання є перш за все те, що вони характеризуються своєю предметністю: тут учні мають справу з різноманітним роздатковим матеріалом, інструментами, зразками виробів, тощо; по друге, в таких умовах переважає практична діяльність дітей: вони більше працюють фізично, що є своєрідним відпочинком від напруженої розумової праці, характерної для інших шкільних предметів. У змісті програми з трудового навчання передбачена обробка паперу і тонкого картону, ниток і тканини, глини і пластиліну, дроту і фольги, пластмас і природних матеріалів, елементи моделювання й конструювання. Обробка таких матеріалів найбільш доступна учням початкових класів, бо з них при незначних фізичних зусиллях без застосування складних інструментів діти можуть виготовляти найрізноманітніші вироби. Ці матеріали легко розмічати, згинати, різати, деталі з них можна з'єднувати за допомогою клею, ниток, тонкого дроту, а вироби завжди гарно і просто оздобити. При роботі з глиною і пластиліном діти вивчають прийоми ліплення, правила роботи стеками, загальні правила організації робочого місця та культури праці. Значна увага на уроках трудового навчання приділяється роботі з папером. Учні вчать його розмічати, згинати й складати, користуючись при цьому гладилкою, різати ножицями за прямими і криволінійними контурами; при виготовленні витинанок виконувати симетричне вирізування паперу, складеного кількома шарами, з'єднувати деталі за допомогою клею. При роботі з тканиною молодші школярі ознайомлюються з найпростішими інструментами й пристосуваннями (голка, шпилька, наперсток, сантиметрова стрічка), правилами безпечної роботи з голкою, учаться розкрюювати тканину, виконувати шви «уперед голку», «через край», вишивати хрестом, низинкою, гладдю, в'язати гачком, обробляти край виробів. Із шнурків діти плетуть вироби в техніці макраме.

Усі ці види робіт потребують від школярів посидючості, стійкості й зосередженості уваги, витривалості, кмітливості та інших якостей. Прояв цих якостей призводить до фізичної втоми, а тривале сидіння за партою впродовж уроку згубно діє на фізіологічний розвиток школярів, призводить до порушення основних нервових процесів, зниження розумової та фізичної працездатності. Тому, розробляючи структуру уроку, особливу увагу необхідно приділяти чергуванню різних видів діяльності, активному відпочинку на уроках, де превалує статичне навантаження на учнів. Причому активно відпочивати повинні не лише м'язи кисті руки, що стомлюються під час різання, ліплення, шиття, а й усі м'язи тулуба, нижніх і верхніх кінцівок. При цьому слід враховувати як вікові, так і індивідуальні особливості учнів.

Особливе значення в структурі уроку належить фізкультхвилинкам, різним вправам, які сприяють переключенню школяра з одного виду діяльності на інший, забезпечують гармонізацію фізичної та розумової напруги, активізують ті частини тіла дитини, які до цього перебували в стані спокою.

За новими санітарними правилами та нормами у початковій школі щільність навчальної роботи учнів на уроках трудового навчання не повинна перевищувати 80%. Частина часу відводиться на фізкультхвилинки, метою яких є не зняття втоми або напруження у дитини, а профілактика стомлення, порушення постави, зору. Згідно з вимогами Державних санітарних правил і норм улаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіН 5.5.2.008–01) на п'ятнадцятій хвилині кожного уроку має проводитись фізкультхвилинка, що складається з динамічних, дихальних вправ, вправ для збереження зору, пальчикової гімнастики тощо.

Фізкультхвилинки мають виняткове значення у роботі з молодшими школярами, які швидко стомлюються внаслідок одноманітної роботи. Внутрішнє гальмування призводить до зниження уваги учнів, а короткочасне виконання фізичних вправ викликає збудження в певних

ділянках головного мозку, що сприяє відпочинку. Досвід роботи з молодшими школярами переконує, що використання фізкультхвилинок під час уроків сприяє підвищенню розумової й фізичної працездатності учнів. Видатний вітчизняний вчений-педагог К. Ушинський зазначав: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [4].

Ураховуючи ці рекомендації, на уроках трудового навчання необхідно проводити хоча б одну фізкультхвилинку, а в 1-му класі учитель повинен передбачити дві фізкультхвилинки по 2 хвилини кожна, що має бути обов'язковим компонентом структури уроку в початковій школі. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу діяльності на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Наведемо приклади використання фізкультхвилинок в структурі уроку трудового навчання у початковій школі.

Скільки сил та енергії витрачає учень, щоб виконати операцію різання ножицями. Для оптимізації цієї операції учитель може запропонувати дітям виконати наступну фізичну вправу: випрямити руки, зробити кілька обертів кистями рук; встати, руки – на пояс і за рахунком учителя – нахили вправо, вліво і назад. Таку вправу бажано повторити двічі.

Можна запропонувати дітям і іншу фізичну вправу: потягування сидячи, розкрити руки, підвести вгору, прогнутися назад, потім вперед вправо, потім вліво. Вправу повторити 3 рази.

Люблять діти виконувати вправу «Вітер»: учні разом з учителем уявляють, як вітер колише жито, підводять руки вгору, роблять нахили разом із тулубом вправо і вліво, імітуючи при цьому шум вітру. Потім, мов метелики, змахуючи руками, пробігають на носочках.

Активізують діяльність молодших школярів ігрові фізкультхвилинки, які пов'язані з їх життєвим досвідом. Наведемо приклад гри, яку пропонуємо використати під час уроку трудового навчання в усіх класах початкової школи. Учні присідають біля своїх парт. На слова вчителя: «Сірий зайчик сів і жде, спритно вушками пряде» - вихованці, приклавши кисті рук до вух, то розгинають, то згинають їх. Потім вчитель пропонує «зайчикам» ніжки погріти: «Зимно зайчику стоять, треба трішки пострибать: скік-скік, скік-скік, скік-скік, треба трішки пострибать, свої лапки розім'ять». Після чого «зайчики» займають місце за партою, продовжуючи виконувати завдання вчителя.

Слід зазначити, що оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг: «А тепер всі по порядку вишикуйтеся на зарядку. Похитайте головою; раз – притупніть ще ногою, руки вгору підведіть, трішки ними потрясіть. Нахиліться вліво, вправо, та цього іще замало. Руки вгору, руки вниз, раз – присіли, піднялись ... й працювати знов взялись».

Фізичні вправи доцільно проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів, підняти їм настрій, викликавши позитивні емоції. Наведемо приклад такої фізкультхвилинки під музичний супровід: Два прихлопи, три притопи, на носок, на каблучок. Руки – вліво, руки – вправо, - ми танцюєм гопачок. Раз – присядем, два – присядем – гарний настрій. Молодці! Покружляли, повертілись і тихенько сіли всі».

Важлива роль у початковій школі належить слуханню та уявному малюванню картин природи в різні пори року. Використовуючи такий варіант фізкультхвилинки, пропонуємо дітям закрити очі й покласти голову на парту. Під час такої фізкультхвилинки відпочивають малі м'язи, тулуб, шия, зір. Лірична музика, яка звучить в цей момент, надає дітям життєвих сил, творчої енергії, налаштовує на подальшу працю в ході уроку.

Доречно до проведення фізкультхвилинок залучати учнів класу. У цьому випадку учня потрібно повідомити напередодні проведення уроку, допомогти підібрати фізкультхвилинку, розучити її. Можна встановити у класі почерговість проведення фізкультхвилинок учнями. Залучення школярів до такої діяльності сприятиме вихованню у них свідомого ставлення до власного здоров'я, бажання потурбуватися про здоров'я однокласників.

Цікавими, на наш погляд, є фізкультхвилинки, в яких пропонується деяка інформація про

учнів класу (їх день народження, стать тощо). Наприклад: «Зараз похилияться вперед ті, у кого день народження взимку та весною... Теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени... А тепер піднімуться ті, хто сьогодні найраніше прийшов до школи...» і т.п.

Висновки. Місія школи, що реалізує ідею здоров'яформуючої освіти, полягає у створенні особливого освітнього середовища, яке б провокувало процес формування у вихованців позитивної стійкої індивідуальної картини здоров'я як необхідної умови їхньої життєздатності.

Відношення до здоров'я має починатись з раннього дитинства, поступово входить до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури, духовного світу людини. Залучення дітей до здорового способу життя передбачає врахування всіх складових здоров'я і можливе лише за умови забезпечення системності та комплексності освітньо-виховного впливу на дитину. Важливе місце в цій системі належить фізкультхвилинкам, використання яких є обов'язковим завданням вчителя початкової школи на всіх уроках.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вартабедян Л.В. Уроки трудового навчання : навчальний посібник / Л.В. Вартабедян, Ж.А.Голіншак. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004.
2. Інформаційний збірник та коментарі Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. 17-18. – 2012. Червень [Електронний ресурс] : <http://sch.pedpresa.com/cgi-bin>
3. Сухомлинський В.О. Сто порад учителю / В.О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1986.
4. Ушинський К.Д. Вибрані твори / К.Д. Ушинський. – К. : Радянська школа, 1998.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О.М. Худолій. – Х. : «ОВС», 2007.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Біленко Ніна Іванівна – старший викладач, спеціаліст вищої категорії Прилуцького гуманітарно-педагогічного коледжу ім. І. Я. Франка.

Надійшла до друку 15.01.2013 р.