

Використання здоров'язберезувальних технологій на уроках у проектних класах «Інтелект України»



Олександра ХОЛТОБІНА,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики професійної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди,



Катерина ЮР'ЄВА,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики професійної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди,



Вадим ЗДАНЮК,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Значне навчальне навантаження та низька рухова активність школярів під час освітнього процесу призводить до погіршення їх здоров'я. Тому вчителям відводиться провідна роль у збереженні та зміцненні здоров'я учнів шляхом використання здоров'язберезувальних технологій на уроках у проектних класах «Інтелект України».

Нині, зважаючи на складні соціально-економічні умови, погіршення екологічної ситуації, здоров'я громадян декларується найвищою цінністю й аксіологічним імперативом державної політики України. Саме тому проблема впровадження здоров'язберезувальних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління українців, набула особливої актуальності.

Як засвідчує аналіз наукової літератури, на теоретичному рівні окремі аспекти проблеми формування здоров'язберезувальних технологій досліджували українські та зарубіжні вчені. Зокрема, О.Ващенко, С.Свириденко, Л.Суцzenко присвятили свої праці питанням підготовки вчителя фізичної культури до використання ефективних технологій у професійній діяльності [3]. Проблема збереження і зміцнення здоров'я людини, формування здорового способу життя в галузі педагогіки досліджували О.Дубогай, О.Іонова, С.Кириленко, Ю.Лук'янова та ін. [8; 10], медицини – М.Амосов, Г.Апанасенко, М.Гончаренко, Г.Сердюковська, М.Смірнов, В.Язловецький та ін. [11], психології – М.Бітянова, В.Гарбузов, І.Дубровіна, Г.Нікіфоров та ін. [5; 6], філософії – І.Брежман, Ю.Лисицин, В.Пономаренко та ін. [2].

Серед праць українських учених, присвячених розгляду окремих аспектів проблеми збереження і зміцнення здоров'я дітей і учнівської молоді, виокремимо дослідження Л.Іванової та Л.Суцzenко [7].

Незважаючи на наявні праці, варто наголосити на необхідності продовження наукового пошуку в обраному напрямі. Це насамперед пов'язано з тим, що погіршення стану здоров'я школярів ставить перед школою нові вимоги, відповідно до яких має здійснюватися подальше обґрунтування шляхів підвищення ефективності фізичного виховання учнів. За даними Міністерства освіти і науки України, на час вступу до загальноосвітніх навчальних закладів зафіксовано недостатній рівень здоров'я у 20% дітей, водночас проблеми зі здоров'ям мають 80–85% випускників. З огляду на це, **метою статті** є визначення пріоритетних здоров'язберезувальних технологій під час організації навчання здібних

і обдарованих учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» введено до наукового обігу у вітчизняній педагогічній науці порівняно недавно. Вивчення проблеми здоров'язбереження поглиблюється за провадженням таких термінів, як «оздоровчі освітні технології», «технології навчання здоров'ю», «технології формування культури здоров'я» тощо. Визначення сутності поняття «здоров'язбережувальна освітня технологія» пов'язуємо з базовим поняттям «освітня технологія», а також із тим, що термін «здоров'язбереження», за визначенням одного з провідних фахівців у галузі здоров'язбережувальної педагогіки М.Смірнова, є якісною характеристикою будь-якої освітньої технології, що показує, як у процесі реалізації цієї технології вирішується завдання збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу [12].

Однак поняття «здоров'язбереження» на сьогодні не має однозначного трактування. На думку дослідниці О.Іонової, це зумовлено принаймні двома основними причинами. По-перше, донедавна поняття «здоров'язбереження» було деякою мірою «монополізоване» медичною галуззю. По-друге, здоров'язбереження як пріоритетне педагогічне завдання, безпосередній результат освітньої діяльності обговорюється в педагогіці досить побіжно. Узагальнення поглядів науковців дало змогу О.Іонової та Ю.С. Лук'яновій сформулювати таке визначення цього поняття: *здоров'язбереження в педагогічному аспекті – це процес навчання й виховання, що не завдає прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини, запобігання стресам, перевантаженню, втомі вихованців і в такий спосіб сприяє збереженню й зміцненню їхнього здоров'я [8].*

Здоров'язбережувальні технології М.Смірнов розуміє як технології, спрямовані на створення безпечних умов перебування, навчання та праці у школі; вирішення завдань раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог), забезпечення відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. При цьому дослідник, на відміну від інших науковців, які опікуються питаннями впровадження у навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, наполягає на доцільності розмежування таких понять, як здоров'язбережувальні освітні технології та здоров'язбережувальні неосвітні технології, зокрема й медичні, гігієнічні, психологічні. Щоб диференціювати означені технології, М.Смірнов запропонував використовувати два терміни: «здоров'язбережувальні освітні технології» та «здоров'язбережувальні технології в освіті».

Науковець Д.Воронін трактує поняття «здоров'язбережувальна освітня технологія» як «систематичне і послідовне втілення у практику форм,

методів та заходів заздалегідь спроектованого оздоровчо-реабілітаційного процесу, який охоплює системний аналіз, наукове обґрунтування, добір, використання і контроль медико-біологічних, психологічних та соціальних механізмів апробованих і нових систем оздоровчої фізичної культури» [4].

Фахівці пропонують декілька підходів до класифікації здоров'язбережувальних технологій [8]. Найґрунтовнішою є класифікація М.Смірнова, що об'єднує: медико-гігієнічні; фізкультурно-оздоровчі; екологічні; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров'язбережувальні освітні технології. При цьому здоров'язбережувальні освітні технології М.Смірнов розглядає як такі, що побудовані на прагненні педагога не нашкодити здоров'ю учнів [там само].

За результатами наукових досліджень М.Безруких, постановка завдання здоров'язбереження в навчально-виховному процесі може здійснюватися за двома варіантами: завдання-мінімум і завдання-оптимум. Завдання-мінімум відповідає фундаментальному принципу медицини та педагогіки: «Non nocere!» («Не зашкодь!»). Для його розв'язання необхідно виявити фактори, що здійснюють або потенційно здатні здійснити шкідливий (патогенний) вплив на організм учня, його фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я, і надалі нейтралізувати їх. Патогенні фактори можна розподілити на три групи: гігієнічні, організаційно-педагогічні та психолого-педагогічні. Отже, розв'язання завдання-мінімуму із використанням здоров'язбережувальних технологій полягає в забезпеченні таких умов навчання, виховання та розвитку, що не здійснюють негативного впливу на здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу. Завдання-оптимум – це формування в учнів фізичного, психічного, морально-духовного здоров'я, виховання культури здоров'я, дієвої мотивації на здоровий спосіб життя [1]. У процесі використання здоров'язбережувальних освітніх технологій доцільно організовувати роботу з розв'язання як завдання-мінімуму, так і завдання-оптимуму.

Досвід застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій у загальноосвітніх навчальних закладах України дав змогу освітянам (В.Адамова, Н.Кожедуб, О.Кочерга та ін.) визначити ті з них, які мають потужний педагогічний потенціал щодо розв'язання завдань збереження і зміцнення здоров'я учнів (див. табл. 1).

Особливий інтерес для вчителів щодо організації навчання здібних та обдарованих учнів на засадах здоров'язбережувальних технологій становлять саме практичні розробки комплексів вправ, які можуть застосовуватися на кожному уроці. Наведемо приклади вправ для збереження зору.

Гімнастика для очей
Комплекс вправ №1

Тема. Зір за несприятливих умов.

Теорія. Зорова втома і поза. Вечірнє освітлення. Фізкультпаузи через 40–45 хвилин.

Таблиця 1

№ з/п	Види здоров'язбережувальних технологій	Особливості застосування	Галузь застосування
<i>I. Технології збереження і стимулювання здоров'я</i>			
1	Динамічні паузи	Рекомендується всім дітям як профілактика перевтоми	На всіх уроках
2	Рухливі спортивні ігри	Проводяться відповідно до вікових особливостей учнів	Хореографія, фізична культура, ГПД, оздоровчий табір
3	Стретчинг	Рекомендується дітям із порушенням постави	Фізична культура
4	Ритмопластика	Проводяться відповідно до вікових особливостей учнів	Хореографія, фізична культура, рухливі перерви
5	Релаксація	Рекомендується всім учням як профілактика перевтоми	На всіх уроках
6	Пальчикова гімнастика	Рекомендується учням початкової школи, особливо з мовленнєвими порушеннями	На всіх уроках
7	Гімнастика для очей	Рекомендується для всіх учнів	На всіх уроках
8	ТРВЗ	Рекомендується учням усіх вікових категорій для розвитку психічної складової здоров'я	На всіх уроках
9	Технологія організації групової навчальної діяльності	Рекомендується учням усіх вікових категорій для розвитку психологічної та соціальної складових здоров'я	На всіх уроках
10	Створення ситуації успіху	Рекомендується учням усіх вікових категорій для розвитку всіх складових здоров'я	На всіх уроках
11	Інформаційно-комунікативна технологія	Рекомендується учням усіх вікових категорій для розвитку всіх складових здоров'я	На всіх уроках
12	Технологія формування творчої особистості	Рекомендується учням усіх вікових категорій для розвитку всіх складових здоров'я	На всіх уроках
13	Технологія критичного мислення	Рекомендується учням усіх вікових категорій для розвитку всіх складових здоров'я	На всіх уроках
<i>II. Технології навчання здорового способу життя</i>			
14	Я – моє здоров'я – моє життя (МОНУ)	Рекомендується дітям 10–11 років	У позаурочний час
15	«Рівний – рівному» (МОНУ)	Рекомендується учням 7–11-х класів	Гурткова робота
16	Комунікативні ігри	Рекомендується всім учням	Етика, «Основи здоров'я», ОБЖ, позакласна робота
17	Метод проектів	Рекомендується всім учням	Урочна та позаурочна діяльність
18	КТС	Рекомендується всім учням	Урочна та позаурочна діяльність
<i>III. Корекційні технології</i>			
19	Арт-терапія	Рекомендується окремим учням чи групам учнів	Заняття психолога
20	Технології музичного впливу	Рекомендується всім учням як допоміжний засіб, складова інших технологій	Урочна та позаурочна діяльність, музичні перерви
21	Казкотерапія	Рекомендується учням початкової школи	Уроки, заняття психолога
22	Технологія корекції поведінки	Проводиться індивідуально або в малих групах	Заняття психолога

Практика. 1. Пальмінг. Прикрийте очі на 15–20 с. долонями, не натискаючи на них.
 2. Переведіть погляд 20/30 с. (8–10 раз).
 3. Робіть масаж навколо очей.
 4. Повертайте очі за стрілкою годинника 15–20 с.
 5. Рухайте очима вгору–вниз 15–20 с.
 6. Вправа з «дискон здоров'я».

Комплекс вправ №2
Тема. Зір за несприятливих умов.
Теорія. Головний біль і біль в очах. Повторити комплекси.
Практика. «Закутати» очі в сонце, повертаючи голову в різні боки.
 1. Соляризація і дихання (глибоке).

2. Поворот тіла.
3. Поворот голови.

Практика. Зняття втоми очей.

1. Закрити очі на 1 хв.
2. Подивитися на великий палець.
3. Натиснути між бровами і над очима.

Комплекс вправ №3

Тема. Профілактика погіршення зору.

Теорія. Вправи для виконання ранком після пробудження.

1. Потягування і перекочування з боку на бік.
2. Широко розкрити очі і рот – 4 рази.
3. Міцно заплющити очі, після чого 12 разів легко кліпнути.

4. Лист йогам.
5. Вправа для брів.
6. Пальмінг – 5 хв.
7. Великі повороти.

Практика. Метод Бейтса.

1. Голова зафіксована. Руку з олівцем витягнути вперед, рухати вліво, вправо, вниз. Неперервно за ним стежити.

2. Стати біля стіни, швидко перевести погляд у правий верхній кут, у лівий – 50 раз.

3. Повороти голови – 40 раз.

4. Дивитись на яскраве світло 3 с., потім відпочинок – 15 раз.

5. Широко розкрити очі і закрити 2 рази – в день 240 раз.

Практика. Йога для очей.

1. Розслаблення очей.
2. Фіксація зору.
3. Масаж очей.
4. Промивання очей.

Отже, організація навчання здібних і обдарованих учнів на засадах здоров'язбережувальних технологій є актуальною потребою сьогодення, що має забезпечити збереження і зміцнення здоров'я школярів, а також формування в них культури здорового способу життя.

Література

1. *Безруких М.М.* Здоровьесберегающие образовательные технологии / М.М. Безруких. – М.: Наука, 2004. – 465 с.
2. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
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. *Воронін Д.Є.* Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – №2. – С. 25–28.
5. *Гарбузов В.И.* Практическая психотерапия или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В.И. Гарбузов. – СПб.: АО «Сфера», 2007. – 158 с.

Відгуки учасників проекту

Успіх упровадження проекту «Інтелект України» – у створенні умов для розкриття потенціалу особистості



«Інтелект України», на нашу думку, – найкраща навчальна програма в Україні для здібних та обдарованих дітей. Вона допомагає сповна розкрити природні задатки дитини, реалізувати її потенційні можливості. Впроваджуючи проект п'ятий рік, ми орієнтуємося на виховання вільної, конкурентоспро-

можливої особистості, здатної до критичного мислення, самостійного розв'язання життєвих проблем, активної діяльності й презентації себе на ринку праці.

Аналізуючи свій досвід, переконалися, що специфікою навчання за проектом «Інтелект України» є використання оригінальних пояснень, переосмислення наявної інформації, пошук нового змісту й альтернативних інтерпретацій, що сприяє формуванню в учнів особистісного підходу до вивчення різних галузей знань, а також рефлексивного плану свідомості. Діти не отримують знання в готовому вигляді, а здобувають їх шляхом відкриттів, самостійної та практичної діяльності. Уроки вибудовуються за принципом інтеграції, створення умов для розвитку пізнавальної активності, діяльнісного підходу та формування розумових дій. Розвиток учнів відбувається прискореним темпом. Діти задоволені своєю діяльністю, підвищується рівень їхніх індивідуальних досягнень в освітніх галузях, до яких є здібності, та рівень оволодіння предметними і спеціальними компетенціями. На кожному уроці створюється ситуація успіху, зацікавленості, комфорту. Велика роль надається розвитку пізнавальних процесів – пам'яті, уваги, уяви, мислення, сприйняття. На всіх без винятку уроках проводяться фізкультхвилинки з використанням тематичних мультфрагментів. Учні демонструють незрівнянні результати знань з базових предметів.

*Людмила КОРОБКА,
директор НВК №66 м. Дніпропетровська*

6. Дубровина И.В. Положение о школьной психологической службе / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан // Вопросы психологии. – 1985. – №2. – С. 16–24.
7. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів з позицій здоров'язберігаючої освіти / Л.І. Іванова, Л.П. Сущенко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М.Лук'янченка, Ю.Шкретія, Е.Боляха, А.Матвеева. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – С. 489–493.
8. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лук'янова // [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2009-01/09iomppp.pdf
9. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – №11. – С. 75–78.
10. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 / С.В. Кириленко. – К., 2004. – 20 с.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 270 с.



Анотації

**Олександра ХОЛТОБИНА, Катерина ЮР'ЄВА,
Вадим ЗДАНЮК**

Використання здоров'язберезувальних технологій на уроках у проектних класах «Інтелект України»

У статті висвітлено сутність понять «здоров'язбереження» і «здоров'язберезувальні освітні технології». Узагальнено погляди сучасних науковців щодо їх трактування. Схарактеризовано досвід застосування здоров'язберезувальних освітніх технологій у загальноосвітніх навчальних закладах України. Запропоновано практичні розробки комплексів вправ, що можуть застосовуватися на уроках у проектних класах.

Ключові слова: здоров'я, здібні та обдаровані учні, здоров'язберезувальні освітні технології, загальноосвітній навчальний заклад.

**Александра ХОЛТОБИНА, Катерина ЮР'ЄВА,
Вадим ЗДАНЮК**

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в проектных классах «Интеллект Украины»

В статье освещена сущность понятий «здоровьесбережение» и «здоровьесберегающие образовательные технологии». Обобщены взгляды современных учёных относительно их трактовки. Охарактеризован опыт применения здоровьесберегающих образовательных технологий в общеобразовательных учебных заведениях Украины. Предложены практические разработки комплексов упражнений, которые могут применяться на уроках в проектных классах.

Ключевые слова: здоровье, способные и одарённые ученики, здоровьесберегающие образовательные технологии, общеобразовательное учебное заведение.

**Oleksandra HOLTOBINA, Katheryna YURIYEVA,
Vadym ZDANIUK**

The use of health protecting technology during the lessons in project classes «Intellect of Ukraine»

The essence of the concept «health protecting» and «health protecting educational technology» are highlighted in the article. The views of modern scientists about their treatment are summarized. The author determines the experience of use of health protecting educational technology in the secondary schools of Ukraine. The practical systems of exercises that can be used during the lessons in project classes are proposed.

Keywords: health, talented and gifted students, health protecting educational technology, secondary school.

Відгуки учасників проекту



«Інтелект України» – програма майбутнього

Все своє професійне життя я працюю вчителем початкових класів у НВК №66 м. Дніпропетровська – моєї рідній школі, яку я закінчила. Викладала за традиційною програмою. Коли у 2014 році запропонували навчати дітей за науково-педагогічним проектом «Інтелект України», я спочатку розгубилася. Але, пройшовши курсову перепідготовку, ознайомившись із методичною літературою, зрозуміла, що це – програма майбутнього. Проект «Інтелект України» базується на інтерактивних формах і методах роботи, що сприяє підвищенню мотивації навчальної діяльності молодших школярів. Грамотне методичне забезпечення (зошити з друкованою основою, плакати, роздатковий матеріал, комп'ютерні презентації) дає змогу вчителю впевнено почуватися на уроці та сприяти учням у набутті нових знань. У мене з'явилася можливість навчати здібних та обдарованих дітей, мої учні – переможці олімпіад і конкурсів, діти з розвиненим логічним мисленням, красивим мовленням, феноменальною пам'яттю та активною життєвою позицією. Багаторічний досвід роботи в школі дає змогу зробити певні висновки і порівняння на користь саме цієї унікальної програми, за якою працюю охоче і зацікавлено.

Людмила КРИКУН,
учитель початкових класів