

**Відділ освіти
Острозької райдержадміністрації
Райметодкабінет
РБШ**

Тема: «Здоров'я зберігаючи технології в початковій школі»

**Керівник : Душнюк Л. Д., вчитель початкових класів
Вельбівненської ЗОШ І- ІІІ ст.**

**Відповідальний : Погонець І.П., вчитель початкових класів
НВК "Милятинська ЗОШ І-ІІ ст. - ДНЗ"**

**«Від життєдіяльності,
бадьорості дітей залежить їхнє
духовне життя, світогляд,
розумовий розвиток, міцність
знань, віра у власні сили».**

В.О.Сухомлинський



Мета:

- ✓ використання і впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроці і в позаурочний час;
- ✓ систематизація досвіду з даного питання;
- ✓ формування культури молодших школярів шляхом впровадження здоров'язберігаючих технологій;
- ✓ формування позитивно-емоційного ставлення до навчання в початковій школі;
- ✓ формування здорової особистості шляхом;
- ✓ впровадження здоров'язберігаючих технологій.



План

I Вступна частина

Вправа « Наше коло, мов сім'я» (учасники семінару беруться за руки, дарують один одному усмішки і говорять приємні слова).

Вправа « Галявина думок» (кожен учасник отримує галявину весняних квітів, де записує свої очікування і цікаві вправи на протязі семінару)

II Теоретичний модуль

1. Ціннісне ставлення до здорового способу життя.

Захарчук Н. В.

НВК «Слобідська ЗОШ І – ІІ ст.»

2. Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом використання здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Ключко О. М.,

НВК«Почапківська ЗОШ І-ІІ ст. - дитячий садок»

3. Типи здоров'язберігаючих технологій

Сосновчик О. В.

НВК «Верхівська ЗОШ І-ІІ ст. – ДНЗ»

II. Практичний модуль

1. Використання елементів здоров'язберігаючих технологій на уроках (презентація).

Погонець І.П.

НВК «Милятинська ЗОШ І-ІІ ст. - ДНЗ»

2. Творча лабораторія

Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках (робота в групах)

Вправа «Мій колір»

Виберіть колір, який вам найбільше імпонує і, на вашу думку, характеризує ваш настрій. Розфарбуйте квіточку відповідним кольором.

Семінар - практикум вчителів 2 класу



Тлумачення кольорів:

Жовтий – радість, добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм. Люди, які вибирають цей колір енергійні, швидко запам'ятовують інформацію.

Червоний – щастя, сила волі, агресія (якщо червоного забагато), підвищена збудженість, активність. Ви легко приймаєте рішення і відстоюєте власну думку. Колір лідерства і пристрасті.

Оранжевий – піднесення, ентузіазм, свобода. Добре розвинена інтуїція, тому часто люди, яким до вподоби оранжевий колір, рішення приймають інтуїтивно.

Рожевий – страх бути самотнім.

Зелений – рівновага, незалежність, впертість, прагнення до безпеки. Порядність, чуйність, врівноваженість.

Синій – образа, зосередженість на внутрішніх проблемах, потреба в спокої, самоаналіз. Люди поступливі і готові до самопожертви, особливо у сімейних відносинах.

Голубий – замріяність, закоханість.

Чорний – пригніченість, протест, справжня потреба в змінах.

Коричневий – втома, фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції.

Фіолетовий – фантазія, інтуїція, емоційна та інтелектуальна зрілість.

Білий – обдарована і багатогранна особистість, багато позитивних якостей.

Сірий – сум, відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить.

Вправа «Найуважніший»

Назвати кольори, а не те, що написано:

СИНІЙ ЗЕЛЕНИЙ ЖОВТИЙ ЧЕРВОНИЙ
ЧЕРВОНИЙ СИНІЙ ЗЕЛЕНИЙ ЖОВТИЙ
СИНІЙ ЗЕЛЕНИЙ ЖОВТИЙ ЧЕРВОНИЙ
ЧЕРВОНИЙ ЗЕЛЕНИЙ ЖОВТИЙ СИНІЙ

(Права півкуля мозку – розпізнає кольори, а ліва – читає.

У цій вправі відбувається балансування півкуль і тренування їх взаємодії)

Вправа «Швидка допомога»

Верхня літера промовляється, а нижня означає рух руками:

Л – ліва рука піднімається в лівий бік,

П – права рука піднімається в правий бік,

В – обидві руки піднімаються вгору.

Вправа виконується у послідовності від першої літери до останньої, потім навпаки.

А З П Л Д А В Х Д Л В П
Л В П Л В Л П П В Л П Л



Вправа -руханка «Ураган»

Ведучий пропонує учасникам помінятися місцями за таким принципом: він називає якість, дію, уміння, які можуть бути притаманні учасникам групи.

- Поміняйтеся місцями ті, хто любить морозиво.
- Поміняйтеся місцями ті, хто співає в душі.
- Поміняйтеся місцями ті, хто прийшов сьогодні у спідницях.
- Поміняйтеся місцями ті, хто прийшов сьогодні у штанах.
- Поміняйтеся місцями ті, хто робить ранкову гімнастику.

Семінар - практикум вчителів 2 класу

- Поміняйтеся місцями ті, хто любить танцювати.
- Поміняйтеся місцями ті, хто грає на гітарі.
- Поміняйтеся місцями ті, хто годував цією зимою птахів.
- Поміняйтеся місцями ті, хто любить кінокомедії.
- Поміняйтеся місцями ті, хто вирощує квіти.
- Поміняйтеся місцями ті, хто любить сніг.
- Поміняйтеся місцями ті, хто прийшов у хорошому настрої.
- Поміняйтеся місцями ті, хто любить сидіти у соціальних мережах.
- Поміняйтеся місцями ті, у кого сині очі.
- Поміняйтеся місцями ті, у кого хороше рочуття гумору.



3. Рекомендації щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроках

Мартинюк Вікторія Леонідівна
методист РМК

4. Рефлексія

Вправа « Мандрівка»

Зараз ми відправимося у мандрівку. Мандруючи по уявному маршруту, будемо записувати відповіді на запитання.

УЯВІТЬ СОБІ...

- ✓ Ви йдете лісом. Який це ліс? Який час року? Сонячно, чи є вітерець? Ви самі чи з кимось? Що ви робите?
- ✓ Ви виходите на галявину і бачите джерело. Ви до нього підійдете? Будете

Семінар - практикум вчителів 2 класу

пити воду?

- ✓ Раптом на галявину вискакує тварина. Яка вона? Що робить? А ви що робите?
- ✓ Ви йдете далі, попереду — річка. Яка? Як ви будете переходити на інший берег?
- ✓ Ви опинилися на іншому березі — і бачите будинок. Який це будинок? Хочеться вам туди зайти? Ви підходите до будинку, просто до дверей. Опишіть двері. На дверях табличка, як вона виглядає? Що написано?
- ✓ Ви заходите в будинок. Озирніться навколо і опишіть, що бачите. У яку кімнату підете спочатку? Опишіть її. Які ще кімнати в будинку? Ви підете у підвал? Опишіть підвал. Що там лежить чи хто там мешкає? Опишіть горище. А там хто чи що? Що ви там робите?
- ✓ Одна з кімнат у будинку — абсолютно біла. У ній немає навіть вікон. Коли ви потрапили туди, двері зачинилися. Що ви будете робити? Що ви відчуваєте?
- ✓ Ви виходите з дому з іншого боку і йдете по стежці. Попереду вас — паркан. Як ви опинитесь на тому боці?
- ✓ Близько біля дороги, якою ви йдете, є нора. Як ви поводитиметесь?
- ✓ Нарешті стежка виводить вас до моря. Над морем літають чайки. Далеко вони чи близько? Як вони себе поводять?
- ✓ У морі ви бачите корабель. Який він? Як далеко він від берега? Ви будете до нього діставатися?
- ✓ От і все, ваша подорож щасливо закінчилася. Ви повертаєтесь додому відпочилим і радісним.



ТЛУМАЧЕННЯ

Прогулянка лісом символізує те, як людина сприймає життя і свій рух у ньому. Погодьтеся, велика різниця — вийшла дитина гуляти чи загубилася в лісі. Зверніть увагу на ліс — наскільки дитині там комфортно, світло, цікаво. Так само важливо подивитися на те, яким бачить дитина будинок здалеку. Світлим чи темним, симпатичним чи відштовхуючим. Можливо, таким вона бачить своє життя в сім'ї. Зверніть увагу, якщо якусь деталь будинку виділяє особливо — дах з дірками, відчинені чи зачинені (навіть забиті) вхідні двері.

Струмок — це сприйняття всього нового, що приносить життя. Якщо дитина бачить захищений струмок, то швидше за все вона не звикла чекати від життя подарунків.

Так само і **тварина** — це те, як бачить інших людей ваша дитина. Зверніть увагу, це страшний ведмідь чи пухнаста білка, хто першим іде на контакт — вона сама чи можливо чекає, поки тварина підійде до неї? Або дитина взагалі маскується, щоб її не побачили? Теж досить показово.

Річка і стіна — символи перешкод. Як дитина долає їх у тесті, такими ж вона бачить перешкоди в житті. Є люди, які взагалі бояться увійти у воду, є ті, хто трощить стіну, є й такі, кому вже готові й човник, і драбинка з підтримкою. Зверніть на цей пункт увагу, якщо в ньому з'явилися крайнощі — «підірву чи поламаю» або «повернусь і піду».

Те, на що в будинку звертає увагу дитина, — для неї значущі речі. Хтось відразу йде на кухню, для нього там сенс і центр дому. Хтось відразу помічає дитячу. Варто звернути увагу, якщо якась кімната не з'являється взагалі, це означає, що відповідну сферу життя або певну людину дитина ігнорує несвідомо. Можливо, тут щось не так — наприклад, дитині в цей період життя потрібно усамітнитися і подумати, а не розважатися з усіма.

Особливу увагу варто приділити **горищу і підвалу**. **Горище** — це всі знання, навички та вміння, які ми отримуємо в процесі навчання в школі або в університеті. Добре, коли горище уявляється акуратним, коли все розкладено по полицях. Або там живуть веселі коти чи добрі пташки. Але у дуже багатьох він захищений або запилений. А можливо, ваша дитина настільки перевчилася, що взагалі не захоче туди йти.

Підвал — це все підсвідомі спрямування і бажання. Якщо дитина охоче лізе в підвал і з задоволенням там знаходиться — то, швидше за все, підсвідомі страхи особливо не тривожать. Якщо вона боїться йти в підвал і бачить його брудним, небезпечним, то, швидше за все, дитину турбують якісь невиразні страхи. До речі, те ж саме стосується нори. Якщо дитина легко проходить повз або лізе в нору «покричати», подивитися, хто звідти вилізе, то прихованих страхів у неї небагато.

Біла кімната — це метафора смерті. Подивіться, як поводить себе там дитина. Б'ється в істериці? Заспокоюється? Плаче? Чекає допомоги? Рідко хто відчуває

себе добре в такій кімнаті, але тут варто звернути увагу на ступінь інтенсивності переживань. Чим емоційніша реакція, тим болючіша ця тема для дитини зараз.

Чайки біля моря — це, як не дивно, родичі. Перевірте себе, подивіться, наскільки нав'язлива поведінка пташок. Оцініть «рівень шуму», який вони створюють. Схоже на правду?

Ну і нарешті, **корабель** — це заповітна мрія. Подивіться, наскільки чітко дитина бачить деталі корабля, це покаже, наскільки чітко вона уявляє собі, чого хоче. Якщо це піратський корабель — теж нічого, романтика. А от якщо це розбитий кістяк корабля, подивіться, які розчарування зараз гнітять дитину. Ще один критерій — чи може вона до корабля дістатися. Не біда, якщо ще не може, і взагалі бачить «Корабель з червоними вітрилами». У неї ще багато років на те, щоб зрозуміти себе і світ навколо. Погано, якщо дитина говорить про корабель із сумом або відразу описує перешкоди — немає човна, щоб дістатися, немає бажання. Таке нерідко буває у підлітків, але не лякайтеся, це вікове бачення світу.

Вправа « Очікування»

- Чи справдились ваші сподівання після проведеного семінару?
- Що цікавого Ви дізналися?

**Вчитель початкових класів
НВК «Слобідська ЗОШ І-ІІ ст.»
Захарчук Наталія Вікторівна**

Ціннісне ставлення до здорового способу життя

*Життя не в тому, щоб жити,
а в тім, щоб бути здоровим
(Марціал, I ст. н. е.)*

Здоров'я – це найвище благо, дароване людині Природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми (діти – через необізнаність, дорослі – через легковажність) бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а повернути – дуже важко, інколи неможливо.

Здоров'я – це джерело радості.

Здоров'я - це щасливе повноцінне життя.

Здоров'я – це стан життя і діяльності людини.

Здоров'я – це квітка, що може змінювати своє забарвлення, свою форму і розміри, залежно від впливу на неї різних чинників.

Як не прикро, природа дарує здоров'я з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати. Якщо ж людина порушує цю умову, то Природа відбирає здоров'я і дарує його комусь іншому з тією ж умовою. Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління – найважливіша функція шкільної освіти. На законодавчому рівні вона закріплена законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту».

Одним із пріоритетних напрямів реформування виховання учнів, як зазначено в Державній національній програмі «Освіта», є забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, охорона та зміцнення їхнього здоров'я. Отже, школа і вчитель несуть правову та моральну відповідальність за здоров'я школярів, повинні створювати позитивну ауру, культ здоров'я в класі, в школі і в сім'ї. Останнім часом через різноманітність та багатоаспектність форм навчання, виникає необхідність вивчення їх впливу на фізичне та психічне здоров'я дітей. Це актуальна проблема, оскільки окремі освітні моделі, програми, підручники можуть мати негативний вплив на здоров'я учнів або ж ніяк не сприяють його покращенню, бо не враховують основних наукових засад фізичного та психічного

розвитку дитини. І тому сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення педагогічних технологій, які б не тільки зберігали, а й покращували здоров'я дітей.

Відомо, що традиційно в освіті переважає уявлення про здоров'я як сукупність фізичних показників. Тому, як правило, основні зусилля спрямовані на їх поліпшення. При цьому майже зовсім не приділяється увага розвитку психічного та соціального здоров'я. Шкільний вчитель, орієнтований переважно на інтелектуальні досягнення учнів, залишає без уваги розвиток емоційної, конфліктної, комунікативної компетентності, що складає основу психічного і соціального здоров'я учнів. Збереження і розвиток здоров'я мають стати змістом масової педагогічної практики, стрижнем сучасної освіти.

Причина погіршення здоров'я школярів, вважаю, полягає не стільки в несприятливих умовах життя, скільки в недостатній увазі до створення відповідних умов педагогічного процесу, застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих навчальних технологій. Вирішення цієї проблеми здійснюється за такими напрямами:

- створення відповідного шкільного середовища;
- використання здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій і технік у процесі навчання;
- освіта в галузі здоров'я.

Перший напрямок – створення шкільного середовища – достатньо традиційний: це і виконання санітарно-гігієнічних норм, організація якісного харчування школярів, весь простір школи має працювати на розвиток фізичного здоров'я дитини.

Другий напрямок – це наявність у школі педагогічних технологій і технік, органічно вбудованих у навчальний процес, що формують і розвивають здоров'я дитини. Розроблена в нашій школі програма по зміцненню і збереженню здоров'я посилює всі види діяльності й активності дітей, створює позитивну емоційну атмосферу на уроках, знижує розумове навантаження дітей, враховує вікові фізіологічні і психологічні закономірності розвитку учнів.

Впровадження нових технологій в процесі формування здорового способу життя в початковій школі .

Всі вчителі на уроках проводять по 2-3 фізкультхвилинки, вправи для очей. Обов'язковими на уроці є релаксаційні паузи; елементи валеології, що сприяють формуванню здорового способу життя.

Третій напрямок – освіта в галузі здоров'я передбачає не тільки розкриття цієї проблеми в навчальних предметах, а й передачу цих знань і спільну освітню діяльність учителів та учнів. Таким чином, вся робота вчителів початкових класів школи направлена на те, щоб допомогти дітям усвідомити, що здоров'я – це прекрасний дарунок, першооснова щастя людини, тому треба його берегти й зміцнювати. При цьому ми враховуємо всі сфери здоров'я: фізичне, психологічне й соціальне, що дає можливість зберегти і зміцнити здоров'я кожного школяра.

Усі ми хочемо бачити дитину здоровою, розумною, успішною. Але, на жаль, статистика стану здоров'я школярів сьогодні є досить невтішною. За даними Міністерства охорони здоров'я України 90% усіх дітей мають відхилення в загальному стані здоров'я. Із них 30% мають по два та більше захворювань. Велике занепокоєння викликає подальше зниження віку дітей, схильних до вживання алкоголю, тютюнопаління та наркоманії, зокрема дітей 8-10 років. Тож актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей та формування здорового способу життя як цінності.

Убезпечене майбутнє людини значною мірою залежить від стану всіх складових здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна), від уміння берегти здоров'я і життя за будь-яких життєвих ситуацій. Звідси випливає важливе завдання сучасної школи – сформувати в учнів потребу цінувати власне здоров'я і життя як найвищу індивідуальну та соціальну цінність.

У контексті зміцнення здоров'я чільне місце займають здоров'язберігаючі освітні технології, до яких належать всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю і виховують культуру здоров'я. Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя прямо пов'язане з активним залученням учнів і батьків до здоров'язберігаючого навчального процесу.

Кожен, хто причетний до справи навчання і виховання, повинен розуміти, яку відповідальність він несе. Від нас великою мірою залежить, яким буде здоров'я дитини в подальшому житті.

Я вважаю, що одним із головних завдань сучасної школи є створення оптимальних умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя, заохочування до здобуття знань, умінь і навичок збереження здоров'я; стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції; швидке й ефективно поширення знань про здоров'я. Адже воно є основою життєвого успіху для кожної людини. Впевнена, що вчитель може не тільки навчити дитину дій, що приведуть до формування певних переконань щодо здорового способу

життя, а й опосередковано вплинути на родину дитини.

Я вважаю, що формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій в роботі з дітьми та батьками є одним із напрямків, що сформує здоровий спосіб життя як ціннісну орієнтацію дитини в майбутньому. І працювати потрібно не стільки з дитиною, скільки з усією сім'єю.

Просвітницьку роботу і з батьками, із дітьми проводжу паралельно. Моє завдання – дати їм зрозуміти, що від способу життя сім'ї залежить здоров'я дитини. Діти молодшого шкільного віку ще наслідують дорослих. За даною темою мною розроблена система навчальних тренінгів, бесід, консультацій для батьків. Результатом роботи з батьками є те, що частина з них обирає здоровий спосіб життя: кидає курити, займається разом з дітьми спортом, активніше бере участь у спільних заходах із дітьми. В роботі з батьками та дітьми дбаю про формування мотивації бути здоровим.

Підбираю таку інформацію, яка є актуальною, цікавить і малих, і дорослих, є доступною та потрібною. Після того, як учні опрацьовують інформацію, вона стає їхнім надбанням. Вони отримують знання, а через вміння і навички – досвід. Їхній власний досвід сприятиме формуванню позиції щодо здорового способу життя. Саме вона стає підґрунтям для ціннісних орієнтацій.

Кожна інформація та кожна вправа мають чітко визначену мету. Цікавим є те, що вже учні початкової школи на своєму рівні активно впроваджують метод «рівний – рівному» в неформальному довірливому спілкуванні з однолітками. Вони не тільки передають інформацію, що зацікавила їх, а й впевнено переконують друзів, чому не можна самому ходити вечорами, контактувати з незнайомцями, чому куріння шкідливе тощо.

Прагну під час уроків та в позаурочній роботі не тільки розкрити молодшим школярам чотири основні складові здоров'я (фізична, психічна, соціальна, духовна), а й забезпечити їх належне формування.

Вважаю, що психічна складова здоров'я визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя. Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини. Врахування особистісного чинника в навчальному процесі відіграє велику роль. Переконалась, що особистість завжди відзначається індивідуальною своєрідністю, вона має своє неповторне індивідуальне обличчя, що виявляється в її характері та здібностях. Всі уроки «Основи здоров'я» проходять під девізом «Твоє здоров'я у

твоїх руках, тож бережи його щоденно!». Під час вивчення тем «Емоції і почуття», «Характер і здоров'я», «Особа і особистість», «Хочу, можу і мушу» учні усвідомлюють, що кожен із них є особистістю неповторною, яка впевнена у своїх можливостях, наполегливо переборює труднощі, з адекватною самооцінкою. Аналізую і визначаю самооцінку дітей. Маючи результати аналізу, використовую різноманітні методи і прийоми для виховання в учнів поваги до себе й до інших людей, віру у свої можливості і здібності, прагнення бути здоровими, а головне – бажання жити і радіти життю.

Психічна складова тісно пов'язана з соціальною. Соціальну складову здоров'я бачу як ефективну взаємодію дитини з соціальним середовищем. І в основі її лежить адаптованість дитини до життя в соціумі. І це значною мірою залежить від нас, дорослих. Часом батьки, купуючи дітям комп'ютерні ігри, «переселяють» дітей у віртуальний світ, і дитина приходить до школи, не маючи навичок взаємодії з іншими дітьми та дорослими. І найголовніше завдання вчителя – залучити цю дитину до дитячої спільноти, дати їй зрозуміти, що її люблять, поважають, що навколо друзі. Для того, щоб сформувати в учнів життєві навички, спрямовані на здоровий спосіб життя, намагаюсь створити умови для спілкування дітей. Дуже доречні в цій ситуації ранкові зустрічі. На ранкових зустрічах учні вчаться спілкуватися; більше дізнаються один про одного, вчаться слухати і чути, висловлювати свою думку та поважати думку іншого, приймати рішення та аргументувати свій вибір.

Таким чином, у класі панує атмосфера психологічного комфорту. Кожна дитина відчуває себе важливою, учні співпрацюють разом. Це допомагає їм бути щирими, відкритими, почуватися затишно.

Формуванню в учнів здорового способу життя в колективі допомагають вправи на уроках української мови на зразок «Продовж речення». Наприклад: «Руслан на цьому тижні найкраще ... (написав контрольну роботу, грав у гру, розповів смішинку, сказав комплімент)» або: «Я хочу подякувати Оленці за те, що вона... (допомогла мені намалювати малюнок, поділилася цукеркою, принесла цікаву гру, гралася з меншими дітьми)»... Це щоденна кропітка робота. Та вона дає свої результати. Саме так формується позитивна самооцінка дитини. У дітей вона складається з наших слів, поглядів, ставлення до них. І часом непомітно своєю неувагою, невмінням вчасно відреагувати на дитячу поведінку ми стаємо причетними до руйнування їхньої самооцінки.

За час роботи з малюками я виробила для себе певні правила, які допомагають

мені сформувати позитивну самооцінку дитини:

1. Хвалити дитину за старанність так само, як за досягнення.
2. Дати зрозуміти, що старанність і наполегливість важливіші за результат.
3. Допомогти дітям ставити перед собою реальні цілі.
4. Критикувати не саму дитину, а вчинки. Наприклад, дитина вилізла на високе дерево. Я не кажу: «Куди ти поліз? Ану зліз негайно!». Я кажу: «Ти сміливий хлопчик. Але ти можеш впасти і розбитися. Не роби більше цього».
5. Дати дитині відчуття справжню відповідальність. Кожна дитина має певні обов'язки в класі. Вона відчуває себе членом команди.
6. Часто говорити своїм учням про те, що вони гарні, добрі, чуйні, мужні, справжні друзі. І вони стають такими.

Я намагаюся розвинути в дітей віру в себе, впевненість. Вчу цінувати індивідуальність у людях. І дуже допомагають у цьому презентації сімейних газет. До цієї роботи долучається вся родина. А моє завдання тільки скерувати цим процесом. Родинні газети можуть бути і тематичними: «Мої домашні улюбленці», «Моя сім'я», «Тато, мама і я – здорова сім'я» тощо. В газетах батьки разом із дітьми малюють, пишуть. Тут є статті і про сімейні традиції, і рецепти здоров'я, і поради лікаря, і родинні фотографії. Діти залюбки презентують такі газети. А виготовлення їх – це не тільки спільно проведений час з дитиною, а й цікаве довірливе спілкування та формування певних родинних ціннісних орієнтацій.

На уроках з «Основ здоров'я», під час екскурсій та й загалом під час індивідуального довірчого спілкування я розповідаю дітям про те, як берегти своє здоров'я, що таке здоровий спосіб життя, як діяти в ситуації, що загрожує здоров'ю та життю людини, спираючись на власний досвід дітей. Враховую і особливості сприйняття учнів молодших класів, власне переваги образного мислення над абстрактним. Використовую емпіричне навчання. Так, наприклад, вивчаючи тему «Охайність і особиста гігієна школярів: як правильно вмиватися, купатися, доглядати за зубами, вухами, носом та очима», учні не тільки прослухали інформацію, а й розглянули під мікроскопом свої руки. Вони реально побачили, скільки мікробів є на немитих руках. Відповідно зрозуміли, для чого потрібно вмиватися і доглядати за своїм тілом. Зустрічаючись з лікарем стоматологом, діти дізнались, як і для чого потрібно чистити зуби. Цікавою була і його демонстрація, як мікроби руйнують зуби. А після досліду, коли шматочок курячої печінки розчинився під дією «Пепсі-коли», учні обережніше стали ставитися до власного харчування

Практичні приклади допомагають школярам зрозуміти, для чого потрібно вести здоровий спосіб життя, як потрібно харчуватися, щоб бути здоровим, яких правил гігієни дотримуватися.

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому людина стає особистістю. І на цю складову особливо великий вплив мають батьки. Саме тут формуються сімейні цінності. Багато уваги духовному здоров'ю приділяю на уроках громадянської освіти, виховних годинах, присвячених мистецтву, культурі, історії. Працюючи з батьками, прагну донести до них, що здоров'я дитини на 50% залежить від способу життя, і вони своєю поведінкою моделюють для власної дитини, який спосіб життя потрібно вести. Іноді для батьків це відкриття. Така форма роботи з батьками, як семінари-тренінги, змінює ставлення батьків до дітей. Вони краще починають розуміти їх. Батьки повинні знати, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад, щоб успішно дбати про здоров'я своїх дітей.

Фізична, психічна, соціальна, духовна складові здоров'я тісно пов'язані між собою. І їх належний розвиток є підґрунтям для формування здорового способу життя та ціннісних орієнтацій. На уроках та в повсякденному житті дуже часто розповідаю учням про чинники, що впливають на їхнє здоров'я. Вони самостійно визначають дії, які потрібно виконувати, щоб бути здоровим. Так, наприклад, вивчаючи тему «Сім'я і здоров'я» учні, працюючи в парах, отримали завдання на вирізаних із паперу кружечках – «перлинках здоров'я» написати, що потрібно робити, щоб бути здоровим. Діти обговорили та записали практичні дії, які будуть виконувати, щоб бути здоровими: займатися спортом, одягатися відповідно до погоди, їсти корисну їжу, вчасно лягати спати, мити руки перед їдою, чистити зуби, слухати поради дорослих, яким довіряєм, не довіряти незнайомим людям, не перебігати дороги перед машинами тощо. По завершенні вправи учні створили з «перлинок» ланцюжок здоров'я, який прикріплений на стінах класу і щоденно нагадує, що потрібно робити, щоб бути здоровим.

Намагаюсь донести до кожного, що здоров'я – це право, дане нам від народження. І це право захищене державою. Так, під час вивчення теми «Твої права» діти не тільки опрацювали Конвенцію ООН «Про права дитини», а й намалювали малюнки до певних статей Конвенції. Цікавим для дітей було завдання знайти, в яких казках і які саме права порушені. Знайомлячи учнів з правами дитини, підводжу учнів до висновку, що право покладає на тебе і певні

обов'язки. Так, наприклад, разом з учнями ми розібрали, що право на освіту покладає на них обов'язки: вчитися, слухати вчителя, виконувати домашнє завдання, ходити до школи...

Так основне, вважаю, що повинні зрозуміти діти, це те, що вони мають право бути здоровими та жити у вільному від наркотиків та насильства світі. А відповідальність за реалізацію цього права лежить і на них, і на найближчих дорослих.

В основі формування компетентностей щодо здорового способу життя лежить звичайний дитячий інтерес. «Як зробити так, щоб дітям було цікаво вчитися?» Це питання я задаю собі щоразу. Переконана, що різноманітні форми, методи та прийоми активного навчання – мозковий штурм, робота в парах, мозаїка, карусель, галерея, кутки – шлях до успіху в роботі з дітьми.

Принцип активного навчання забезпечує інтерес дітей до знань, запобігає перевтомі. За допомогою активних методів навчання діти отримують важливу для себе інформацію, що сприяє формуванню знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя та позитивного уявлення про себе, через визнання сильних якостей своєї особистості, співчуття та поваги до інших людей, визнання поведінки, яка вважається прийнятною в суспільстві, визначення цінностей. Діти набувають навичок здорової міжособистісної комунікації, критичного мислення для розв'язання складних проблем, пошуку альтернатив, вчать висловлювати свою думку, відкрито говорити про свої почуття, приймати рішення в ситуаціях, які загрожують здоров'ю. Ми, дорослі, повинні навчити дитину робити вибір, що не зашкодить життю та здоров'ю, бо всі ми хочемо бачити дітей здоровими та успішними.

Саме від нас залежить наша доля, наше щастя і здоров'я наших дітей. Будуть здорові діти – буде здорова й уся наша країна.

**Вчитель початкових класів
НВК «Почапківська ЗОШ І-ІІ ст.
дитячий садок»
Клочко Олена Миколаївна**

«Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом використання здоров'язабезпечуючих освітніх технологій»

Останнім часом викликає занепокоєння катастрофічне погіршення здоров'я учнів. Поряд із несприятливими; соціальними та екологічними чинниками визнається і негативний вплив на здоров'я дітей «шкільного фактора» — найбільш значимого за тривалістю і силою впливу.

Аналіз ситуації зі здоров'ям дітей показує, що об'єктивно існують суперечності між традиційним рівнем реалізації діяльності вчителів і сучасними потребами суспільства в інноваційних підходах педагога-новатора з творчим, науковим мисленням; між потребою суспільства в здоровому підростаючому поколінні та фактичним станом здоров'я учнів. Очевидно, що виховна система, зміни в змісті та організації діяльності навчальних закладів, їх інноваційна спрямованість повинні бути тісно пов'язані з проблемою збереження та зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Численні дослідження останніх років доводять, що кожна третя дитина, яка приходить до першого класу, має ті чи інші відхилення в стані здоров'я. До того ж ранній початок систематичних занять у школі, значна інтенсифікація навчального процесу призводять до збільшення навантаження на функціональні можливості організму дітей. За період навчання в школі кількість здорових дітей зменшується.

В умовах сьогодення головним чинником погіршення здоров'я дітей у більшості випадків виступають 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.

Здоров'язбережувальні технології є стрижнем усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. До них належать:

- *здоров'язбережувальні* (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування);
- *оздоровчі* (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арт-терапія);

Семінар - практикум вчителів 2 класу

- *навчання здоров'ю* (включення відповідних тем до програми навчальних дисциплін);

- *виховання культури здоров'я* (діяльність валеологічних гуртків та клубів, додаткові заняття, виховні заходи, спортивні змагання, розваги, конкурси, вікторини тощо).

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій — забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Здоров'язбережувальні освітні технології можна розглядати як технологічну основу прогресивної педагогіки, що оперує прийомами, формами і методами організації навчання та виховання дітей без шкоди для їхнього здоров'я.

Молодший шкільний вік — період фізіологічного, психологічного, соціального становлення особистості. Тіло й душа дитини потребують дбайливого ставлення, захисту та розуміння. Ми маємо допомогти кожному малюку зробити вибір на користь здорового способу життя. У початкових класах навчитися зберігати і зміцнювати здоров'я важливо не просто для виживання, а насамперед для набуття здатності прийняти виклики, які поставить життя, гідно вийти з будь-якої ситуації.

Здоров'я учня в нормі, якщо:

- у фізичному плані - здоров'я дає йому змогу справлятися з навчальним навантаженням, дитина вміє долати втому;
- у соціальному плані — вона комунікабельна, товариська;
- в емоційному плані — дитина врівноважена, здатна дивуватись і захоплюватися;
- в інтелектуальному плані — учень проявляє хороші розумові здібності, спостережливість, уяву, займається самоосвітою;
- у моральному плані — він визнає основні загальнолюдські цінності.

Дані МОЗ України:

- Здорові учні — 5%.
- Хронічно хворі учні — 80%.
- Нервово-психічні розлади — 70%.

Хвороби:

- органів дихання;
- очей;
- кістково-м'язової системи.

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій навчання: забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, дати йому необхідні знання та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Чинники, що руйнують здоров'я:

- режим постійного сидіння;
- закриті приміщення, обмеження простору;
- робота біля комп'ютера призводить до «шизоїдної інтоксикації» свідомості;
- методики, що руйнують цілісне сприйняття світу .

Правильна організація навчальної діяльності:

- чітке дозування навчального навантаження;
- побудова уроку з урахуванням працездатності учнів;
- дотримання гігієнічних вимог (свіже повітря, оптимальний тепловий режим, хороша освітленість, чистота);
- сприятливий емоційний настрій;
- використання фізкультхвилин і динамічних пауз на уроках.

Діяльність учителя щоденно 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

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Значна увага приділяється набуттю елементарних знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя; формуванню навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму; вихованню бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості; розвитку кондиційних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості) та координаційних здібностей (швидкості перешикування, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості).

Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно орієнтовану діяльність дітей та підлітків по збереженню та зміцненню власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через фізичне виховання засобами уроків є складовою у розв'язанні проблеми здоров'язбереження.

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 здоровий розвиток своїх вихованців.

У роботі вчитель повинен намагатися сприяти розвитку здоров'язбережувальних компетентностей учнів та формувати уміння і навички для збереження здоров'я і життя дітей. А саме: свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної поведінки для здоров'я людини.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Формування компетентностей відбувається на уроці фізичної культури. Саме на уроці йде навчання, у процесі якого формуються здоров'язберігаючі вміння і навички. Завдання уроків сприяти розвитку компетентностей дбайливого ставлення до свого здоров'я, здоров'я людей, що оточують, умінню спілкуватися з рідними, друзями, однокласниками, дбати про їх здоров'я. На уроках і у виховній роботі впроваджувати інтерактивні, нестандартні форми роботи.

Уроки фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими. Обов'язковою складовою частиною уроку фізичної культури у початкових класах є проведення рухливих ігор та естафет, які сприяють створенню гарного настрою, зміцненню здоров'я, виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект, є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів.

Фізкультхвилинки, музичні паузи, релаксаційні, динамічні вправи дозволяють знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дати дитині можливість порухатися. На перервах з учнями проводити рухливі ігри на спеціально обладнаних майданчиках та гімнастичному залі. За сприятливих погодних умов уроки фізичної культури проводяться на природі. Ефективним є навчання здорового способу життя не лише на уроках, а і в позаурочний час. Проведення позакласних заходів: гуртків, спортивних змагань та свят, днів здоров'я.

Уміння і навички, що стосуються здорового способу життя і безпеки життєдіяльності, потребують багаторазового вправляння, тому в організації їх застосування в практичній діяльності переважають практичні вправи і ігрові ситуації, індивідуальна і групова діяльність. Обов'язково має бути зв'язок із життєвим досвідом дітей, урахування умов в яких вони перебувають удома. Тому в сучасних умовах педагогічна просвіта батьків має стати водночас і формою здорового способу життя. З цією метою добирати тематику класних батьківських зборів із питання формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів.

**Вчитель початкових класів
НВК «Верхівська ЗОШ І-ІІ ст.-ДНЗ
Сосновчик Ольга Василівна**

«Типи здоров'язбережувальних технологій»

Здоров'я - найбільше багатство!

Здоров'я – дорогоцінний дар, яким наділяє людину природа. Недарма в народі кажуть: у здоровому тілі – здоровий дух.

Щоб надовго вистачило і того й іншого, треба загартовувати дитину змалечку, виховувати в неї звичку регулярно займатися фізкультурою.

В.О.Сухомлинський в кількох своїх статтях підкреслював: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя.» Напевне, ніхто не сумнівається в тому, що рух має величезне значення в житті дитини. Справді, коли вона рухається – ходить, бігає, стрибає, кидає м'яч, катається на велосипеді тощо, дихання її прискорюється, серце б'ється частіше, а це означає, що й організм краще працює, активізуються процеси, які сприяють росту і розвитку.

Шестирічна дитина приходить у школу. 35-40-хвилинне сидіння за партою згубно діє на фізіологічний розвиток усіх школярів, а особливо шестирічних першокласників, приводить до порушення основних нервових процесів, зниження розумової та м'язової працездатності. Тому вчителю початкових класів слід особливу увагу приділяти збереженню та зміцненню здоров'я школярів, формуванню в них здоров'язберігаючих компетентностей. На уроках необхідно забезпечити чергування різних видів діяльності, приділяти увагу активному відпочинку на уроках, де превалює статичне навантаження на учнів. Причому активно відпочивати мають не лише м'язи кисті руки, які стомлюються від письма, малювання, ліплення, а й усі м'язи тулуба, нижніх і верхніх кінцівок. В 1-му класі повинно бути дві фізкультхвилинки по 2 хвилини кожна на 10-ій та 20-ій хвилинах уроку, а в 2-4 класах – по одній паузі на 20-ій хвилині уроку. Ось чому тема створення у школі здоров'язберігаючого середовища є такою актуальною.

Освітні технології, що сприяють формуванню культури здоров'я молодших школярів.

Педагогічними технологіями здоров'язбереження є:

- Організаційно-педагогічні: визначають структуру навчального процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів.

- Психолого-педагогічні технології: пов'язані з роботою вчителя на уроці і впливом на дітей протягом уроку.

Семінар - практикум вчителів 2 класу

- Навчально-виховні технології: включають програми, спрямовані на навчання грамотної турботи учнів про своє здоров'я, мотивацію їх до здорового способу життя, на попередження шкідливих звичок, освіту батьків та ін.

Опрацювавши літературу з проблем формування здоров'язберігаючих компетентностей молодших школярів, я систематизувала основні здоров'язберігаючі технології:



Суть кожної з цих технологій і можливість їх упровадження в початкових класах. Далі наведемо приклади кожної з даних технологій.

1. Ранкова гімнастика:

Найкращий спосіб розпочати навчальний день із... ранкової гімнастики. Варіантів проведення ранкової гімнастики багато. В районі є школи, в яких всі учні, уся школа збирається разом та налагоджується на робочий лад, отримує позитивні емоції, які допоможуть зробити робочий день кращим, а ще

допоможуть «зберегти» перший урок від ранкових пробуджень. У великих школах ранкову гімнастику проводять вчителі із учнями свого класу. Ранкова гімнастика починається з ходьби. Комплекс ранкової гімнастики включає вправи для різних груп м'язів. Спочатку – для м'язів плечового пояса і рук – потягування, розведення рук в сторони, обертання перед грудьми. Потім вправи для тулуба й ніг – нахили, повороти, присідання, стрибки. Закінчується ранкова гімнастика бігом або підскоками, що переходять у ходьбу.

2. Фізкультхвилинка

Фізкультхвилинки проводяться на всіх уроках, особливо це важливо для шестирічних першокласників, в яких основним видом діяльності в дошкільному періоді була гра. На уроках письма рекомендуємо проводити такі фізпаузи:

1) Фізична вправа «Потягування»: сидючи розкрити руки, підняти вгору, потягнутися назад, потім вперед, вправо, вліво (3 рази). 1) Фізична вправа «Оберти»: сидючи випрямити руки вперед, зробити калька обертів кистями рук.

2) Фізична вправа «Нахили»: встати, руки на пояс і під рахунок вчителя зробити нахили вправо, вліво і назад (2 рази).

3) Гра «Коник». Руки на поясі. Підстрибуючи на двох ногах, пересуватися вперед у напрямі до дошки, а потім у зворотному напрямі.

4) Гра «Вітер». Школярі уявляють, як вітер колише дерева, піднімають руки вгору, роблять нахили разом з тулубом вправо і вліво, імітуючи при цьому шум вітру.

5) Гра «Метелики». Імітуючи метеликів, змахуючи руками, учні пробігають на носочках до дошки і повертаються назад до парт.

Під час розучування цих рухів велика увага приділяється естетичній досконалості. Формування гарної постави – один з головних стимулів, що спонукають учнів щодня робити ранкову гімнастику.

Наступні фізкультхвилинки пов'язані з життєвим досвідом учнів, їх спостережливістю і кмітливістю. Наприклад:

1) Гра «Ведмідь». Імітація рухів ведмедя: як ходить ведмідь, як бігає, як він бурчить.

2) Гра «Комарики». Школярі виходять із-за парт, спочатку звуками імітують дзижчання комара, потім руками – його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками.

3) Гра «Зайчик». Учні присідають біля своїх парт. На слова вчителя: «Сірий зайчик сів і жде, спритно вушками пряде» - діти, приклавши кисті до вух, то розгинають, то згинають їх. Потім пропонується «зайчикам» ніжки погріти:

«Зимно зайчику стоять:

Скік-скік, скік-скік,
Треба трішки пострибать,
Пострибавши, відпочить».

Зайчики займають місця за партами.

Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна поєднувати з елементами ігор. Наприклад:

1) Зараз нахиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною; теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени.

2) Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій поклоніться.

За щасливий день вчорашній
Веретеном покрутіться.

Раз присядьте, два присядьте
І за парти тихо сядьте та ін.

3. Дихальна гімнастика

Вправи для розвитку дихання тренують різні види видихів. Наводимо деякі вправи для розвитку дихання.

1) «Свічка». Взяти вузьку смужку паперу й, уявити, що це свічка, дмухати на неї. Струмień видиху повинен бути без різких коливань – папір контролює рівність видиху.

2) «Звуконаслідування». Пригадати і відновити різні звуки природи із життя: свист вітру, шум лісу, писк комара, скрекотіння сороки, гарчання собаки, звук дзвінка.

3) «Загони м'яч у ворота». Із олівців викласти уявні ворота, а з вати зробити невеличкі кульки, розміром із тенісний м'ячик. Покласти ватну кульку на край столу чи парти і, дмухаючи на неї, задуги її в уявні ворота із олівців.

4) «М'яч». Уявити, що у руках м'яч. Зробити глибокий вдих і виконати команду «М'яч пробитий». Зі звуком «с-с-с» випускати потроху повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м'яч.

5) «Машинка». Робота губ, гудіння губами, тріск – чим огидніше, тим краще (на усмішці м'язи розтягуються).

4. Пальчикова гімнастика

Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком моторики. Це підтверджують дослідження фахівці. В роботах В.М.Бехтерева є висновки про те,

що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. «Пальчикові» ігри являють собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальців. Пропонуючи таку вправу, важливо відразу створити їй настрій, правильно вимовляти кожен звук, заздалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати.

Ігри з пальцями були створені для дітей дошкільного віку, але ними досить доречно користуватися у початковій школі, вони допоможуть вчителю не тільки розвивати мовлення та інтелектуальні здібності дитини, а також знімуть психічне навантаження, стануть у пригоді для створення робочого ритму впродовж дня.

1) «Двоє розмовляють» - стиснути руки в кулаки, великі пальці витягнуті вгору й зблизити.

2) «Стіл» - праву руку стиснути в кулак, на неї покласти горизонтальну ліву руку.

3) «Крісло» - праву руку стиснути в кулак, а ліву вертикально прикласти до неї.

5. Ігри та ігрова терапія

Гру традиційно зв'язують з дитиною. Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її характер. Тепер гра допомагає розв'язувати задачі іншої важкості, формувати нові необхідні вміння і навички. Існують багато ігор, які можна назвати терапевтичними. Такі ігри корисні для будь-яких дітей, тому що вчать дружньому спілкуванню, порозумінню, знижують напруження та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення. Гра на уроці забезпечує зміну виду навчальної діяльності, що, в свою чергу, сприяє збереженню здоров'я молодших школярів.

Види ігор:

- Сюжетно-рольові ігри: режисерська гра; театралізована гра.
- Комп'ютерні ігри.
- Гра-фантазія.
- Рухливі ігри.
- Народні ігри.
- Розважальні ігри.
- Розвиваючі ігри.
- Дидактичні ігри.

6. Психогімнастика

Завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовано на імітації певних почуттів та емоційних станах людини. У таких іграх тренують увагу, пам'ять, спостережливість, витримку. А також вчать розуміти людські емоції та контролювати їх. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор, де потрібно зобразити певні емоції, або продемонструвати певний емоційний стан (пантоміма).

Другий метод психогімнастики полягає у відображенні своїх емоцій та переживань у розповідях, малюнках, інсценівках, іграх – страхів, агресій, ревнощів. (Ці прийоми можуть бути як індивідуальні так і колективні). Наприклад, гра «казковий моточок», де кожен учасник розповіді відмотує нитку та каже одне речення, яке продовжує попередню думку. Задача класу не тільки розказати історію про певну емоцію у казковій формі, а й знайти можливі рішення по її здоланню, визначити її корисні та пагубні риси.

7. Казкотерапія

Казкотерапія – це древній спосіб терапії, який виник майже тоді, коли люди навчилися розмовляти. Казками передавалися духовні знання, моральні цінності, правила поведінки, життєві помилки та багато різної корисної інформації. У той час казки та міфи розповідали не тільки дітям, а й дорослим.

Казкотерапія – це психотерапія вже існуючими казками та фантастичними героями. Вона допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість програти основні життєві ситуації у «захищеному режимі» через казки. Також цей прийом допомагає дитині зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички.

Загальна ідея цього прийому полягає в тому, що дитина бачить себе на місці головного героя, живе разом із ним, вчиться на його помилках. Тобто людина з раннього віку за допомогою казок навчається приміряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв, творців та знищувачів, бідняків та багатчів.

Дитина, яка часто слухає казки, стає більш уважною, витриманою. Будь-яка казка - це розповідь про відносини між людьми, закони суспільства. Тому казки для початкової школи можна підбирати саме про учнів, про шкільне життя, дружбу та взаємодопомогу.

8. Арт-техніка

В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток являється не тільки головним терапевтичним механізмом, саме

він допомагає виховати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напругу, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах та розвиває творчі здібності.

Багато сучасних дослідників вказують на здатність різних видів мистецтва виступати в якості адаптогенних, профілактичних, корекційних засобів:

- Музика - музикотерапія,
- Образотворче мистецтво - ізотерапія;
- Театр, образ – імаго терапія;
- Література, слово - бібліотерапія;
- Танець - танцетерапія;
- Пластичне інтонування, рух, ритмічна пластика.

9. Ароматерапія

Також стає дуже розповсюдженою технологією і ароматерапія. Щоб зняти тривожність, використовують ефірні масла бергамоту та м'яти. Щоб зняти почуття напруги – беруть масло герані, лаванди, іланг-ілангу. Суміш масел сосни, м'яти, лаванди вбиває мікроби, стафілокок. Стимулюючі ефірні масла – це грейпфрут та розмарин.

Випаровування ефірних масел знижує концентрацію патогенних речовин, сприяє осіданню пилу. При вдиханні ефірні масла діють антивірусно. Наприклад, під час епідемії грипу член творчої групи Пилипчук О.Л. проводить профілактичну ароматерапію. Чотири тижні 2 рази на день ароматизує клас евкалиптовим маслом. В результаті знижується кількість школярів з нежиттю і запаленням носоглотки; захворюваність в її класі практично відсутня під час епідемії.

10. Уроки у природі

Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо, причина підвищення стресів та депресій криється саме в цьому. А людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та уяву. Тому досить корисним для зміцнення здоров'я буде проведення деяких уроків на свіжому повітрі. Цей прийом дуже часто використовують вчителі американських шкіл.

Великий педагог В.О.Сухомлинський убачав одвічне джерело дитячого розуму, фантазії та словесної творчості у природі. Він прагнув, щоб яскраві образи рідної землі живили свідомість дитини впродовж усіх років навчання, щоб

закони мислення вперше розкривалися не перед класною дошкою, а серед поля, на лузі, біля річки, в гаю.

Для того, щоб змусити дитину мислити, В.Сухомлинський закликав педагогів: «Умійте примусити її дивуватись». Здивувати можна дитину тільки на цікавих уроках – уроках у природі. Вони мають величезний вплив на навчання, виховання і розвиток, залишаючись у пам'яті дітей на все життя. І це тому, що вони відбуваються в іншому спілкуванні з учнями, за інших умов.

11. Музичний супровід уроку

В музиці знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Музика знімає стреси, стимулює роботу мозку, підвищує засвоєння, сприяє естетичному вихованню.

Звук – це енергія. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви.

Дослідження серед 1-4 класів вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті набагато довше.

Сьогодні чисто класична музика може роздратувати. А от нейтральна музика, звуки живої природи, сучасне оформлення класичної музики може знімати стреси (хоральна прелюдія ля-мінор Баха «Солярис»; арія Доніцетті «Слізне»; арія «Таміно» з «Чарівної флейти» Моцарта), тонізувати працездатність (музика Брайна Адамса; спів Тіни Тернер, музика з балад Бон Джові; музичні композиції Рікардо Фольї; гітарні композиції), розслаблювати (музика Моцарта; естрадна обробка «Місячної сонати»; «До Елізи» Бетховена), довго підтримувати рівень працездатності та самоконтролю (музика в стилі «Лаунж» (медитативна); етнічна музика в сучасній обробці, особливо «Соната для двох фортепіано» Моцарта).

12. Вправи – енергізатори

Слід зауважити, що в дитини є певні межі працездатності, і чим молодший учень, тим швидше вона знижується. Це пов'язано з виснаженням нервових клітин, зумовленим нестійкістю нервових процесів, підвищеною збудливістю кори головного мозку. Ось чому важливо запобігати виникненню втоми, своєчасно виявити перші її ознаки та якомога швидше зняти втому. Для цього проводяться вправи-енергізатори, ретельно підібрані педагогами. Вони мають відповідати віковим особливостям учнів, бути простими, цікавими і доступними, зручними для виконання на обмеженій площі, емоційними, досить інтенсивними і теж знайомими дітям.

Енергізатор – це коротка вправа, що відновлює енергію класу.

Енергізаторів на уроці – створення позитивної психологічної атмосфери в класі, відновлення енергії та посилення групової активності. Крім того, вони

дозволяють учням виявити різні здібності – тілесно-кінестичні, візуальнопросторові, міжособистісного спілкування.

Енергізатори корисні для послаблення монотонності, збудження активності учнів й заохочення їх до подальшої праці.

Майже кожен енергізатор містить елемент фізкультхвилинки, але не кожна фізкультхвилинка є енергізатором, оскільки останній використовується не лише для зняття втоми, але й для релаксації. Наприклад, вправа «Колективний крик». Всі стають в круг. Вчитель просить всіх присісти. По сигналу вчителя всі починають тянути звук, одночасно піднімаючись. В процесі вставання шум повинен зростати. Піком являється підстрибування з підняттям рук вгору. Потім шум поступово стихає з моменту повернення в вихідне положення.

Вправа «Квітка». «Теплий промінь упав на землю і зігрів у землі насіннячко. З насіннячка проклюнувся паросток. З паростка виросла прекрасна квітка. Ніжить квітка на сонці, підставляючи теплу і світлу кожну свою пелюстку, повертаючи голівку слідом за сонцем».

(Виразні рухи: сісти навпочіпки, голову й руки опустити, піднімається голова, розпрямляється корпус, руки піднімаються у сторони – квітка розцвіла, голова злегка відкидається назад, повільно повертається слідом за сонцем, очі напівзакриті, усмішка, м'язи обличчя розслаблені).

Вправа «Бджілки»

- Стали дітки у рядок, всі підемо на лужок (почати ходити і побудували коло).
- На квітучому лужку, гудуть бджілки: «Жу-жу».
- Разом з ними політаємо, крильцями помахуємо (піднімання рук в сторони і опускання).
- Покружляли вліво, вправо, глянули, де кращі трави (повертання тулуба).
- Послухали квіточок, щоб зірвати з них медок (присідання).
- Політали, покружляли, дуже бджілки утомились. Щоб набратись сили, усі дружно сіли (діти присідають, наблизивши голівку до колін).

Діяльність учителя щоденно, щоурочно 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. Тому що найдорожчим скарбом, який нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати.

**Вчитель початкових класів
Погонець Ірина Петрівна
НВК «Милятинська ЗОШ І-ІІ ст. - ДНЗ»**

Використання елементів здоров'язберігаючих технологій на уроках. (Презентація)

Додаток 1

Методичні рекомендації щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроках

**Мартинюк Вікторія Леонідівна,
методист РМК**

Однією з вимог при організації навчального процесу в початковій школі є суворе дотримання охоронного педагогічного режиму.

Незважаючи на певний обсяг традиційних здоров'язберігаючих заходів, їх резерв далеко не вичерпаний.

У ряді здоров'язберігаючих заходів, використовуваних на уроках в початкових класах, можна виділити декілька напрямків.

Це, перш за все, створення сприятливого психологічного клімату в процесі навчання, відносин взаємної довіри та поваги між педагогом та учнем. Дуже важливо створити позитивний психологічний настрій на початку занять.

Створення доброзичливого клімату сприяє формуванню бажання займатися, створює сприятливі умови для успішного навчання дитини.

Важливим завданням вчителя є підтримання позитивного емоційного стану учнів. Позитивні емоції активізують діяльність головного мозку, поліпшують пам'ять і працездатність дитини. Позитивні емоції у процесі діяльності – необхідна умова психічного здоров'я. Навпаки відсутність інтересу до занять, нудьга є сильним фактором стомлюваності.

Підвищенню розумової і фізичної працездатності сприяє динамізація робочої пози учнів в процесі заняття. Відомо, що більшу частину уроку школярі, як правило, проводять сидячи за столом, в умовах нерухомості і статичної напруги. У той же час встановлено, що навіть короточасний вплив статично напружених станів є чинником, гнітючим нейродинаміку і регуляцію вегетативних функцій організму. Тому особливої актуальності набуває розширення на уроці рухової активності учнів. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може стати динамізація робочої пози учнів (сидячи - стоячи). Учитель планує побудову уроку з

таким розрахунком, щоб дитина кілька разів переходила з положення «сидячи» в положення «стоячи». Учнім рекомендується міняти робочу позу 2-3 рази на урок з урахуванням сезону року, характеру попереднього уроку, стану здоров'я дитини зараз, індивідуальних особливостей. Важлива не стільки тривалість перебування в положенні «стоячи», скільки сам факт зміни поз.

Періодична зміна поз учнів займає важливе місце і в профілактиці короткозорості. У зв'язку з цим, напрямком фізіологічної корекції та здоров'язберігаючих заходів є навчання в режимі зорових горизонтів (видалення дидактичного матеріалу пропорційно гостроті зору).

Найбільш оптимальним навантаженням для дитячого ока (до 10 років) є розглядання віддалених в просторі об'єктів. У той же час велика частина навчальних занять проводиться на близьких від очей дистанціях (робота з підручником, зошитом). Звідси часто у дітей виникають зорові розлади. Необхідно дотримуватися розмір пропонованого дидактичного матеріалу (сюжетні і предметні картинки, картки з буквеним текстом, цифровий матеріал).

Велике значення в попередженні втоми у дітей на заняттях належить фізкультхвилинкам. Час проведення фізкультхвилинки, можна варіювати, але в будь-якому випадку їх слід проводити при перших ознаках втоми дітей.

Важливим напрямком здоров'язберігаючих заходів є розвиток дрібної моторики пальців учнів. Роботу в цьому напрямку можна здійснювати на фізкультхвилинках і на різних етапах всього заняття. Пальчикова гімнастика проводиться у вигляді рухів пальців рук у поєднанні їх з мовою. Це служить розвитку не тільки дрібної моторики, а й розвитку мовлення, слухового сприйняття. Ця діяльність викликає інтерес у дітей, створює емоційний настрій. Регулярно стимулюються дії мовних зон кори головного мозку, що розвиває мову, вдосконалює психічні процеси – увагу, пам'ять, полегшує засвоєння навичок письма. На фізкультхвилинках можна використовувати вправи на дихання, вправи, що стимулюють кровообіг голови: різні нахили, повороти, обертання голови. Зміст вправ для фізкультхвилинки повинно змінюватися, не бути одноманітним.

Важливим моментом збереження працездатності учнів під час заняття, збереження їх розумового і психічного здоров'я є зміна видів діяльності на заняттях, зміна видів роботи протягом навіть невеликого проміжку часу.

Таким чином, використання здоров'язберігаючих технологій навчання в школі дозволить без будь-яких особливих матеріальних витрат не тільки зберегти рівень здоров'я дітей, але і підвищити ефективність навчального процесу.

Список використаної літератури

1. Компетентнісно зорієнтована освіта: досвід, проблеми, перспективи: Міжнародна науково-практична конференція// Директор школи. - 2009. - № 1. - С. 3-8.
2. Білова К. Компетентнісна педагогіка/ К. Білова// Директор школи (Шкільний світ). - 2005. - №37. - С. 11-12.
3. Вакуленко О. Формуємо ключові компетенції учнів/ О.Вакуленко// Школа (Шкільний світ). - 2007. - № 11. - С. 11-15.
4. Клепко С. Різні структури ключових компетенцій/ С. Клепко// Управління освітою. - 2005. - №12. - С. 2-3. Використана література:
5. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. // Початкова освіта. – 2005. - №46.
6. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. // Рідна школа. – 2009. - №4.