



## 2. ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД



**Ольга Олександрівна Козлова,**  
учитель предмету «Основи здоров'я»  
Донецької ЗНЗ I-III ступенів № 101  
м. Донецьк, Україна

УДК 373.5.091:613.955

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

*Проанализирована необходимость переориентирования образовательной парадигмы в Украине на активное внедрение достижений, стихийно нарабатанных неформальным и информальным обучением юной личности. Предложены целесообразные формы и приемы компетентностной актуализации и использования остаточных знаний на примере апробации альтернативной олимпиады как инновационной формы обучения и развития одаренных учащихся.*

**Ключевые слова:** *формальное образование, неформальное образование, информальное образование, остаточные знания, компетентностно ориентированное обучение, альтернативная олимпиада.*

*The necessity of reorientation of educational paradigm in Ukraine into active introduction of the achievements reached spontaneously by formal and informal teaching of a young person is analyzed.*

*The reasonable forms and methods of competence actualization and residual knowledge usage on the example of alternative olympiad approbation as innovative form of gifted children's development and education are proposed.*

**Key words:** *formal education, unformal education, informal education, residual knowledge, competency based learning, the alternative Olympiad.*

За останні роки в Україні відбулося погіршення стану здоров'я учнів, 50 % з них мають різні хронічні патології. Здоров'я дитини здебільшого залежить від середовища, в якому вона перебуває. Дитина перебуває у навчальному закладі до 70 % свого часу, тому це і є середовищем для учнів. Проблема формування, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я дітей – одна з головних в сучасному навчальному закладі. Кожен навчальний заклад має створити оптимальні умови для збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу.

Здоров'язбереження у навчально-виховному процесі складається з системи заходів, що передбачають взаємозв'язок і взаємодію чинників освітньої системи. Ціннісна мотивація особистості до здорового способу життя потребує уваги вчителів, батьків, медичних працівників.

Під час навчально-виховного процесу дитина має навчатися:

- берегти своє здоров'я;
- вести здоровий спосіб життя;

- дотримуватися гігієнічних вимог;
- раціонально харчуватися;
- ставитися до свого здоров'я як вищої цінності.

Завдання вчителя, вихователя – наповнити життя дитини змістом, зберегти здоров'я, формувати здоров'язбережувальну компетентність учнів. Отже, зміст організації діяльності зі збереження, зміцнення й відновлення здоров'я дітей спрямований на формування в особистості фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я (рис. 1).

Доцільним у навчально-виховному процесі є впровадження різних типів здоров'язбережувальних освітніх технологій, існуючих у сучасній літературі. За характером дії вони можуть бути поділені на такі групи:

- організаційно-педагогічні (оптимальне чергування видів навчальної діяльності учнів, доцільність навчального навантаження учнів упродовж уроку, профілактика втоми, диференційовані домашні завдання);
- психолого-педагогічні (урахування вікових та індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей учнів, мотивація на досягнення успіху, створення

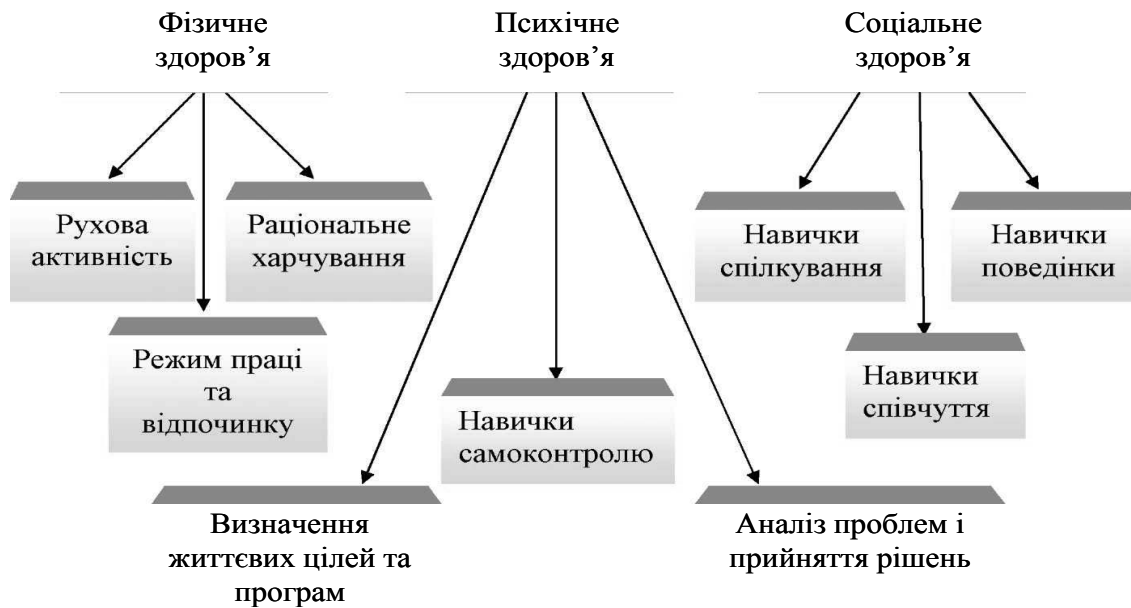


Рис. 1. Схема здоров'язберезувальних технологій

емоційно-позитивного клімату, раціональне використання завдань, спрямованих на розвиток пам'яті, уваги, мислення; застосування музикотерапії, рухотерапії, арт-терапії та інших);

- навчально-методичні (зв'язок теми, мети, змісту уроку з життям і здоров'ям людини; спрямування уроку на розвиток життєвих цінностей; методи інтерактивної діяльності учнів, застосування завдань різної складності з урахуванням особистих можливостей учнів);
- соціально-адаптаційні й особистісно-розвиваючі (технології, що забезпечують формування й зміцнення психологічного здоров'я учнів);
- оздоровлювальні технології (лікувальна педагогіка та фізкультура, що забезпечують зміцнення фізичного здоров'я учнів).

Ранній початок систематичного навчання, інтенсифікація навчального матеріалу призводять до збільшення навантаження на організм дитини та погіршення здоров'я учнів. У початковій школі кожен навчальний предмет не лише навчає, розвиває і виховує дитину, а й має стати здоров'язберезувальним.

Учителі початкових класів застосовують у навчально-виховному процесі здоров'язберезувальні технології, що створюють безпечні умови у навчальному закладі (рис. 2).

Основним видом діяльності учнів молодших класів є гра. Важливо проводити упродовж уроку дві фізкультхвилинки у формі гри, перед початком навчальних занять – зарядку. Покращує стан здоров'я дитини



Рис. 2. Модель впровадження здоров'язберезувальних технологій в початковій школі



дихальна гімнастика, яка передбачає виконання різноманітних вправ, наприклад:

- звуконаслідування (відтворення звуків природи: шум лісу, струмка, вітру та інші);
- надування кульки (імітація);
- «Рубання дрів»;
- «Метелик».

*Пальчикові ігри* створюють позитивний настрій дитини, розвивають дрібну моторику рук, мовлення та інтелектуальні здібності. Завдяки *ігровій терапії* учні ефективніше закріплюють отримані знання, привчаються висловлювати думку, самостійно приймати рішення. До терапевтичних ігор зараховують сюжетно-рольові ігри (рухливі, народні, дидактичні та інші).

Технологія *«казкотерапії»* сприяє розвитку творчих можливостей дитини. Для кожного віку існують свої казки. Казкотерапія дає змогу дитині почуватися захищеною у світі, навчитися правильно поводити себе. Тому в початковій школі казки необхідно добирати про шкільне життя, взаємодопомогу. Через казки передаються духовні знання, моральні цінності. Для казкотерапії добираються такі види казок: народні; авторські; сучасні; філософські; придумані дітьми або вчителем.

Здорову особистість допомагає виховати технологія *«арт-техніки»* – духовного розвитку дитини через самопізнання, творчість. В основі цієї технології лежить творча діяльність – малювання, в якому дитина має можливість виразити переживання, почуття, ставлення. За малюнком визначають рівень тривожності, емоційну чуттєвість, психічну нестабільність або оптимізм та життєрадісність дитини.

Досить поширеною технологією є *уроки на природі*, що розвивають вміння спілкуватися з природою, формують відповідальне ставлення до навколишнього світу та свого здоров'я.

*Музикотерапія* стимулює роботу мозку, уваги, пам'яті, активізує людські резерви, знімає стрес. Музика

вводить у спеціальний стан релаксації, коли мозок відкритий для сприйняття інформації без ускладнень.

Кожна людина прагне бути здоровою. Проблема здоров'язбереження, особливо дітей і підлітків, – одна з актуальних у наш час. На сучасному етапі розвитку суспільства формування освіти призвело до ускладнення навчальної діяльності учнів. Значно зріс обсяг навчального навантаження, інформаційна насиченість занять, зміна кількості та якості джерел інформації. Перехід дітей із початкової школи до основної є більш складним. Першочерговим завданням педагогічного колективу школи стає регламентація навчальної діяльності учнів, створення умов для оптимальної організації навчально-виховного процесу, дотримання санітарно-гігієнічних вимог. З метою виявлення здібностей дітей, забезпечення оптимального за ступенем складності навчання необхідно використовувати дослідницькі методики.

На здоров'я дітей впливають:

- рівень фізичної підготовки;
- стан лікувально-оздоровчої роботи;
- рівень навчального навантаження;
- вплив зовнішнього соціального середовища;
- психологічний стан.

Тому пошук виховних заходів впровадження здоров'язбережувальних технологій, що сприятимуть ставленню молодого покоління до свого здоров'я як вищої цінності та формуванню потреби в здоровому способі життя, є головним завданням для досягнення мети збереження здоров'я людини. У школі необхідно впроваджувати програми з формування навичок здорового способу життя дітей і підлітків. Завдяки різним формам роботи в учнів розвиваються логічне мислення, уява, навички самостійного пошуку знань. Під час використання творчих завдань учні використовують міжпредметні зв'язки та доступні джерела інформації. Організацію роботи щодо зміцнення здоров'я учнів можна представити у вигляді схеми (рис. 3).



Рис. 3. Модель організації роботи з впровадження здоров'язбережувальних технологій в основній та старшій школі



У здоров'язбережувальній діяльності поєднані різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням психологічного й фізіологічного впливу на учнів. Важливим фактором роботи школи з даної проблеми є комплексне вирішування задач зміцнення здоров'я учнів, насамперед такі:

- Навчальне навантаження не перевищує гранично допустиме навантаження на учнів відповідно до вікових норм згідно з навчальним планом.
- Навчальний розклад складається з урахуванням важких і легких предметів.
- Обсяг домашніх завдань обирається з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.
- Використання інтерактивних методів на уроці.
- Виконання заходів щодо формування компетентного ставлення до свого здоров'я.
- Групові й індивідуальні заняття.
- Залучення батьків до роботи з популяризації здорового способу життя.
- Комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів.
- Складання листів здоров'я з медичними рекомендаціями для вчителів.
- Застосування особистісно орієнтованої технології навчання, здоров'язбережувальних технологій.

#### **Класифікація здоров'язбережувальних технологій в основній та старшій школі**

*Інформаційно-навчаючі технології* забезпечують знаннями для піклування людини про здоров'я, виховують культуру здоров'я. До неї належать освітні, просвітницькі та виховні програми.

*Стимулюючі технології* дозволяють активізувати власні сили організму для виходу з небажаного стану.

*Психолого-педагогічні технології* включають роботу вчителя на уроці, який впливає на учнів на всіх етапах уроку та психолого-педагогічне супроводження всього освітнього процесу.

*Фізкультурно-оздоровчі технології* реалізуються на уроках фізкультури та в роботі спортивних секцій.

*Екологічні здоров'язберігаючі технології* спрямовані на виховання в учнів любові до природи, залучення учнів до дослідної діяльності.

*Забезпечення безпеки життєдіяльності* – вивчення курсу ОБЖ учнями, БЖД учителями. Залучення до роботи спеціалістів з охорони праці, пожежної безпеки, громадської охорони.

Упровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів, формуванню уявлень про нього як цінності, мотивації на ведення здорового способу життя.

#### **Використані літературні джерела**

1. Стасенко В., Волканова В. Здоров'язбережувальні технології / В. Стасенко, В. Волканова. – К.: Шкільний світ, 2013.
2. Постоєнко С. В. Упровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках / С. В. Постоєнко // Основи здоров'я: Наук.-метод. журн. – 2013. – № 7 (31), липень.
3. Ковальова О. Оздоровлювальні технології / О. Ковальова // Завуч. –2014. –№ 2 (524), січень.
4. Здоров'язберігаюча педагогічна та технології її реалізації // Позакласний час. –2010. – № 9.

