

educ_2022_150

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

**ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО
СЕРЕДОВИЩА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛИ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 6 курсу, 610 групи

спеціальності 013 «Початкова освіта»

Чуньківська Іванна Степанівна

Керівник : канд. пед. наук, доц. Бигар Г.П.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №4/1 від 16 листопада 2021 р

Зав. кафедрою _____ проф. Романюк С.З..

ЧЕРНІВЦІ – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	7
1.1. Сутнісна характеристика поняття «здоров'язбережувальне середовище» у науковій літературі.....	7
1.2. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи.....	22
1.3. Роль вчителя початкових класів у створенні здоров'язбережувального середовища	30
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ (джерело: розроблено автором)	40
2.1. Констатувальне дослідження рівня сформованості умінь вчителя початкової школи у створенні здоров'язбережувального середовища.....	40
2.2. Зарубіжний досвід здоров'язберігаючих технологій на уроках початкової школи	45
2.3. Методичні рекомендації до застосування в початковій школі здоров'язберігаючих технологій	54
Висновки до другого розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

В умовах сучасної природної та соціально-економічної ситуації проблема здоров'я дітей набуває глобального характеру. Збереження і зміцнення здоров'я дітей є одним з головних стратегічних завдань нашої держави, адже стан здоров'я молодого покоління є найважливішим показником добробуту суспільства. Здоров'я – це безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Тому проблема охорони і зміцнення здоров'я учнів на сьогоднішній день є досить актуальною.

Однією з найважливіших функцій освіти на сучасному етапі розвитку нашого суспільства є збереження і зміцнення здоров'я школярів. Формування компетентної особистості, здатної до здорового способу життя, корисної суспільству-соціальної замовлення держави, зумовлене часом.

У зв'язку з інтеграцією України до європейського і світового освітнього простору виникла потреба переглянути підходи до організації освітнього процесу в початковій школі, а також проаналізувати фактори, що перешкоджають підвищенню якості освіти та формуванню життєвостроємної особистості. Зокрема, як зазначено у Національній доктрині розвитку освіти, пропаганда здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти.

Виходячи з вищесказаного заклади загальної середньої повинні здійснювати пошук ефективних шляхів розв'язання даної проблеми, створювати особливе освітнє середовище – здоров'язбережувальне, яке буде сприяти збереженню та зміцненню фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я дітей, здобуттю знань, практичних умінь та навичок збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Проблема створення здоров'язбережувального середовища знайшла своє відображення у наукових працях М. Башмакова, Л. Бережної, С. Дудки, С. Омельченко, П. Матвієнка, М. Степанової та ін.

Деякі науковці Л. Антонова, І. Борисова, Ю. Науменко та ін. розглядали у своїх дослідженнях проблему формування здоров'язбережувального середовища шляхом впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес.

До визначення основних характеристик здоров'язбережувального середовища, окреслення педагогічних умов його створення зверталися Н.Бібік, М.Безруких, Г.Зайцев, О.Савченко, Н.Смірнов та інші.

Не викликає сумніву, що саме здоров'язбережувальне освітнє середовище повинно бути одним із пріоритетних у школі, особливо початковій. Проте, не дивлячись на пильну увагу держави та науковців до збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, реальна шкільна практика на сьогодні показує протилежне.

Усе вищезазначене обумовило вибір теми кваліфікаційної роботи «Особливості створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення до створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «здоров'язберігаючого середовища» в науковій літературі.
2. Визначити сучасні підходи до створення здоров'язберігаючого середовища початкової школи
3. Здійснити емпіричне дослідження рівня сформованості умінь вчителя початкової школи у створенні здоров'язбережувального середовища.
4. Обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення до створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі

Об'єкт дослідження – створення здоров'язбережувального середовища.

Предмет дослідження – організаційно-методичне забезпечення до створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі.

Під час написання кваліфікаційної роботи використовувалися такі **методи дослідження**: *теоретичні* аналіз філософської, психолого-педагогічної і методичної літератури для визначенні сутності ключових понять дослідження, стану проблеми в теорії та практиці початкової школи; *емпіричні* – анкетування, опитування, спостереження тощо.

Теоретичне значення дослідження полягає у встановленні концептуальних основ побудови здоров'язберігаючих технологій для початкової освіти, що забезпечують саморозвиток особистості на основі набуття методів саморегуляції поведінки і розвитку адаптаційної системи захисту, спрямованої на зміцнення здоров'я молодших школярів, а також на розвиток установок ставлення до здоров'я як до цінності.

Практична значення дослідження полягає в уточненні і підвищенні ефективності дій, спрямованих на створення здоров'язберігаючого середовища в новій українській школі.

Робота дає можливість використовувати її висновки для подальшого вивчення впливу навчального процесу на здоров'я школярів. Матеріали і висновки роботи можуть бути використані в навчальному процесі при організації здоров'язбережувального середовища, а також при читанні лекційних курсів, спецкурсів з метою формування у педагогів необхідних компетентностей.

Основні результати кваліфікаційного дослідження були представлені на Міжнародних науково-практичних конференціях (м.Івано-Франківськ, м.Умань), студентській науковій конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (наукові публікації додані до списку використаних джерел). Матеріали дослідження були представлені на II турі Всеукраїнського творчого конкурсу для студентської молоді «Здорова дитина – здорова нація» 2020-2021н.р.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу двох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи – 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Сутнісна характеристика поняття «здоров'язбережувальне середовище» у науковій літературі

Аналізуючи дослідження науковців (О. Богініч, Н.Денисенко, О.Дубогай, Ю. Змановського, Л. Лохвицької, О. Тимченко та ін.) цілком зрозумілим, є те, що проблема збереження здоров'я дітей є актуальною проблемою дослідження. На думку дослідників О. Кононко, В.Нестеренко, С. Юрочкіної, молодший шкільний вік є найбільш сприятливий для розвитку особистості, отриманню нею важливих знань, умінь, навичок які сприяють формуванню та збереженню здоров'я та здорового способу життя.

Отже, різноманітні дослідження в напрямку збереження та зміцнення здоров'я дітей лише свідчать про важливість даної проблеми. Враховуючи той, факт, що учні багато часу перебувають в навчальному закладі, аніж вдома, і їхнє здоров'я погіршується, то варто створити середовище, що буде сприяти його збереженню і зміцненню. Саме тому, виникає потреба у створенні здоров'язбережувального середовища, яке розвивало б фізичне здоров'я, психічне, духовне, комунікативне спілкування, тобто зміцнювало здоров'я як важливу категорію.

Аналіз наукової літератури стверджує, що важливість створення здоров'язберігаючого середовища в школі обґрунтовується в працях А.Заріпової, Є. Романенкова, Н. Рилової, А. Сидоренко, Н. Тверської, Т.Щипкової.

Розкриваючи дефініцію поняття “здоров'язберігаюче середовище” варто охарактеризувати сутність понять “здоров'я” та “середовище”, які є в його основі. Аналізуючи наукові дослідження, ми прийшли до висновку,

що існує багато визначень поняття “здоров’я. Варто зазначити, що розкрити дану дефініцію намагалися не тільки медики, фізіологи, але й психологи, педагоги: Г. Апанасенко, І. Брехман, В. Казначєєв та ін., із вітчизняних учених – І. Бєх , Н. Дєнісенко та інші (І. Бєх , Н. Дєнісенко).

Як стверджують науковці «багатогранність проблеми здоров’я, свідчить про відсутність єдності підходів у тлумаченні поняття “здоров’я”. Заслужовують на увагу трактування дефініції “здоров’я” подані в словниках: по-перше, “...відсутність недуги, хвороби” або “стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи”, по-друге, “нормальний стан правильно функціонуючого, неушкодженого організму”».

Варто звернути увагу на думку А. Барзилович «у тому, що влучним є визначення даного поняття, яке подає ВООЗ – це “не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя”». В. Казначєєвим «“здоров’я” розглядає як “динамічний процес збереження й розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя”» (В. Казначєєвим).

Розкриваючи різнобічність тлумачень у визначенні поняття “здоров’я”, можна зробити висновок, що в психолого-педагогічній науці також існує декілька думок на визначення його видів. Прихильники першого підходу (В. Бєлов, В. Гриценко, А. Котова) «визначають три важливі складові здоров’я: фізичне, психічне та соціальне, не виокремлюючи при цьому духовного здоров’я».

У межах другого підходу вченими (С. Попов) «виділяється лише соматичне, фізичне, психічне та моральне здоров’я, окремо не виділяючи соціального й духовного здоров’я як невід’ємної складової психічного здоров’я» (С. Попов).

Учені третього підходу (Г. Сєлевко) «визначають лише фізичне, духовне та соціальне здоров’я, не виділяючи при цьому окремо психічного здоров’я». Ми поділяємо думку представників четвертого підходу: Г.

Апанасенко, Д. Вендиктова, Д. Ізуткіна, Ю. Лісіцина, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Кононко, «які у своїх дослідженнях чітко виокремлюють той факт, що здоров'я слід розглядати як цілісне системне об'єднання чотирьох складових: фізичне, психічне, духовне та соціальне» (Г. Селевко).

Опираючись на розгляд досліджень вищезначених підходів у формулюванні видів здоров'я, ми гадаємо, що вирішальними слід вважати фізичне й психічне здоров'я та взаємозв'язані від психічного здоров'я – духовне (моральне) й соціальне здоров'я. Однак, розглядаючи дослідження І. Бурлакової, «ми стверджуємося в думці, що всі ці види здоров'я невід'ємні один від одного та тісно взаємопов'язані між собою й тільки в єдності визначають стан здоров'я дитини. Виходячи із цього, необхідно ретельно дослідити сутність означених видів здоров'я з метою успішного створення здоров'язберігаючого середовища» (І. Бурлакова).

Аналіз педагогічних досліджень показав, що проблема здоров'я передусім міцно пов'язана з ефективною системою фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О.Дубогай), а саме впливом рухової активності на розвиток дитини (О.Богініч, Е. Вільчковський, С. Волкова, О. Дубогай, Ю. Змановський, М.Рунова та ін.), ефективним проведенням ранкової гімнастики, використанням різноманітних фізичних вправ (Е. Вільчковський, М.Глазиріна та ін.), гартувальних процедур (Л. Глазиріна, Л. Калуська та ін.), рухливих ігор, ігор спортивного характеру та спортивних вправ (Е.Вільчковський, Л. Сварковська та ін.).

Однак варто відзначити, що вивчаючи питання здоров'я, більшість науковців в першу чергу акцентують увагу на предметному здоров'ї як базисній основі здорової особистості.

Але характерної уваги заслуговує думка педагога в тому, що фізично здоровою дозволено вважати «ту дитину, у якої тіло, усі органи та фізіологічні системи організму працюють злагоджено, наявні захисні сили

організму, які включають у себе несхильність до застудних та інших захворювань і швидку адаптацію до нових умов».

Отже, розгляд досліджень науковців і власне сприймання дозволили нам розкрити фізичне здоров'я як стан організму, якому властива наявність затяжних і гострих захворювань, коли фізичний розвиток, фізична підготовка, а також показники всіх фізіологічних систем перебувають у межах норми, коли існуючі адаптивні можливості організму до інфекцій і змін у навколишньому середовищі. Варто наголосити, що стан фізичного здоров'я не тільки залежить від психічного, але й тісно взаємопов'язаний з ним.

Аналіз наукової літератури показав, що вивченню психічного здоров'я дітей присвячені праці О. Богініч, А. Богуш, Н. Денисенко, В.Дружиніна, О. Кононко та ін. Незважаючи на те, що термін “психічне здоров'я” був уведений ВООЗ більше ніж 35 років тому (у 1979 р.) , на сьогодні проблема збереження означеного виду здоров'я лишається все ще актуальною.

А також «заслужовують на увагу тлумачення поняття “психічне здоров'я” експертами ВООЗ як “певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати несподівані стреси або труднощі, що виникають у виключних обставинах” або як “стан, який сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини”» .

У контексті нашого дослідження особливого значення набуває трактування даного поняття, яке подається в Словнику практичного психолога як “стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності”.

На відміну від вузького тлумачення психічного здоров'я А.Петровським та М. Ярошевським, яке психологи трактують як “інтегральна характеристика повноцінності психологічного функціонування індивіда”, М. Сократов дає більш ґрунтовне визначення.

Науковець зазначає, що «це стан рівноваги різних психічних якостей і процесів, уміння ними володіти, адекватно використовувати та розвивати, а також відсутність будь-яких хворобливих симптомів, завдяки чому людина може гармонійно функціонувати в соціумі». Відмінним від попередніх визначень є трактування “психічного здоров’я” О. Богініч як “стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого становлять загальний душевний комфорт, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію”. Варто також відзначити тлумачення даного поняття Н. Денисенко як «стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо-вольову взаємодію індивідуума з довкіллям» (Богініч О.).

Однак вважаємо, що вміння встановлювати стосунки є характеристикою соціального здоров’я. У своїх дослідженнях Н.Денисенко «наголошує на тому, що психічно здорова дитина є нервово та емоційно врівноваженою, має певний обсяг знань про навколишній світ, деякі спеціальні знання та навички.

Також педагог ще додає й наявність певного рівня розвитку пізнавальної діяльності, визначеної вольової спрямованості, здатності до розумових процесів, відповідної інтелектуальної роботи, потреби в спілкуванні з однолітками, педагогами, батьками та навколишнім середовищем, у якій сформована адаптаційна система». Однак, на нашу думку, потребу в спілкуванні варто віднести до характеристик соціального здоров’я.

Щодо визначення емоційного здоров’я, то нам близька позиція педагогів О. Богініч, Н. Денисенко, В. Петленка, С. Попова в тому, що його слід розглядати як уміння людини управляти особливою формою емоційного відображення інтегрованої взаємодії із зовнішнім світом, що виявляється в здатності керувати своїми емоціями.

Вважаємо, що «запорукою успішності формування інтелектуального та емоційного здоров’я дітей є правильне навчання й виховання, а також

обов'язкове врахування в роботі з ними їхнього типу темпераменту, особистих рис характеру, здібностей і потреб».

Таким чином, аналіз досліджень вищезначених педагогів і психологів і власне бачення дало змогу визначити «психічне здоров'я як стан організму, який характеризується відсутністю психічних розладів і захворювань, урівноваженістю, емоційною стійкістю, достатнім рівнем розумового розвитку (здатністю до розумових процесів: узагальнювати, порівнювати, робити висновки), оптимальним розвитком вольової сфери, сформованістю адаптаційної системи. Від психічного здоров'я тісно залежить і стан духовного здоров'я особистості».

У тлумаченні означеного поняття поділяємо думку Ю. Антонова, О. Богініч, В. Петленка, С. Попова, А. Рогози, які визначають духовне здоров'я як «сукупність характеристик духовного світу особистості, особистісна потреба в засвоєнні системи цінностей та якість мотиваційно-ціннісного ставлення до складових духовної спадщини».

Заслуговує на увагу трактування духовного здоров'я Н. Денисенко, «яка характеризувала його як «усвідомлення особистістю свого “Я” як частки природи та суспільства, прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні цінності (Бог, добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість». Цінним для нашого наукового пошуку є переконання автора в тому, що духовному збагаченню особистості сприяє оволодіння та дотримання загальнолюдських моральних норм.

Відзначимо, що складником духовного здоров'я, на думку вчених (Ю. Антонов, Г. Апанасенко, О. Богініч, І. Муравов, А. Рогоза), «є моральне здоров'я, урахування якого, на нашу думку, є важливим під час створення здоров'язберігаючого середовища».

Отже, розгляд наукової літератури, досліджень педагогів і власне уявлення свідчать, що духовне здоров'я можна розкрити як перебування в гармонії із собою та околицьнім середовищем, пов'язане з внутрішнім

психічним життям особистості, її внутрішнім світом і залежить від потреб, ступеня оволодіння душевними цінностями й моральними нормами.

Не менш важливим ніж духовне здоров'я є залежне від психічного – соціальне здоров'я. Відповідно до визначень російського вченого М.Сократова, соціальне здоров'я – це “оптимальні умови, які перешкоджають виникненню соціальної дезадаптації та визначають гармонійний розвиток особистості в соціальній структурі суспільства”. Більш влучне визначення цього поняття знаходимо в публікаціях О.Богініч, В. Петленка, С. Попова, яке вони трактують як характер взаємин особистості із соціумом, що впливає із цінностей і мотивів поведінки індивіда, залежить від рівня розвитку економічної, політичної, соціальної й духовної сфер суспільного життя (М.Сократов).

Тобто в даному визначенні акцент робиться на характері соціальних взаємин особистості, що залежить від ціннісних орієнтацій, мотивів поведінки та розвитку всіх суспільних сфер. Відмінним від попередніх авторів є тлумачення соціального здоров'я Г. Селевко, яке трактується ним як здатність налагоджувати контакти, відносини з іншими, можливість їх підтримання, уміння знаходити друзів, виражати свої потреби та нужди (Г. Селевко).

Хоча, на нашу думку, таке визначення є ближчим до показників соціального здоров'я. Також співзвучною є позиція Н.Денисенко, яка визначала соціальне здоров'я як здатність людини контактувати із соціумом, вільно спілкуватися та знаходити взаєморозуміння. Дуже важливим для нашого дослідження є те, що автор підкреслює залежність соціального здоров'я від сформованості адекватної самооцінки (Н.Денисенко).

Цілком погоджуємося з переконанням педагога в тому, що соціально здоровою дитиною вважається та, яка легко входить у контакт (не боїться спілкуватися, відповідає на запитання та задає їх сама), вільно спілкується зі знайомими й незнайомими, із старшими за віком людьми, однолітками,

молодшими дітьми, неконфліктна та неворожа. Науковець відзначає, що соціальне здоров'я формується завдяки доброзичливим, культурним стосункам, прояву самооцінки та оцінки інших на основі усвідомлення мотивів вчинків, поведінки, забезпечення самостійності дій, думок, власних рішень в ігровій, пізнавальній, трудовій діяльності дитини, активній життєвій позиції.

Варто відмітити, що підґрунтям забезпечення соціального здоров'я є розвиток комунікативних умінь, здатність установлювати доброзичливі взаємини, як зазначає у своїй науковій праці Т. Андрющенко. Виходячи із цього, основними складовими соціального здоров'я, на думку Н.Денисенко, слід уважати морально-етичні якості та соціальну адаптацію індивіда, що, на нашу думку, варто враховувати під час створення здоров'язберігаючого середовища. Отже, узагальнення результатів досліджень і власне бачення дозволили визначити соціальне здоров'я як здатність дитини взаємодіяти в суспільстві, виражати свої думки, адекватно сприймати себе та оточуючих, контактувати із соціумом на основі сформованих цінностей і мотивів поведінки.

Таким чином, підсумовуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що, по-перше, здоров'я дітей повною мірою слід розглядати в єдності чотирьох складових – фізичного, психічного, духовного та соціального, оскільки тільки в сукупності вони всебічно характеризують його. По-друге, під час створення здоров'язберігаючого середовища з метою оздоровлення дітей необхідно обов'язково враховувати означену чотирискладову структуру здоров'я. Також під час створення здоров'язберігаючого середовища варто взяти до уваги те, що процес формування здоров'я дитини відбувається під впливом певних факторів.

Досліджуючи феномен здоров'я, деякі педагоги (В. Петленко, С.Попов, М. Смирнов, М. Сократов) визначили фактори, від яких воно залежить: спадковість, екологія, медицина, спосіб та умови життя, вважаючи останній провідним. Незаперечним є той факт, що серед

вищеназваних факторів науковці провідну роль відводять саме способу та умовам життя індивіда. Аналізуючи праці Т. Андрющенко, О. Богініч, Г.Григоренко, Н. Денисенко, І. Кузнєцової, Н. Синягіної та ін., ми стверджуємося в думці, що стан здоров'я як людини, так і дитини залежить не тільки від способу та умов життя, але й великою мірою від власного ставлення до нього.

Тому особливої актуальності для нашого дослідження набуває переконання О. Кононко в тому, що дитина має не лише знати про власне здоров'я, а й ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища над шкідливими, руйнівними. Підсумовуючи вищезазначене, переконані в тому, що для збереження та покращення здоров'я дітей необхідно створити в навчальному закладі спеціальне середовище – здоров'язберігаюче. Підтвердження нашої думки знаходимо в дослідженнях науковців: О. Богініч Н. Левінець, Т. Овчиннікової та ін. Таке середовище, на нашу думку, покликане не тільки зберігати й зміцнювати здоров'я дітей, але й закласти в них фундамент ціннісного ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я інших. Перш ніж проаналізувати сутність даного поняття, звернемося до дефініції поняття “середовище”. Найчастіше “середовище” трактується як сукупність умов і впливів (Д. Маркович). У наукових дослідженнях Є. Ісаєва, В.Слободчикова трактування означеного поняття пов'язано лише із сукупністю умов, обставин, що оточують індивіда (О. Кононко).

По-різному означене поняття визначається в тлумачних словниках: “сукупність природних умов, у яких відбувається життєдіяльність якого-небудь організму”; “оточуючі соціально-побутові умови, обставини, а також сукупність людей, які пов'язані із цими умовами”; “соціально-побутові обставини, у яких живе людина, оточуючі умови; сукупність людей, які пов'язані з умовами та обставинами”. Разом з тим нам близьке визначення поняття “середовище”, яке подано в педагогічній літературі] й

трактується як “комплекс зовнішніх явищ, які стихійно діють на людину й значною мірою впливають на її розвиток”.

Значний інтерес для нашого дослідження представляють трактування поняття “середовище” Л. Буєвим, Н.Гусєвою, Н. Логіною, В. Нечаєвим, до яких звертається у своєму дослідженні А. Ошкіна. Дослідники тлумачать його порізно: як таке, що формує відношення до базових цінностей, сприяє засвоєнню соціального досвіду та набуття якостей, які необхідні для життя; робить більш ефективною діяльність людини в різних ситуаціях, допомагає встановити контакт з людьми; оточує, пронизує та залучає в орбіту діяльності суб’єкта, задовольняючи його потреби. Заслуговує на увагу визначення поняття “середовище” педагогом А. Ошкіною, яка визначає його як сукупність предметних структур і взаємодій, у результаті яких реалізується діяльність і рольова поведінка дітей (А. Ошкін).

Аналізуючи наукові доробки О. Тимченко щодо визначення здоров’я як найвищої цінності людини, автор, у першу чергу, відводить значну роль середовищу. У трактуванні означеного поняття педагог звертається до праць низки російських учених, що, на нашу думку, спрямовані в декількох напрямках і представляють значний інтерес для нашого дослідження. Так, І. Аршавський визначає його як “основу для підвищення адаптаційних можливостей дитини”; Т. Бабенко, Є. Бондаревська – як “основу для саморозвитку дитини”; С. Громбах – як “основу для покращення функціонального стану організму”; Л. Дихан – як “основу для забезпечення повноцінного здоров’язберігаючого розвитку особистості”; М. Смирнов – як “основу для формування культури здоров’я” (О. Тимченко).

Тобто в тлумаченні поняття “середовище” немає чіткого та одностайного підходу. Отже, на основі аналізу поглядів вищезначених науковців і власного бачення можна ствердно зазначити, що оптимально організоване середовище забезпечує сприятливі умови для розвитку

дитини, її виховання, реалізації можливостей та є основою для її саморозвитку, покращення функціонального стану організму, формування культури її здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей, тобто є ціннісним, розвивальним, комфортним. Відзначимо, що в педагогіці значний пласт спеціальних наукових досліджень російських науковців присвячено визначенню організаційно-педагогічних основ та умов формування й створення здоров'язберігаючого середовища в школі – А.Заріпова, Н. Рилова, Є. Романенков, А. Сидоренко, Н. Тверська, Г.Тушина, Т. Щипкова та ін.

Так, А. Сидоренко, вивчаючи стан здоров'я дітей навчальних закладів інтернатного типу, визначає поняття “здоров'язберігаюче освітнє середовище” як “сукупність соціально-гігієнічних, психолого-педагогічних умов і фізіологічних факторів, які сприяють реалізації адаптивних можливостей індивіда, збереженню та зміцненню фізичного й психічного здоров'я вихованців і гармонійному розвитку їх особистості”. Подібним є тлумачення поняття “здоров'язберігаюче середовище освітнього закладу” Н. Риловою як “сукупність управлінських, організаційних і навчально-виховних умов, що спрямовані на збереження, формування та зміцнення всіх видів здоров'я дитини (фізичного, психічного, духовного, соціального)» (А. Сидоренко).

У свою чергу Г. Тушина тлумачить “здоров'язберігаюче середовище школи” як сукупність соціально-педагогічних умов, фізіологічних компонентів, які сприяють реалізації адаптивних можливостей школярів, факторів, що впливають на збереження та розвиток їхнього здоров'я. Відмінним від попередніх авторів є трактування поняття “здоров'язберігаюче середовище в освітніх закладах” А. Заріповою, Є.Романенковим, Н. Тверською, Т. Щипковою. Так, Є. Романенков і Т.Щипкова здоров'язберігаюче середовище розуміють як комплексну програму, що базується на відповідній соціальній інфраструктурі певного типу та включає в себе освітні, виховні, медичні, адміністративно-керівні й

інші форми роботи щодо забезпечення здоров'я підростаючого покоління в процесі освіти. Проте Є. Романенков ще додає, що збереження та зміцнення здоров'я дітей має здійснюватися “за основними напрямками – профілактика захворювань, нещасних випадків, психічних розладів, шкідливих звичок тощо”.

Отже, науковці Н. Рилова, Є. Романенков, А. Сидоренко, Г. Тушина у визначенні здоров'язберігаючого середовища акцентують увагу на сукупності певних умов, форм, спрямованих на збереження здоров'я вихованців. Найбільш ґрунтовно поняття “здоров'язберігаюче середовище” визначає О. Богініч як “середовище, у якому дитині приємно й безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я та є оптимальним для її зростання, воно передбачає використання різних засобів і методів виховного впливу на дітей з урахуванням їхніх потреб, інтересів, індивідуальних особливостей і потенціалу кожної дитини, з використанням особистісно орієнтованого підходу” (О. Богініч).

На думку Н. Левінець здоров'язберігаюче середовище навчального закладу являє собою складно організовану систему, яка складається із сукупності санітарно-гігієнічних, організаційно-педагогічних та психологопедагогічних умов, яке має забезпечувати не лише збереження та зміцнення здоров'я дітей, а й формування культури здоров'я. Крім поняття “здоров'язберігаюче середовище”, у науковій літературі також зустрічаються й інші поняття, що вимагають дослідження: “здоров'язберігаючий простір” школи (І. Золотухіна, О. Підгорна) та “здоров'язберігаючий освітній простір” школи (В. Ананьєв).

Цінними для нашого дослідження є наукові твердження І. Золотухіної, яка, розглядаючи взаємодію ДНЗ і початкової школи, визначає поняття “здоров'язберігаючий простір” як спеціально організоване середовище, спрямоване на збереження та зміцнення фізичного, психічного й морального здоров'я кожної дитини,

культивування здорового способу життя, який охоплює дошкільний навчальний заклад і початкову школу. Тобто педагог наголошує на спеціально створеному середовищі, що сприяє збереженню й зміцненню здоров'я дітей, веденню здорового способу життя та охоплює як дошкільний навчальний заклад, так і школу.

Разом з тим, зовсім по-іншому трактує поняття “здоров’язберігаючий простір” О. Підгорна, визначаючи його як багаторівневу освітню систему гармонійного та особистісного розвитку дитини, як виховне середовище, у якому акцент робиться на здоровий спосіб життя та виховання культури здоров'я (О. Підгорна).

Тобто педагог акцентує увагу на певній системі освіти, виховному середовищі, що забезпечує гармонійний особистісний розвиток дітей, сприяє їхньому здоровому способу життя та вихованню культури здоров'я. Цікавою для нашого дослідження є думка В. Ананьєва, який розглядає поняття “здоров’язберігаючий освітній простір” як навчально-виховний процес, що включає в себе адекватні віковим особливостям дітей психолого-педагогічні та оздоровчо-профілактичні умови для формування й зміцнення всіх компонентів здоров'я.

Автор вважає, що він повинен будуватися в атмосфері комфортного особистісного зростання кожної дитини, її розвитку та ефективної самореалізації. Заслуговують на увагу спеціальні наукові дослідження Л.Волошиної та О. Богініч у визначенні цих понять. Так, Л. Волошина трактує “здоров’язберігаючий освітній простір” навчальних закладів як “частину педагогічно усвідомленої дійсності, яка інтегрує в собі потенціал закладів освіти, соціокультурної сфери, сім'ї дитини, а також системи взаємодії, спрямованих на підвищення його фізкультурно-оздоровчих можливостей” (Л. Волошина).

Погоджуємося з думкою вітчизняного педагога О. Богініч, яка, аналізуючи дефініцію поняття “здоров’язберігаючий освітній простір”, зазначає, що відмінність здоров’язберігаючого освітнього простору від

здоров'язберігаючого середовища полягає в тому, що перше поняття розглядається як створення комфортних умов для життєдіяльності кожної дитини незалежно від освітнього закладу (це може бути як дошкільний навчальний заклад, так і школа). Разом з тим здоров'язберігаюче середовище передбачає створення відповідних умов, ураховуючи зміст його діяльності, оздоровчі технології, що застосовуються, традиції навчального закладу та характер діяльності його працівників.

Аналізуючи дослідження вищезначених педагогів у тлумаченні тотожних понять “здоров'язберігаючий освітній простір” і “здоров'язберігаючий простір”, можна підсумувати наступне: цілком поділяючи думки Л. Волошиної та О. Богініч, вважаємо, що здоров'язберігаючий простір охоплює освітні заклади, сім'ю та оточення дитини, без її включення, а здоров'язберігаюче середовище – це те, що безпосередньо оточує дитину, впливає на неї, із ким і чим вона контактує (діти, вчитель, колектив, предметне та природне оточення, навчально-виховна й оздоровча діяльність тощо). Отже, аналізуючи різні підходи до визначення здоров'язберігаючого середовища, ми дійшли висновку, що російські педагоги А. Заріпова, Н. Рилова, Є. Романенков, А. Сидоренко, Т. Щипкова визначають поняття “здоров'язберігаюче середовище” як сукупність певних умов, факторів і форм роботи, спрямованих на зміцнення здоров'я.

Однак варто відмітити, що О. Богініч, крім зазначеного вище, робить ще й акцент на застосуванні особистісно орієнтованих технологій, що сприяють створенню особливого психологічного мікроклімату, у якому дитина добре почувається та зростає, що становить особливий інтерес для нашого дослідження. У тлумаченні поняття “здоров'язберігаюче середовище” також слід здійснити аналіз та визначити місце в ньому використання деякими авторами у своїх наукових публікаціях (Е. Казіним, М. Смирновим) такого поняття, як “здоров'язберігаючі технології”, або, як його ще називають, “здоров'язберігаючі освітні технології”. Як зазначає О.

Богініч, сутність поняття “здоров’язберігаючі технології” полягає в збереженні здоров’я вихованців в освітньому процесі (О. Богініч).

Найчастіше в педагогіці зустрічається поняття “здоров’язберігаючі освітні технології”, яке розглядається М. Смирновим “як комплекс взаємопов’язаних між собою задач, форм, методів і прийомів навчання, які не тільки зберігають здоров’я дітей і педагогів, але й сприяють вихованню в дітей культури здоров’я, які орієнтовані на розвиток дитини, з урахуванням стану їхнього здоров’я”. Подібні твердження знаходимо також в Е. Казіна, який визначає “здоров’язберігаючі освітні технології” як “сукупність певних програм, методів, що спрямовані на виховання в дітей культури здоров’я, особистих якостей, на збереження та зміцнення їхнього здоров’я”.

Проте автор ще додає, що вони спрямовані на формування уявлень про здоров’я як цінності та мотивації на ведення здорового способу життя. Тобто позитивним є те, що здоров’язберігаючі освітні технології спрямовані не тільки на збереження здоров’я дітей у ході навчальної діяльності, але й формування в них ціннісного відношення до власного здоров’я.

Отже, аналіз визначень поняття “здоров’язберігаючі освітні технології” Е. Казіним, М.Смирновим дає підстави нам тлумачити його як сукупність певних програм і методів, які використовує педагог у роботі з дітьми. Разом з тим здоров’язберігаюче середовище передбачає реалізацію тих самих методів, прийомів, оздоровчих і здоров’язберігаючих освітніх технологій не тільки в навчальній діяльності, але протягом усього дня, що, на нашу думку, є більш дієвим у процесі формування, збереження й зміцнення всіх видів здоров’я дітей. Тобто застосування здоров’язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховному процесі дітей є невід’ємною частиною змісту здоров’язберігаючого середовища.

Отже, осмислення й узагальнення висвітлених вище поглядів педагогів і психологів, а також власне бачення дало змогу ствердно

зазначити, що здоров'язберігаюче середовище навчального закладу – інтегративне утворення, що передбачає найкращу взаємодію суб'єктів освітнього процесу, націлену на забезпечення сприятливих умов життєдіяльності через ефективне застосування сукупності відповідних методів і засобів оздоровчого впливу для збереження та зміцнення всіх видів здоров'я дітей, формування в них потреби у здоровому способі життя.

1.2. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи

Результати медичних і соціологічних досліджень останніх років засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей. Серед причин, що зумовлюють таку ситуацію, є: несприятливі соціально-економічні, побутові умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності дітей як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до загартування; порушення норм фізичної та розумової працездатності; недотримання санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового режимів організації життя учнів.

Одним із напрямів вирішення цієї проблеми є створення здоров'язбережувального освітнього середовища в кожному закладі освіти. Розглянемо більш детально підходи деяких науковців до здійснення цієї діяльності. Поняття «здоров'язбережувальне середовище» деякі науковці обґрунтовують як багаторівневу освітню систему.

У контексті реалізації завдань Державного стандарту початкової загальної освіти складовими здоров'язбережувального середовища навчального закладу є чинники, що впливають на здоров'я і здоровий

спосіб життя як учнів, так і вчителів, а саме:

- вміння відстежувати позитивні й негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я інших;
- уміння складати ефективну програму збереження здоров'я;
- уміння створювати здоров'язбережувальне середовище;
- володіння способами організації діяльності з профілактики і здоров'язбереження;
- Володіння ефективними технологіями здоров'язбережувального спрямування, вироблення стійких мотивів до реалізації здоров'язбережувальної поведінки.

Створення здоров'язбережувального середовища вимагає також запровадження у освітній процес закладу загальної середньої освіти, зокрема початкової школи, здоров'язбережувальних технологій, які є важливою складовою здоров'язбережувального освітнього простору й охоплюють взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів педагогічного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дитини.

Серед науковців, які вивчають цю проблему, слід зазначити: Т.Бойченко, Г. Карасьова, Є. Мітіна, О. Московченко, Л. Омельченко та ін. Аналіз їхніх праць засвідчує, що основну увагу дослідники зосереджують на визначенні сутності та розробці класифікації здоров'язбережувальних технологій.

Так, на думку Т. Бойченко, сутність здоров'язбережувальних технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості» (Т. Бойченко).

У розробленій Т. Карасьовою класифікації наводяться такі здоров'язбережувальні технології як: медико-гігієнічні, фізкультурно-

оздоровлювальні, екологічно-здоров'язбережувальні та технології забезпечення безпеки життєдіяльності учнів.

Отже, здоров'язбережувальні технології об'єднують усі напрями діяльності закладу загальної середньої освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Слід зазначити, що за ступенем впливу на здоров'я дитини здоров'язбережувальні технології є найбільш дієвими. Головною їхньою ознакою є використання системи психолого-педагогічних методів і прийомів, а також комплексний підхід до вирішення проблем збереження здоров'я.

Серед здоров'язбережувальних технологій можна виокремити три підгрупи:

- організаційно-педагогічні технології. Вони визначають структуру педагогічного процесу, а також попереджують стан утоми, прояви гіподинамії та інших дезадаптивних станів;
- навчально-виховні технології сприяють формуванню в здобувачів освіти знань основ здорового способу життя та культури здоров'я;
- психолого-педагогічні технології, що пов'язані з безпосередньою професійною діяльністю, в тому числі психолого-педагогічним супроводом педагогічного процесу.

Відмітимо, що вибір здоров'язбережувальних технологій у свою чергу залежить від:

- програми діяльності закладу загальної середньої освіти;
- пріоритетних навчально-виховних завдань закладу;
- наявного кадрового потенціалу закладу освіти (Ващенко О.).

Актуальним при цьому є питання психологічної готовності вчителів до перебудови власної професійної діяльності, самовдосконалення, впровадження інноваційних технологій, рівень усвідомлення відповідальності за здоров'я дітей і власне здоров'я;

- стану здоров'я учнів, їхніх інтересів і вподобань;
- урахування спрямованості засобів здоров'язбереження на вдосконалення основних показників фізичного розвитку дітей;
- матеріально-технічного й екологічного факторів (екологічна ситуація в країні, регіоні, відповідність освітнього процесу санітарно - гігієнічним вимогам, наповнюваність класів);
- рівня співпраці з батьками учнів, а також усвідомлення ними значущості цілеспрямованої діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей. Батьки мають бути прикладом для дітей;
- можливостей ефективно здійснювати моніторинг результативності впровадження здоров'язбережувальних технологій.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології – це технології, що створюють безпечні умови для навчання, перебування та праці учнів у закладі освіти та вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням індивідуальних, вікових, статевих особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дітей (Воронін Д.).

Дослідженнями науковців доведено, що організація здоров'язбережувального середовища також вимагає виконання такої умови як усунення «шкільних» факторів ризику, які негативно впливають на стан здоров'я дітей.

У сфері освіти наприкінці ХХ століття визначилися дві тенденції, що зростають і посилюються й до сьогодні. Перша – стрімке зростання кількості дітей, які з раннього віку охоплені обов'язковою освітою на фоні збільшення різноманітних типів закладів освіти, інноваційних методик і технологій, програм і підручників. Друга – поширення кількості соматичних і психофізичних захворювань у дітей, зниження якості освіти.

Дослідження науковцями означеної проблеми довели, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно

впливають на дитячу психіку у вигляді невротичних порушень, що спричиняє в учнів високий рівень тривожності, низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, несформованість навичок спілкування, нестійкість емоційної сфери.

Фактори ризику, що мають місце в закладах загальної середньої освіти та призводять до погіршення здоров'я дітей протягом усього періоду їхнього навчання, прийнято називати «шкільними». Це той комплекс проблем, які є результатом діяльності кожного закладу освіти. Таким чином, зниження їх негативного впливу (або повна їх ліквідація) знаходиться в межах його діяльності (Осадченко Т.).

Проаналізувавши дослідження ми спробували виокремити ті шкільні фактори ризику, що, на нашу думку, негативно впливають на здоров'я дітей. До них відносяться:

- інтенсифікація освітнього процесу;
- стресова педагогічна тактика;
- невідповідність методик і технологій навчання функціональним і віковим можливостям здобувачі освіти;
- функціональна некомпетентність педагога та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;
- невиконання елементарних гігієнічних і фізіологічних вимог до організації освітнього процесу;
- недоліки в системі фізичного виховання;
- передчасний початок дошкільної систематичної освіти;
- часткове руйнування служб шкільного медичного контролю;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя, в тому числі профілактики шкідливих звичок, недостатнє використання засобів фізичного виховання.

Зауважимо, що негативний вплив зазначених факторів ризику припадає на період інтенсивного росту та розвитку організму дитини, яка

особливо чутлива до будь-яких несприятливих впливів.

Саме здійснення здоров'язбережувальної діяльності закладів загальної середньої освіти, на нашу думку, буде сприяти усуненню цих негативних факторів.

Зупинимося на характеристиці напрямків діяльності початкової школи щодо організації здоров'язбережувального освітнього середовища.

Фізкультурно-оздоровча діяльність є пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я дітей. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності учнів призводить до зменшення адаптаційних можливостей організму, погіршення їхнього стану здоров'я, особлива увага в закладах загальної середньої освіти має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання учнів.

До системи заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів, відносяться: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять з фізичними вправами (змагання, конкурси, дні здоров'я, ігри, турніри, туристичні походи тощо). Усе це задовольняє біологічну потребу дітей у русі (Язловецька О.).

Крім того, режим дня молодшого школяра необхідно доповнювати такими оздоровчими заходами як ранкова гімнастика, динамічні перерви та перерви, що мають ігровий, танцювальний або змагальний характер, фізкультхвилинки під час уроків, «години здоров'я» під час перебування у групі подовженого дня. Для учнів рекомендовано розробляти індивідуальні оздоровчі програми та профілактично-оздоровчі заходи.

Ще одним з найважливіших напрямків діяльності початкової школи є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища. Сюди відносяться: контроль за штучним освітленням; озеленення приміщень школи і класів; контроль за температурним режимом; контроль за чистотою класних кімнат; забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів; дотримання гігієнічних вимог

до поліграфічної продукції для дітей.

При цьому особлива увага потрібно приділяти повноцінному та якісному харчуванню дітей, контролю за асортиментом шкільного буфету, організації безкоштовного та дієтичного харчування для окремих категорій учнів.

Здоров'язбережувальна діяльність початкової школи не обмежується лише необхідністю зміцнення соматичного (тілесного) здоров'я учнів, важливе значення також надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я. В закладі освіти необхідно створювати особливу комфортну атмосферу, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, соціальній і духовній сферах. Для досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля всіх учасників освітнього процесу – адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків (Волобуєва Т.).

Таким чином, на нашу думку, організації здоров'язбережувального середовища початкової школи сприятиме виконання наступних педагогічних умов:

- розробка та затвердження концепції здоров'язбереження, формулювання стратегічних цілей та завдань;
- підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті здоров'язбережувальної діяльності;
- здійснення діагностики та моніторингу стану здоров'я дітей, прилучення їх до основ здорового способу життя. Особливу увагу слід приділити визначенню чітких критеріїв і показників;
- постійна взаємодія всіх суб'єктів освітнього процесу (адміністрація, педагоги, діти, батьки, інструктор із фізичної культури, медична сестра, психолог), визначення їхніх обов'язків та відповідальності в реалізації концепції здоров'язбереження.

Підґрунтям для розробки критеріїв ефективності функціонування

здоров'язбережувального середовища початкової школи доцільно вважати:

- матеріально-технічну забезпеченість здоров'язбережувального простору (розташування приміщень, наявність санітарно-технічного, медичного, фізкультурного обладнання та оснащення);
- рівень професійної компетентності педагогів,
- міжособистісні взаємини між учасниками освітнього процесу;
- стан фізичного та психічного здоров'я учнів і вчителів (індекс здоров'я, зниження захворюваності, підвищення емоційного тону);
- відповідність організації системи харчування чинним санітарним правилам і нормам;
- показники рухової активності дітей;
- запровадження системи оздоровчих заходів;
- стабільність результатів покращення стану здоров'я як учнів, так і вчителів (Серигов Г.).

Як ми вже зазначали, провідна роль у реалізації здоров'язбереження учнів належить вчителеві. На думку видатного педагога В. Сухомлинського, учитель повинен знати і відчувати, що на його совісті – доля кожної дитини, що від його духовної культури та ідейного багатства залежить розум, здоров'я, щастя людини, яку виховує школа.

Тому необхідно більше уваги звертати на підготовку вчителів до інноваційної діяльності, підвищення компетентності педагогічного колективу закладу освіти, впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних педагогічних технологій. Лише в тісній співпраці з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами та всіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, педагоги спроможні сформувати здоров'язбережувальне середовище у закладі загальної середньої освіти.

1.3. Роль вчителя початкових класів у створенні здоров'язбережувального середовища

Цивілізаційні зміни, що відбуваються в сучасному світі, пред'являють до системи освіти нові вимоги. Поетапний перехід на стандарти другого покоління передбачає дещо змінений погляд на викладання предметів в системі загальної освіти.

Стаття 27 Конституції України говорить, що кожна людина має невід'ємне право на життя. З реалізацією зазначеного права нерозривно пов'язане здоров'я. Недарма лідери світових держав, ООН, ВООЗ вважають здоров'я головною цінністю. Через шкільні уроки ми можемо та повинні показати дітям, наскільки крихкими є їхнє життя та здоров'я, навчитися цінувати їх і ставити власну безпеку та безпеку оточуючих на перше місце (Конституція України).

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів». У це поняття включаються три компоненти: фізична (наявність або відсутність будь-яких захворювань, фізичних дефектів), соціальна (роль у суспільстві, соціальний стан), духовна (психічне здоров'я людини, її внутрішній світ).

Однією з пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти стає збереження і зміцнення здоров'я школяра. Головне завдання в цій ситуації зберегти здоров'я дитини і навчити її вести себе таким чином, щоб дії школяра не завдавали шкоди власному здоров'ю. Це завдання практично цілком лягає на школу.

На жаль, батьки не завжди розуміють важливість формування у дитини здоров'язберігаючих моделей поведінки. Найчастіше вони стежать за змінами показників фізичного здоров'я по вже здійсненому факту. Наприклад, дитина отруїлася, застудилася тощо. В окремих випадках батьки будуватимуть виховний процес таким чином, щоб уникнути

нанесення будь-якої шкоди здоров'ю дитини в широкому сенсі цього слова. Ще рідше в процесі виховання зустрічається побудова здоров'язбереження на основі конкретних мотиваційних фактів.

Саме таку систему забезпечення збереження здоров'я для дитини і повинна вибудовувати нова українська школа. Зазначена робота, безсумнівно, проводиться і кожним учителем, і класним керівником. Але, незважаючи на велику роботу школи у сфері здоров'язбереження школярів, парадоксальним є той факт, що діти втрачають своє здоров'я саме під час навчання в школі. Найчастіше вони, перебуваючи в школі, готуючись до занять, відчувають перевантаження, дискомфорт, стрес. Все це несприятливо позначається на стані їх здоров'я.

А на сьогоднішній день хворі діти – це хворе майбутнє покоління нашого народу. Тому, досить закономірно, що відповідно до Закону України «Про освіту» здоров'я школярів віднесено до пріоритетних напрямів державної політики (Закон України «Про освіту»).

На сучасному етапі розвитку системи освіти спостерігається чітко виражений постулат: процес навчання в школі ні в якому разі не може будуватися за рахунок ресурсів здоров'я дитини, а повинен бути спрямований на його збереження і усунення порушень в стані здоров'я дітей, що має досягатися вибором відповідних педагогічних технологій.

Здоров'язберігаючий урок – це така форма організації навчання, яка дозволяє дотримати відповідність змісту, обсягу навчального матеріалу, методів і форм навчальної діяльності віковим та індивідуальним можливостям і здібностям учнів. Створення сприятливого психологічного клімату на уроці є одним з найважливіших аспектів сучасного уроку.

Стан здоров'я школярів викликає серйозну тривогу фахівців, тому виникає необхідність застосування здоров'язберігаючих технологій та методик на уроках.

Здоров'язберігаючі технології в роботі окремого вчителя можна представити як системно організоване на єдиному методологічному

фундаменті поєднання принципів педагогіки співробітництва, ефективних педагогічних технік, елементів педагогічної майстерності, спрямованих на досягнення оптимальної психологічної адаптованості школяра до освітнього процесу, турботу про збереження його здоров'я виховання у нього особистим прикладом культури здоров'я (Аносов І.).

Перед учителем, готовим використовувати в своїй роботі здоров'язберігаючі освітні технології, на першому етапі в зв'язку з цим стоять наступні завдання:

- об'єктивна оцінка своїх позитивних характеристик і недоліків, пов'язаних з професійною діяльністю, складання плану необхідної самокорекції та його реалізація;
- підвищення кваліфікації з питань здоров'я, здоров'язберігаючих освітніх технологій;
- аудит використовуваних у своїй роботі педагогічних прийомів і технік в аспекті їх передбачуваного впливу на здоров'я учнів;
- цілеспрямована реалізація здоров'язберігаючих освітніх технологій в ході проведення навчальних занять та позашкільної роботи з учнями, відстеження отриманих результатів як за власними відчуттями, так і за допомогою об'єктивних методів оцінки;
- сприяння формуванню в своєму навчальному закладі здоров'язберігаючого освітнього середовища як ефективної взаємодії всіх членів педагогічного колективу, учнів і їх батьків для створення умов і реалізації програм, спрямованих на збереження, формування і зміцнення здоров'я.

На основі аналізу науково-педагогічної літератури визначимо основні здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку (рис. 1).

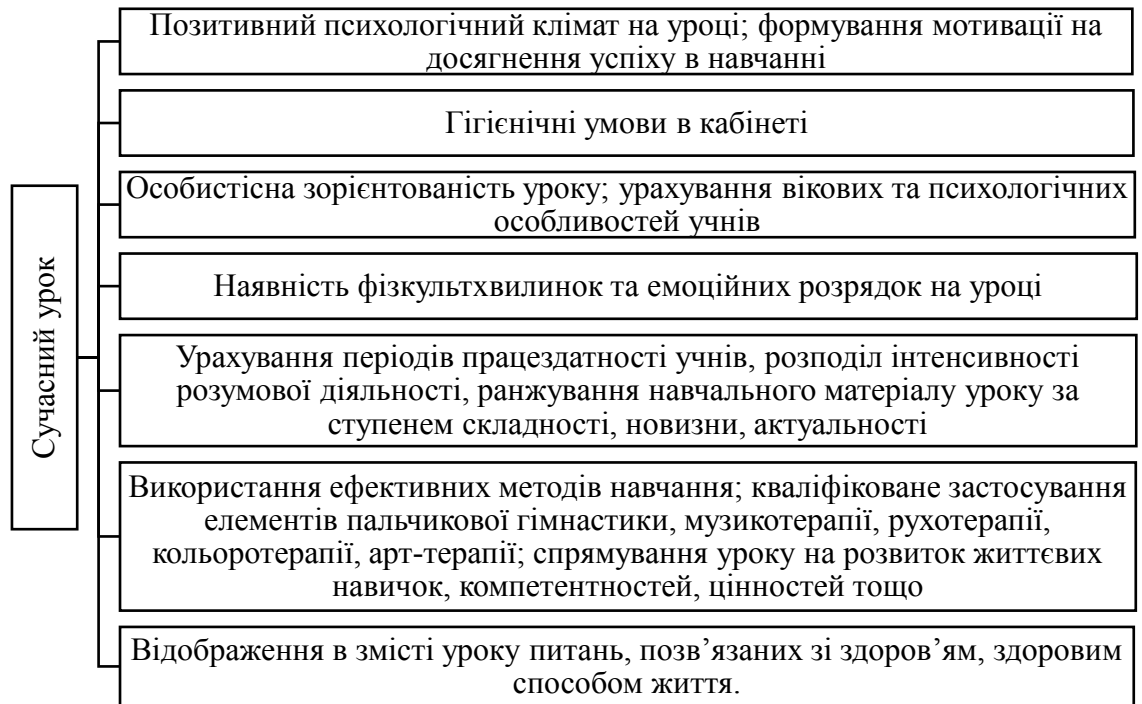


Рис.1.1. Здоров'язберезувальні аспекти сучасного уроку

Джерело: побудовано автором

Таким чином, головне завдання реалізації здоров'язберігаючих технологій – це така організація освітнього процесу на всіх рівнях, при якій якісне навчання, розвиток і виховання учнів не супроводжується нанесенням шкоди їх здоров'ю.

За масштабом впровадження здоров'язберігаючих технологій в роботу вчителя можна виділити три ступеня прихильності педагога до ідей здоров'язбереження.

1. Використання окремих методів, спрямованих на «точкову» нейтралізацію патогенних факторів – недостатнє освітлення, непотрібні школярам меблі, незабезпеченість гарячим харчуванням (дана робота зазвичай проводиться вчителем спільно з адміністрацією школи та класними керівниками) або активізацію окремих здоров'язберігаючих впливів (проведення фізкультхвилин, що розвантажують розумову діяльність школярів на уроці). Вони надають певний незначний ефект, але,

з іншого боку, призводять до самозаспокоєння: «Робота проводиться, можна не хвилюватися!»).

2. Впровадження окремих технологій, націлених на вирішення конкретних завдань здоров'язбереження: попередження перевтоми, порушення зору, оптимізація фізичного навантаження, освітнє самовизначення, навчання учнів збереженню здоров'я тощо. Це призводить до ефективних результатів і надає модифікуючий вплив на всі інші технології, що використовуються вчителем.

3. Комплексне використання технологій в змістовному зв'язку один з одним і на єдиній методологічній основі. Даний рівень, заснований на синтезі двох розглянутих вище, є найбільш високим, ефективним і продуктивним в роботі вчителя щодо здоров'язбереження школярів.

Вважаємо, що саме комплексний підхід, завдяки якому вирішуються не тільки завдання захисту здоров'я учнів від загрозливих або патогенних впливів, а й завдання формування і зміцнення здоров'я школярів, виховання у них культури здоров'я, може бути названий здоров'язберігаючою педагогікою.

Мета здоров'язберігаючої педагогіки – забезпечити випускникові школи високий рівень реального здоров'я, озброївши необхідним багажем знань, умінь, навичок, необхідних для ведення здорового способу життя. В такому випадку атестат про повну загальну середню освіту буде дійсно путівкою в щасливе самотійне життя, свідченням вміння молодої людини піклуватися про своє здоров'я і дбайливо ставитися до здоров'я інших людей.

Здоров'язберігаюча педагогіка не є альтернативою іншим педагогічним системам і підходам. Її відмінність полягає в реалізації пріоритету турботи про здоров'я учнів. Ідеальним варіантом реалізації здоров'язберігаючої педагогіки є комплексна турбота про здоров'я всіх учасників освітнього процесу, що проводиться на загальношкільному рівні, коли здоров'язбереження спрямоване не тільки на учнів, але і їх

батьків, а також всіх співробітників школи. За багатьма іншими ознаками і принципам здоров'язберігаюча педагогіка займає загальне поле з гуманістичною педагогікою.

Будь-який учитель, який використовує здоров'язберігаючі технології в своїй роботі повинен пам'ятати принципи здоров'язберігаючої педагогіки (Дудко Д.):

1. Принцип ненанесення шкоди. Учитель повинен усвідомлювати, що дитина на його уроці – найвища цінність і немає виправдання нанесенню будь-якої, навіть самої, здавалося б, незначної шкоди здоров'ю дитини.

2. Принцип пріоритету дієвої турботи про здоров'я учнів. Здоров'язберігаюча робота повинна бути чітко продумана, спланована, спрямована не тільки на миттєвий, а й на відтермінований в часі, практично значимий результат.

3. Принцип триєдиного уявлення про здоров'я (фізичне, психічне, соціальне).

4. Принцип безперервності та наступності програм навчання і використовуваних педагогічних методів і технологій. Саме така стабільність забезпечить спокій і відсутність стресових ситуацій для учнів.

5. Принцип суб'єкт-суб'єктних взаємин з учнями. Даний принцип має на увазі те, що питання здоров'я включені в зміст навчальних програм, забезпечений здоров'язберігаючий характер (результат) проведення процесу навчання. Учитель забезпечує здоров'язберігаючі умови освітнього процесу і сам школяр допомагає йому в рішенні цієї спільної справи. В учнів виховується відповідальність за своє здоров'я. До кожного учня здійснюється індивідуальний підхід.

6. Принцип відповідності змісту й організації навчання віковим особливостям учнів. Тільки оптимально підібраний матеріал не викличе в учнів перевантаження і стрес, одночасно дозволяючи зберегти

зосередженість дітей на уроці. Навчальний матеріал необхідно адаптувати відповідно до особливостей класу.

7. Комплексний міждисциплінарний підхід до досліджуваного матеріалу. Вибудовування міжпредметних зав'язків, аналогій і паралелей полегшить прийняття, розуміння навіть самого складного матеріалу, дитина буде відчувати себе на уроках впевненіше і комфортніше.

8. Принцип медико-психологічної компетентності вчителя. Вчителю необхідно знати фізіологічні та психологічні вікові особливості школярів, при наявності в учнів будь-яких порушень в стані здоров'я він повинен побудувати освітній процес так, щоб як мінімум не погіршити наявну проблему.

9. Поєднання навчальних, виховуючих і розвиваючих педагогічних впливів. Саме подібний комплекс впливів навчить дитину піклуватися про своє здоров'я, приймати правильні рішення.

10. Пріоритет позитивних впливів (підкріплень) над негативними. Створення ситуації успіху має велике значення для збереження здоров'я школяра. Це призводить до зменшення кількості стресових ситуацій, емоційної стабільності школяра, дає можливість повірити у власні сили, вчить висловлювати власну думку. В результаті дії вище перерахованих факторів не тільки зберігається здоров'я школярів, а й підвищується інтерес до предмету, зацікавленість школяра.

11. Пріоритет активних методів навчання. При використанні активних методів навчання учень втягується в освітній процес, стає суб'єктом навчання, бере участь в інтенсивній роботі зі зміною різних видів діяльності. Це знижує можливість виникнення стресу, стомлюваності, підвищує рухову активність учнів, що сприяє збереженню здоров'я школярів.

12. Принцип поєднання безпекових та виховних підходів. Учитель повинен не тільки формувати знання про те, для чого і як зберігати

здоров'я, а й виробляти в учнів практичні навички в даній сфері діяльності, необхідність застосовувати свої знання на практиці.

13. Принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я. Кожен учень на виході зі школи повинен усвідомлювати рівень відповідальності за своє здоров'я і здоров'я оточуючих.

14. Принцип відтермінованого результату. Учитель, який використовує здоров'язберігаючі технології повинен бути готовий до того, що істинний результат його роботи буде видно через досить тривалий проміжок часу.

Наприклад, вельми значущим результатом буде, якщо здоров'я випускника школи знаходиться хоча б на тому ж рівні, що і на момент його вступу в школу. В ідеалі випускник буде вести здоровий спосіб життя, стежити за власним здоров'ям і підтримувати його на певному рівні.

15. Принцип контролю за результатами. Для оцінки ефективності використовуваних методів і технологій необхідно відстежувати результативність. Слід звертати увагу як на миттєвий, так і на абстрактний в часі результат, і відповідно до цього коригувати свою подальшу роботу, постійно підвищуючи її ефективність. Необхідно донести важливість здоров'язбереження до школяра і навчити його самоконтролю дій по збереженню здоров'я.

Отже, об'єктом діяльності шкіл стає створення комплексної моделі здорової та дружньої школи. Перед системою освіти стоїть принципово інший шлях збереження здоров'я – не оздоровлення, а, в першу чергу, недопущення неправильного поведіння учасників освітнього процесу зі своїм здоров'ям. Одним з аспектів діяльності по створенню даної моделі є побудова сучасного уроку відповідно до основних вимог здоров'язбереження школярів.

Висновки до першого розділу

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі дозволив виокремити наступне.

В дослідженнях науковців (О. Богініч, Н.Денисенко, О. Дубогай, Ю.Змановського, Л. Лохвицької, О. Тимченко та ін.) цілком зрозумілим, є те, що проблема збереження здоров'я дітей є актуальною проблемою дослідження.

Аналіз наукової літератури стверджує, що важливість створення здоров'язберігаючого середовища в школі обґрунтовується в працях А.Заріпової, Є. Романенкова, Н. Рилової, А. Сидоренко, Н. Тверської, Т.Щипкової.

Досліджуючи феномен здоров'я визначаємо, що воно повною мірою розглядаються в єдності чотирьох складових – фізичного, психічного, духовного та соціального, оскільки тільки в сукупності вони всебічно характеризують його.

Під час створення здоров'язберігаючого середовища з метою оздоровлення дітей необхідно обов'язково враховувати означену чотирискладову структуру здоров'я.

На основі аналізу поглядів науковців і власного бачення ствердно зазначаємо, що оптимально організоване середовище забезпечує сприятливі умови для розвитку дитини, її виховання, реалізації можливостей та є основою для її саморозвитку, покращення функціонального стану організму, формування культури її здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей, тобто є ціннісним, розвивальним, комфортним.

«Здоров'язберігаюче середовище» визначається як середовище, у якому дитині приємно й безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я та є оптимальним

для її зростання, воно передбачає використання різних засобів і методів виховного впливу на дітей з урахуванням їхніх потреб, інтересів, індивідуальних особливостей і потенціалу кожної дитини, з використанням особистісно орієнтованого підходу».

Здоров'язберігаючий простір охоплює освітні заклади, сім'ю та оточення дитини, без її включення, а здоров'язберігаюче середовище – це те, що безпосередньо оточує дитину, впливає на неї, із ким і чим вона контактує (діти, вчитель, колектив, предметне та природне оточення, навчально-виховна й оздоровча діяльність тощо).

У контексті реалізації завдань Державного стандарту початкової загальної освіти складовими здоров'язбережувального середовища навчального закладу є чинники, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя як учнів, так і вчителів, а саме:

- вміння відстежувати позитивні й негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я інших;
- вміння складати ефективну програму збереження здоров'я;
- вміння створювати здоров'язбережувальне середовище;
- володіння способами організації діяльності з профілактики і здоров'язбереження;
- володіння ефективними технологіями здоров'язбережувального спрямування, вироблення стійких мотивів до реалізації здоров'язбережувальної поведінки.

Створення здоров'язбережувального середовища вимагає також запровадження у освітній процес закладу загальної середньої освіти, зокрема початкової школи, здоров'язбережувальних технологій, які є важливою складовою здоров'язбережувального освітнього простору й охоплюють взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів педагогічного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дитини.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

2.1. Констатувальне дослідження рівня сформованості умінь вчителя початкової школи у створенні здоров'язбережувального середовища

З метою визначення умов створення здоров'язбережувального середовища у в початковій школі, а також рівня сформованості мотивації вчителів початкових класів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності був проведений констатувальний педагогічний експеримент на базі Заставнівського ЗЗСО I-III ступенів

Під час проведення експерименту ми застосовували такі методи: вивчення та аналіз умов формування здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти, спостереження за освітнім процесом з позицій здоров'язбереження, системою роботи вчителів початкових класів, організацією здоров'язбережувальної діяльності у позаурочний час, анкетування з вчителями та учнями початкової школи, індивідуальні бесіди з батьками молодших школярів.

У ході дослідження ми визначили оцінку мотивації ставлення вчителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Для цього була використана модифікована шкала оцінки мотивації ставлення до професійної та здоров'язбережувальної діяльності за А. Кареліним (додаток А).

Ця шкала складається з 15 питань, кожне з яких оцінюються в балах від 1 до 5. Ці питання виражають позитивне або негативне ставлення до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів:

1. Чи бажали б Ви створити щось нове у сфері своєї професійної діяльності?

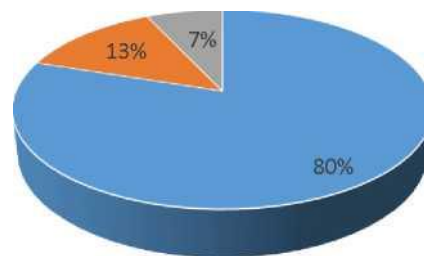
2. Якщо Ви позбавитесь можливості працювати вчителем, то чи втратить сенс Ваше життя?
3. Чи лякають Вас несподіванки у професійній діяльності, які потребують нових виходів із ситуацій?
4. Чи вважаєте Ви, що навчальні заняття сприяють збереженню здоров'я учнів?
5. Чи відвідували б Ви заради нових професійних знань щодо здоров'язбережувальної діяльності спеціальні заняття, навіть, якщо це пов'язано з незручностями?
6. Чи вбачаєте Ви в учневі активного учасника освітнього процесу?
7. Чи вважаєте Ви, що тільки знання, отримані Вами під час навчання у закладі вищої освіти, дають можливість здійснювати професійну діяльність, спрямовану на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?
8. Чи вважаєте Ви, що Ваша професійна діяльність надасть можливість Вам поліпшити стан здоров'я молодших школярів?
9. Чи вважаєте Ви, що організація здоров'язбережувальної діяльності учнів молодших класів має першорядне значення, сприяючи збереженню і зміцненню їхнього здоров'я?
10. Чи згодні Ви з тим, що в молодших класах не можна формувати здоров'язбережувальні навички та вміння?
11. На Вашу думку, чи обов'язково завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів повинне супроводжувати Вашу професійну діяльність?
12. Чи викликають у Вас утруднення проведення здоров'язбережувальних уроків?
13. Чи враховували Ви, обираючи професію, стан власного здоров'я?
14. Чи втрачає учитель, який займається науково-дослідницькою роботою, пов'язаною із здоров'язбереженням, можливість спілкування з учнями?

15. Чи зацікавлюють Вас нові ідеї, що спрямовані на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?

Пропонуються наступні варіанти відповідей: «так», «скоріше так, ніж ні», «не можу відповісти», «скоріше ні, ніж так», «ні». Загальна оцінка складається з балів, отриманих за кожне з питань.

У анкетування взяло участь 15 вчителів початкової школи, з них 12-класні керівники, 1 - вчитель фізичної культури та 2 - корекційних педагоги.

Отримані результати опитування відображені на рис. 1.1.



Ступені мотивації вчителів початкових класів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності

■ високий ■ достаній ■ середній

Рис. 1.1. Результати опитування щодо мотивації ставлення вчителів початкових класів до професійної та здоров'язбережувальної діяльності

За результатами опитування було встановлено, що 80% респондентів мають високий ступінь мотивації, оскільки набрали від 61 до 65 балів. Ці вчителі у спілкуванні постійно проявляють сформоване ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності. Вони проявляє інтерес й позитивні установки до професійної діяльності та її складової –

здоров'язбережувальної діяльності.

На цьому рівні вчителі постійно проявляють мотивацію до оволодіння технологіями здоров'язбереження та їх практичного використання в початковій школи. Намагаються її сформувати у своїх колег. Ведуть здоровий спосіб життя та прагнуть до його формування у оточуючих. У педагогів повністю відсутні прояви шкідливих звичок. Учителі початкових класів чітко усвідомлюють важливість процесу створення здоров'язбережувального середовища та прагнення до успіху.

Достатній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 13 % респондентів. Ці вчителі також мають сформоване позитивне ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності, яке проявляють у спілкуванні з іншими. У них наявний інтерес до професійної діяльності вчителя початкової школи та її складової – здоров'язбережувальної діяльності. На цьому рівні характерною є наявність мотивації до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та їх використання. Педагоги проявляють мотивацію до ведення здорового способу життя. Вони прагнуть формувати її у молодших школярів, а також проявляють її в власних діях. Вчителі чітко усвідомлюють важливість процесу створення здоров'язбережувального середовища.

Середній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 7% респондентів. На цьому рівні також спостерігається сформоване ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності, проте воно не проявляється у спілкуванні з іншими.

У педагогів з'являється бажання до формування інтересу й позитивних установок до професійної діяльності та її складової – здоров'язбережувальної діяльності в системі взаємодії «вчитель – учень - батьки». На цьому рівні у них наявна нестійка мотивація до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями. Крім того спостерігається

несистемне практичне використання означених технологій у середовищі початкової школи, проте вона не постійна. Вчителі мають незначну мотивацію до ведення здорового способу життя та прагнуть до її формування у молодших школярів, проте проявляють її в своїх діях несистемно. Наявні поодинокі прояви зловживання шкідливими звичками. Крім того частково відсутнє усвідомлення важливості процесу створення здоров'язбережувального середовища.

Крім того, також було проведено тестування з учнями 3-4 класів було проведено для визначення ступеню впливу здоров'язбережувального середовища у школі на здоров'я дітей. Усі 100% опитуваних дітей вважають, що школа, позитивно впливає на їх здоров'я, вчителі подають гарний приклад, регулярно проводяться оздоровчі заходи, на уроках активно використовуються здоров'язбережувальні технології.

Після проведення індивідуальних бесід з батьками учнів ми дійшли до висновку що, педагогічний колектив закладу дотримується позиції, що лише у процесі тісної взаємодії з родинами, у єдності поглядів і дій можна виховати здорову дитину. У свою чергу зростання впливу сім'ї на виховання здорового покоління в більшій мірі визначається рівнем педагогічної грамотності батьків, ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя кожної родини.

2.2. Зарубіжний досвід здоров'язберігаючих технологій на уроках початкової школи

Сьогодні фундаментальні проблеми здоров'я населення, які вирішують здоров'язберігаючі технології, визнані як Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я, так і практично всіма країнами Заходу. Розглянемо зарубіжний досвід в цьому напрямку і спробуємо розібратися, чи може він збагатити існуючі напрацювання в новій українській школі.

ДОСВІД США. Комплексні дослідження активності дітей, впливу на них освітнього середовища і розробка здоров'язберігаючих технологій почалися в США всього близько 15-20 років тому. Успіх в цьому напрямку в західному світі пов'язаний з ім'ям доктора Джеймса Левіна, з клініки Мейо й Університету Арізони. Джеймс Левін є відомим фахівцем з проблем зайвої ваги в США. З дитинства він страждав від надмірної ваги, саме через цю особисту проблему він розкрив причину масового ожиріння сучасного людства. Чесний підхід, обумовлений перенесеним особистим стражданням і відкритий розум дозволили йому дійти до суті проблеми і першому на Заході підняти прапор боротьби з нерухливістю «цивілізованого» світу, на певний час викликавши шквал невдоволення і звинувачень від наукової спільноти.

Як зазначав Джеймс Левін: «Засноване на стільці життя, яке ми ведемо – на роботі, в школі, в наших автомобілях і вдома – зробило нас ослабленими тілом, розумом і духом. Наші тіла хворі, а розум – уповільнений. Засиджені люди слабкі та непродуктивні. Як нація залежних від стільців людей, ми «котимося» в прірву. Але ми можемо змінитися: ми повинні, тому що, якщо ми не зробимо це зараз, в наступному поколінні буде ще гірше. ... Я зрозумів в той момент, що, якщо ми змінимо культуру американських шкіл, ми зможемо перемогти. Якщо ми не станемо і не почнемо діяти, мої онуки ніколи не дізнаються на що схожа здорова людина, яка не вживає ліків».

Перша школа в США за його програмою збереження здоров'я дітей через фізично активне навчання була відкрита в 2008 році при безпосередній підтримці компанії Apple і з особистого схвалення Стіва Джобса. В офісах компаній якого, до речі, також використовують столи для роботи стоячи і навіть столи для роботи за комп'ютером з біговою доріжкою (рис. 2.1).



Рис.2.1. Доктор Джеймс Левін за одним зі своїх найбільш ефективних винаходів – столі для роботи за комп'ютером з біговою доріжкою

Після того, як діти провчилися в вищезазначеній школі кілька місяців, експерти повторили виміри активності, використовуючи чіпи з датчиками руху MEMS (мікро електро-механічні системи). Виявилося, що активність дітей подвоїлася в порівнянні з традиційною моделлю навчання. За фактом діти рухалися стільки ж, скільки під час літніх канікул. Іншими словами, «схоже, що наша школа майбутнього дозволяла рухатися природним чином, для чого і були створені їх тіла».

Коли школа отримала результати державних іспитів, з'ясувалося, що оцінки учнів покращилися на 10-20%. З тих пір, як ці результати були опубліковані, стало незаперечним, що фізично активний режим навчання пов'язаний з поліпшенням успішності та здоров'я учнів. Це було сигналом для всіх шкіл у багатьох країнах. За останні десять років подібна система навчання була запущена в пілотному режимі в деяких школах Німеччини, Великобританії, Фінляндії, Швеції та Австралії.

Інші лабораторії і дослідники в США також проводили багаторазові дослідження, щоб підтвердити користь активного навчання. Новини дійшли до Білого дому, і перша леді Мішель Обама запустила свою програму «Давайте рухатися! Результати були вражаючими, і незабаром в 2013 році був заснований Національний Форум по фізично активній освіті. За останнє десятиліття американським дослідникам стало відомо багато нового про переваги фізично активного освіти, а саме:

- якщо надавати учням можливість вільно пересуватися протягом дня, вони будуть робити це з задоволенням;

- коли діти рухаються більше, їх успішність поліпшується, підвищується уважність;

- чим більше діти рухаються, тим краще навчаються: поліпшується грамотність і здібності до точних наук; обмін речовин і мозок функціонують в оптимальному режимі для навчання і роботи тільки тоді, коли людина перебуває у вертикальному положенні;

- діти більш щасливі і відчують на порядок менше стресу при активному навчанні;

- коли діти більше рухаються, їх поведінка поліпшується;

- діти, які більше рухаються, мають більший творчий потенціал;

- зв'язок між навчанням, розвитком організму та рухом закодований в нашій ДНК;

- вирішальне значення має не інтенсивність рухової активності, а її розподіл протягом усього дня. Навіть щоденні заняття спортом по годині в

день і близько не компенсують ту шкоду, яку завдає «знерухомлене» навчання.

На жаль, на сьогоднішній день діти хворіють «дорослими» хворобами вже в школі: діабет, збільшення печінки, гіпертонія і навіть серцево-судинні захворювання. Сидіння і знерухомлення – основна причина появи епідемії ожиріння серед дітей, і звичайна школа тут – основний злочинець.



Рис. 2.2. Приклад шкільного класу в США, де використовуються столи для роботи сидячи / стоячи разом з високими стільцями для короткочасного відпочинку

Сьогодні в США існують затверджені системою освіти і цілком життєздатні рішення для того, щоб повністю змінити вплив сидіння на дітей. Просуванням підвищення рухової активності в школах США займається ряд громадських організацій. Після відходу Барака Обами з поста Президента державна програма підвищення фізичної активності в школах була згорнута і перейшла в статус громадського руху.

ДОСВІД ФІНЛЯНДІЇ. На масове та наростаюче погіршення здоров'я підростаючого покоління в зв'язку з нерухливістю дітей в школах звернули увагу і в Фінляндії. Державна програма Фінляндії

«SchoolsonMove» була запущена як пілотний проект в 2010 році і є частиною великої національної стратегії по перетворенню фізичної культури населення країни. Школи і муніципалітети, які беруть участь в програмі, реалізують свої індивідуальні плани щодо збільшення фізичної активності протягом шкільного дня.

Школа Saunalahti в місті Еспоо (Фінляндія) є яскравим прикладом здоров'язберігаючих технологій. Концепція цієї унікальної школи «Навчання через дію, вчитися і робити все своїми руками» – покращує результати навчання і розвиває здоров'я. «Творчість і рухова активність всебічно сприяють гарному навчанню та розвитку організму», – заявляють творці школи. У Сауналахті великі і світлі аудиторії мають мобільну організацію, де діти можуть вільно пересуватися і працювати в групах. У всіх навчальних просторах є скляні стіни, що виходять на вулицю або у двір, що сприяє максимальній природній інсоляції приміщень і є рішенням, яке природним чином сприяє збереженню зору і здоров'я в цілому.



Рис. 2.3. Школа Сауналахті в Еспоо, Фінляндія

Просторова організація школи Сауналахті підтримує навчання і за межами класних кімнат і заохочує дітей використовувати шкільний простір незвичайним чином. Кожне місце в цій школі як всередині, так і

зовні – це потенційне місце для навчання. Вечорами та на вихідних в школі проводяться різноманітні громадські заходи. Гімнастичні зали також знаходяться в громадському користуванні, місцеві жителі активно використовують спортивні та ігрові майданчики шкільного подвір'я. Будівля Сауналахті з її універсальним набором послуг стало місцем сімейних зустрічей в цьому районі. Шкільний простір і подвір'я розділені на зони з оптимальними умовами для дітей різного віку. Молодші школярі з більш короткими шкільними днями насолоджуються сонячним світлом в ранковий і полуденний час в своєму затишному дворі. Старшокласники продовжують отримувати сонячне світло над нижнім крилом будівлі до пізнього вечора.



Рис.2.4. Внутрішній вигляд школи Сауналахті в Еспоо, Фінляндія

Навчальні класи, сходи і внутрішні балкони школи виходять на скляний закруглений фасад будівлі і за її межі до центральної площі району Сауналахті, що нагадує грецький театр, оточений гірським пейзажем. Просторова організація будівлі та шкільне подвір'я спонукають

дітей виходити на вулицю під час перерв, щоб грати і рухатися. Потенціал дітей в школі Сауналахті допомагають розкривати також кулінарний і музичний кабінети, столярні та токарні майстерні, кабінет для шиття та інших видів майстерності. Трудове виховання є найважливішим аспектом розвитку дитини та її здоров'я. В інтер'єрах, як правило, використовуються теплі кольори в поєднанні з природними матеріалами, щоб надати приміщенням теплу та спокійну домашню атмосферу, що найбільше підходить для навчання і збереження здоров'я в умовах обмеженого простору.

Отже, можна з впевненістю говорити, що школа Сауналахті в Еспоо є однією з декількох шкіл у світі, в якій при проектуванні архітектури, подвір'я та дизайну приміщень враховувалася ергономіка зростаючого організму, тим самим дотримуючись базових принципів здоров'язберігаючих технологій.

Цікавим також є досвід Сінгапуру, де дітям на уроках надано велику свободу: учні можуть пересуватися під час уроку класом, сидіти або лежати на підлозі, на дивані або працювати стоячи. Їх ніхто не «вичитує» за рвані джинси замість форми або за відсутність змінного взуття. У різних країнах розвивається напрямок проведення занять, які проходять практично повністю на природі. Наприклад, це «лісові» дитячі сади в Німеччині.

Вкрай цікаво, що в країнах традиційного Ісламу і Японії стільці практично не використовувалися до середини XX століття, в тому числі і при навчанні, хоча діти і сиділи в своєрідних позах на підлозі. На сьогоднішній день організація навчального процесу у всьому світі принципових відмінностей не має, в тому числі і в «ісламських» країнах. Сучасна освіта заснована на принципах, закладених католицьким орденом єзуїтів декілька століть назад, і в своєму фундаменті залишається незмінною та непереглянутою вже як мінімум 4 століття і до цього дня.

Також слід зазначити, що по всьому світу виникають локальні муніципальні ініціативи, спрямовані на збільшення фізичної активності населення, наприклад:

- «MoveMoreSheffield» в Англії;
- австралійська організація «YourMove», запущена департаментом транспорту Австралії, спрямована на ті ж цілі, та яка пропонує рішення для шкіл та офісів;
- ще одна організація просуває свої рішення проблеми «знерухомлених» дітей для шкіл в Англії. Їх гасло «Менше сидіння, більше руху. Для всіх. Для життя» ;
- Громадська організація з Каліфорнії «MySchoolinMotion».

Основні завдання вищезгаданої некомерційної організації «StandUpKids» – забезпечити всі державні школи США столами для роботи стоячи і боротьба з епідемією малорухливого способу життя, щоб краще відповідати викликам освіти XXI століття.

Інтерес до здоров'язберігаючих технологій зростає і в інших країнах разом із значним зростанням різних масових патологій серед населення у зв'язку зі зміненими умовами життя. Дослідники в Австралії прагнуть зменшувати час, який діти проводять сидячи в школі, що може змінити обличчя традиційного навчання. Один з учнів, Пайпер Бірн, коментує: «Я думав, що втомлюся працювати стоячи. Але це виявилось не так. І насправді стоячи ви встигаєте зробити набагато більше». Основний елемент здоров'язберігаючих технологій – це навчання з чергуванням відпочинку і роботи стоячи в режимі свободи рухової активності використовується сьогодні в школах багатьох інших країн: Канади, Австралії, Ізраїлі, в країнах Євросоюзу тощо.

На наш погляд, співпраця в цій галузі України та інших країн може значно збагатити досвід усіх сторін в цьому напрямку. Відсутність такої взаємодії гальмує розвиток здоров'язберігаючих технологій у всьому світі. Скільки часу можна було б заощадити, якщо б існував повноцінний обмін

досвідом. Одним з перших кроків можуть послужити двосторонні поїздки експертів в школи, де використовуються ті чи інші здоров'язберігаючі технології, для обміну науково-практичним досвідом. Наступним кроком могло б бути створення в рамках певної загальної програми і пілотного класу в одній із західних країн з урахуванням всіх напрацювань України, де буде повністю використовуватися спеціальне обладнання (чого немає на Заході, а зустрічається тільки окремо): конторки з похилою поверхнею, повністю зростомірні меблі, вестибулярні тренажери, підвісні дидактичні матеріали, особливий ремонт, що сприяє нормальному розвитку, освітлення та інші рішення. Також вкрай необхідні переклади зарубіжної літератури на українську мову, і навпаки. Англійською мовою сьогодні вийшли вже десятки книг різних авторів з цієї проблематики.

Крім цього не можна випускати з уваги культуру праці дорослого населення. Не тільки тому, що мільйони офісних працівників повільно згасають, сидячи за своїми столами рік за роком. Вся справа в тому, що діти запам'ятовують і копіюють поведінку дорослих – частина культури, яка формує стереотипи поведінки у підростаючого покоління. Сучасний досвід США і країн Скандинавії тут якраз був би доречним. Українське законодавство повинне передбачати необхідність обладнання робочого місця із забезпеченням можливості вільної зміни пози без відриву від навчального процесу. Уже тисячами досліджень по всьому світу доведено, що змушувати людину сидіти довгий час – означає наносити непоправну шкоду її здоров'ю.

Не лише освітні установи – сама проблема набагато ширша: шкода, що наноситься шкільним середовищем, є верхівкою айсберга неадекватності сучасної культури в цілому і наслідком нерозуміння того, як середовище і поведінка людини впливають на експресію генів і формує організм. ДНК не містить закінчений проект організму – за активацію генетичних програм відповідають епігенетичні процеси, якими, в свою чергу, протягом усього життя керує, вносячи свої корективи, все зовнішнє

середовище: природа і культура. Культура рухової активності, тобто фізична культура має фундаментальне значення для загального розвитку людини: для освоєння його генетичного потенціалу, розвитку мозку і психіки. Можна сказати, що без руху немає ніякого навчання і думки, без думки і навчання немає руху, а без руху немає Людини.

Генетика людини не знає державних кордонів, авторських прав і що таке патенти. Вона всюди розкривається за одними і тими же принципами і законами: здоров'язберігаючих технологій не Левіна чи будь-якого іншого дослідника. Це технології самої природи, вивченню яких і присвятили своє життя багато дослідників. Це технології, подальше вивчення і відкриття яких дозволить розкрити закладений в кожній людині величезний потенціал.

Зарубіжний досвід поширення, коли навіть уряди і ЗМІ підтримували впровадження різних здоров'язберігаючих технологій в школах (США, Фінляндія, Швеція), також говорить нам про те, що проблема тут набагато ширше. Однієї школи недостатньо – це лише компенсуючі заходи. Необхідно послідовне перетворення всієї культури в цілому: власної поведінки батьків, виховання, масової культури, будівництва поселень, архітектури, організації житлових приміщень, побуту тощо. Тобто всього того, що створила людина, і того, що формує її організм і поведінку через зовнішні стимули протягом усього життя.

2.3. Методичні рекомендації до застосування в початковій школі здоров'язберігаючих технологій (джерело: розроблено автором)

На перший погляд математика і поняття здоров'язбереження є несумісними. Однак насправді найбільше навантаження дитина відчуває на уроках математики. За ступенем складності серед шкільних предметів математика займає одне з перших місць, оскільки вимагає напруженої

розумової діяльності учнів, в той же час необхідно враховувати рівень втоми дітей, намагатися не завдати шкоди здоров'ю.

Математика – один з основних предметів початкової школи. Уроки математики займають близько 20-25% навчального часу. Від того, як відбувається навчання математики, істотно залежить і стан здоров'я дітей. Загальновідомо, що саме труднощі у вивченні математики часто є головними причинами психологічного дискомфорту, підвищення рівня тривожності дітей, що призводять до зниження адаптивних можливостей організму, а, отже, зниження якості здоров'я.

Щоб організація уроків математики виконувала умови здоров'язберігаючого середовища, вона повинна забезпечувати:

- попередження і зняття м'язової і розумової втоми;
- позитивний вплив на емоційний стан школярів, як через зміст математичного навчального матеріалу, так і поза його змістом;
- можливість приймати інформацію багатосенсорно;
- використання проблемних творчих завдань, ситуацій;
- створення ситуацій для виникнення і прояву особистісних сенсів досліджуваного навчального математичного матеріалу, власної думки з усіх питань навчання;
- різноманітність форм навчальної діяльності: створення ситуацій вільного вибору, організація роботи в парах, в групах.

Вважаємо, що при виконанні зазначених пунктів буде забезпечено організацію здоров'язберігаючого середовища проведення уроку.

Отже, для більш успішного засвоєння математичного матеріалу потрібно будувати урок, використовуючи такі методи і прийоми здоров'язберігаючих технологій:

1. На етапі самовизначення до діяльності:

- гімнастика до уроків;
- аутотренінг – емоційний настрій;
- розминка для очей.

2. На етапі актуалізації опорних знань:

- завдання для розвитку математичної пам'яті;
- усний рахунок.

3. На етапі «відкриття» знань:

- введення проблемних ситуацій, ситуацій вільного вибору;
- вирішення валеологічних завдань;
- робота в парах, групах;
- фізкультурні хвилинки.

4. На етапі рефлексії:

- рефлексія.
- релаксація.

За умови, що урок математики поставлений в розкладі уроків першим, необхідно проводити гімнастику до уроку. Гімнастика до уроків (вступна) протягом 5-10 хв не замінює, а лише доповнює ранкову гімнастику.

Психологічний клімат на уроці служить одним з показників успішності його проведення: заряд позитивних емоцій, отриманий школярами і самим учителем, визначає позитивний вплив уроку на здоров'я. На уроках математики практично вся навчальна діяльність пов'язана з класною дошкою. Чітка організація уроку сприяє виробленню в учнів умінь планувати, організовувати свою діяльність. Не всім учням легко дається математика, тому необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Хорошим антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до використання різних способів вирішення, без страху помилитися, отримати неправильну відповідь.

При включенні в уроки елементів здоров'язберігаючих технологій працездатність класу помітно підвищується, що призводить і до більш якісного засвоєння знань, і, як наслідок, до більш високих результатів. Деяким учням важко запам'ятати навіть добре зрозумілий матеріал. Для цього дуже корисно розвивати зорову пам'ять, використовувати різні

форми виділення найбільш важливого матеріалу (підкреслити, обвести, записати іншим кольором тощо). Хороші результати у всіх класах дає спільне обговорювання, як цілих правил, так і просто окремих термінів. Дуже добре, якщо пропоновані вправи для фізкультхвилинки органічно вплітаються в канву уроку.

Профілактичні вправи для очей. Існує великий перелік вправ для зміцнення і тренування очних м'язів дітей, для поліпшення зору. Масаж очей також дає прекрасний відпочинок стомленому зору, викликає в них посилення циркуляції крові, зміцнює нервові закінчення.

Вправи на релаксацію. Нейродинамічна гімнастика для дітей шкільного віку підвищує продуктивну працездатність, необхідну для навчання; стимулює розвиток пам'яті, мислення; знижує стомлюваність; покращує моторику; сприятливо позначається на процесі письма і читання; формує впевненість в собі, запобігає появі дислексії, тобто порушення навичок читання, що неодмінно буде потрібно в школі.

«Суджок» терапія є національним корейським терапевтичним методом, в основу якого покладено сприятливий лікувальний вплив на біологічно активні точки, які знаходяться на зап'ястях рук і стопах ніг. Цим пояснюється назва даного унікального методу, оскільки «су» – це зап'ястя, «джок» – стопа. Кожен палець відповідає за певний орган. Отже, впливаючи на певні точки, можна впливати на відповідний цій точці орган. «Су джок» – це, в першу чергу, самомасаж, який не тільки корисний, але і дуже цікавий дітям, а також позитивно позначається на самопочутті.

У процесі проведення уроку масаж здійснюється в ігровій формі з використанням відомих дітям лічилок, коротких віршів, індивідуально, в парах або в групах. Так «су джок» масажер можна використовувати для виконання гімнастики, вправ на розслаблення, розвиток пам'яті та уваги, замість фізкультурних хвилинки. Особлива увага «су джок» масажу приділяється в сезон простудних захворювань.

Для того щоб навчити дітей піклуватися про своє здоров'я, корисно на уроках розглядати завдання, які безпосередньо пов'язані з поняттями «знання свого тіла», «гігієна тіла», «правильне харчування», «здоровий спосіб життя», «безпечна поведінка на дорогах».

Враховуючи індивідуальний підхід до кожного учня в новій українській школі, який має застосовуватися на всіх етапах комунікації учня та вчителя, подані вправи можуть бути використані як для групового виконання, так і індивідуально окремими учнями відповідно до їх бажання та емоційно-фізичного стану. Індивідуалізації вправ дозволить підтримувати стан учнів, а також розподіляти навантаження між груповими та індивідуальними активностями, досягати ефективно використання часу на уроці для всіх учнів.

Слід також зазначити, що хороший сміх дарує здоров'я, тому кілька доречних і розумних жартів протягом уроку з позицій здоров'язбереження надасть користі, не менше ніж фізкультхвилинка.

На нашу думку, щоденна робота на заняттях щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей, що включає вправи для очей, масаж пальців рук, дихальну гімнастику й інші здоров'язберігаючі вправи, призводить до підвищення розумової активності та поліпшенню самопочуття дитини.

З метою визначення умов створення здоров'язбережувального середовища у в початковій школі, а також рівня сформованості мотивації вчителів початкових класів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності був проведений констатувальний педагогічний експеримент.

Під час проведення експерименту ми застосовували такі методи: вивчення та аналіз умов формування здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти, спостереження за освітнім процесом з позицій здоров'язбереження, системою роботи вчителів початкових класів, організацією здоров'язбережувальної діяльності у позаурочний час, анкетування з вчителями та учнями початкової школи, індивідуальні бесіди з батьками молодших школярів. У ході дослідження ми визначили

оцінку мотивації ставлення вчителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності

За результатами опитування було встановлено, що 80% респондентів мають високий ступінь мотивації, достатній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 13 % респондентів, середній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 7% респондентів.

Зарубіжний досвід поширення, здоров'язберігаючих технологій в школах (США, Фінляндія, Швеція), говорить про те, що проблема закордоном набагато ширше. Однієї школи недостатньо – це лише компенсуючі заходи. Необхідно послідовне перетворення всієї культури в цілому: власної поведінки батьків, виховання, масової культури, будівництва поселень, архітектури, організації житлових приміщень, побуту тощо. Тобто всього того, що створила людина, і того, що формує її організм і поведінку через зовнішні стимули протягом усього життя.

Отримані результати констатувального підтверджують наші висновки щодо необхідності теоретичного обґрунтування організаційно-методичного забезпечення здоров'язбережувального середовища в початковій школі.

Нами розроблені рекомендації до застосування здоров'язберігаючих технологій в новій українській школі на уроках математики з метою демонстрування значимості і можливості застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі. Рекомендації передбачають використання різноманітних форм, методів і засобів роботи, а також тісна співпраця педагога, батьків і учнів. Вважаємо, що реалізація на практиці даного педагогічного проєкту сприятиме збереженню здоров'я учнів початкових класів та підвищенню у них цінності здоров'я та здорового способу життя.

Висновки до другого розділу

З метою визначення умов створення здоров'язбережувального середовища у в початковій школі, а також рівня сформованості мотивації вчителів початкових класів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності був проведений констатувальний педагогічний експеримент.

Під час проведення експерименту ми застосовували такі методи: вивчення та аналіз умов формування здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти, спостереження за освітнім процесом з позицій здоров'язбереження, системою роботи вчителів початкових класів, організацією здоров'язбережувальної діяльності у позаурочний час, анкетування з вчителями та учнями початкової школи, індивідуальні бесіди з батьками молодших школярів. У ході дослідження ми визначили оцінку мотивації ставлення вчителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності

За результатами опитування було встановлено, що 80% респондентів мають високий ступінь мотивації, достатній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 13 % респондентів, середній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 7% респондентів.

Зарубіжний досвід поширення, здоров'язберігаючих технологій в школах (США, Фінляндія, Швеція), говорить про те, що проблема закордоном набагато ширше. Однієї школи недостатньо – це лише компенсуючі заходи. Необхідно послідовне перетворення всієї культури в цілому: власної поведінки батьків, виховання, масової культури, будівництва поселень, архітектури, організації житлових приміщень, побуту тощо. Тобто всього того, що створила людина, і того, що формує її організм і поведінку через зовнішні стимули протягом усього життя.

Отримані результати констатувального підтверджують наші висновки щодо необхідності теоретичного обґрунтування організаційно-методичного забезпечення здоров'язбережувального середовища в початковій школі.

Нами розроблені рекомендації до застосування здоров'язберігаючих технологій в новій українській школі на уроках математики з метою демонстрування значимості і можливості застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі. Рекомендації передбачають використання різноманітних форм, методів і засобів роботи, а також тісна співпраця педагога, батьків і учнів. Вважаємо, що реалізація на практиці даного педагогічного проєкту сприятиме збереженню здоров'я учнів початкових класів та підвищенню у них цінності здоров'я та здорового способу життя

ВИСНОВКИ

Людина сам творець свого здоров'я, за яке треба боротися з раннього віку: необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою та спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, – словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Цілісність людської особистості проявляється, перш за все, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим дня і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування.

Потреби сучасності визначають актуальність проблеми формування здорового способу життя з освітою, активним залученням та застосуванням оздоровчих технологій у системі професійної підготовки майбутніх учителів. Функціонування нової української школи у сфері охорони здоров'я школярів є ефективним лише тоді, коли визначальну роль у впровадженні технологій, пов'язаних зі здоров'ям, відіграє гармонійне поєднання освітніх, навчальних та розвиваючих педагогічних впливів, які конкретизуються у навчанні пізнавальних, науково-дослідних, організаційно-освітніх трудових та педагогічних практик в школі. Це дозволяє забезпечити, з одного боку, належний рівень професійного здоров'я та оптимальну взаємодію людини з професійним середовищем настільки, що лише фізично здорова, активна та соціально адаптована людина є конкурентоспроможною. З іншого боку, це дозволяє сформувати відповідний рівень компетентностей, пов'язаних зі здоров'ям, гуманістичну, педагогічну позицію майбутніх учителів і, отже, забезпечити стрімке підвищення професіоналізму майбутньої національної еліти.

Мета роботи, яка ставилася нами на початку роботи – розкрити особливості організації здоров'язбережувального середовища в новій українській школі та обґрунтувати методологічні підходи до його формування. Для досягнення поставленої мети ми поетапно реалізували всі теоретичні і практичні завдання: визначили основні здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку – проаналізували проблему здоров'язбереження, шляхи її вирішення в освітньому процесі; вивчили зарубіжний досвід застосування здоров'язберігаючих технологій в школі; розробити та запропонувати рекомендації до застосування здоров'язберігаючих технологій в новій українській школі на уроках математики.

Розгляд в 1 розділі поняття «здоров'язберігаючих технологій» в літературі дозволило нам встановити, що здоров'язберігаючі освітні технології – це сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження.

Проведений нами теоретичний аналіз показав, що актуальність проблеми здоров'язбереження обумовлена, з одного боку, першорядністю її як загальнонаціональної проблеми, з іншого – тим, що в системі цінностей українських освітніх установ здоров'я поки ще не є найважливішою. Тому основне завдання педагогів і керівників – навчити дітей і дорослих способам збереження свого здоров'я, створивши спеціальну систему роботи – як власну, так і в освітній установі по здоров'язбереження.

З метою визначення умов створення здоров'язбережувального середовища у в початковій школі, а також рівня сформованості мотивації вчителів початкових класів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності був проведений констатувальний педагогічний експеримент.

Під час проведення експерименту ми застосовували такі методи: вивчення та аналіз умов формування здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти, спостереження за освітнім процесом з

позицій здоров'язбереження, системою роботи вчителів початкових класів, організацією здоров'язбережувальної діяльності у позаурочний час, анкетування з вчителями та учнями початкової школи, індивідуальні бесіди з батьками молодших школярів. У ході дослідження ми визначили оцінку мотивації ставлення вчителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності

За результатами опитування було встановлено, що 80% респондентів мають високий ступінь мотивації, достатній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 13 % респондентів, середній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 7% респондентів.

В 2 розділі автором було розглянуто зарубіжний досвід в напрямку формування здоров'язберігаючого середовища в освітньому процесі та здійснена спроба розібратися, чи може подібний досвід збагатити існуючі напрацювання в новій українській школі.

Визначено, що співпраця в цій галузі України та інших країн може значно збагатити досвід усіх сторін в цьому напрямку. Відсутність такої взаємодії гальмує розвиток здоров'язберігаючих технологій у всьому світі. Одним з перших кроків можуть послужити двосторонні поїздки експертів в школи, де використовуються ті чи інші здоров'язберігаючі технології, для обміну науково-практичним досвідом.

Сучасний досвід США і країн Скандинавії для України був би доречним. Українське законодавство повинне передбачати необхідність обладнання робочого місця із забезпеченням можливості вільної зміни пози без відриву від навчального процесу. Уже тисячами досліджень по всьому світу доведено, що змушувати людину сидіти довгий час – означає наносити непоправну шкоду її здоров'ю.

Зарубіжний досвід поширення здоров'язберігаючих технологій в школах (США, Фінляндія, Швеція) також говорить нам про те, що

проблема тут набагато ширше. Однієї школи недостатньо – це лише компенсуючі заходи. Необхідно послідовне перетворення всієї культури в цілому: власної поведінки батьків, виховання, масової культури, будівництва поселень, архітектури, організації житлових приміщень, побуту тощо. Тобто всього того, що створила людина, і того, що формує її організм і поведінку через зовнішні стимули протягом усього життя.

Результати роботи показали, що з учнями необхідно проводити роботу по збереженню їх здоров'я, підвищенню значущості здорового способу життя. Для цього нами розроблені рекомендації до застосування здоров'язберігаючих технологій в новій українській школі на уроках математики з метою показати значимість і можливість застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі.

Рекомендації передбачають використання різноманітних форм, методів і засобів роботи, а також тісна співпраця педагога, батьків і учнів. Вважаємо, що реалізація на практиці даного педагогічного проєкту сприятиме збереженню здоров'я учнів початкових класів та підвищенню у них цінності здоров'я та здорового способу життя.

Враховуючи індивідуальний підхід до кожного учня в новій українській школі, який має застосуватися на всіх етапах комунікації учня та вчителя, подані вправи можуть бути використані як для групового виконання, так і індивідуально окремими учнями відповідно до їх бажання та емоційно-фізичного стану. Індивідуалізації вправ дозволить підтримувати стан учнів, а також розподіляти навантаження між груповими та індивідуальними активностями, досягати ефективно використання часу на уроці для всіх учнів.

На нашу думку, щоденна робота на заняттях щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей, що включає вправи для очей, масаж пальців рук, дихальну гімнастику й інші здоров'язберігаючі вправи, призводить до підвищення розумової активності та поліпшенню самопочуття дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андруховець П. Ігрова педагогіка. Завуч. 2004. № 1 (187). С. 6–16.
2. Аносов, І. П., Ізбаш С. С. Здоров'язбережувальні освітні технології у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів. Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. ХНПУ ім. Г.С.Сковороди, Харків. 2014.
3. Барышникова Г.Б., Васильева О.В. Психологические условия обеспечения здоровьесберегающей среды в начальной школе. Актуальные проблемы психологии и педагогики начального образования : юбил. сб. науч. ст. ГОУ ВПО «Яросл. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского». Ярославль : ЯГПУ, 2010. С. 53–60.
4. Бигар Г. П., Чуньківська І. С. Особливості організації здоров'язбережувального середовища в сучасній початковій школі. Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи: зб. наукових праць. укл. Поясик О.І., Слипанюк О.В., Ковальчук М.П. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. С. 13-16.
5. Бигар Г.П., Чуньківська І. Завдання здоров'язберігаючих освітніх технологій в Новій українській школі. Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (20–21 квітня 2021 року). Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. С.247-248.
6. Бигар Ганна, Чуньківська Іванна. Застосування здоров'язберігаючих технологій у Новій українській школі. Вісник Польсько-української науково-дослідної лабораторії дидактики імені Я. А. Коменського. Вип. 2 (25): Актуальні проблеми сучасної психодидактики: філософські, психологічні та педагогічні аспекти: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Умань, 20–21 трав. 2021 р.). МОН України, НАПН України, Ін-т педагогіки [та ін.]; [редкол.: Осадченко

- І. (голов. ред. та відп. за вип.), Демченко І., Івлєва Н.[та ін.]. Умань: Візаві, 2021. С.9-13.
7. Бондарчук О.І., Єльнікова Г.В. Критерії і показники якості навчальної діяльності. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України ; головний ред. В. Г. Кремень. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с. С.434–435.
 8. Ващенко О.М. Особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. Здоров'я та фізична культура. 2014. №4 (292). С. 2–9.
 9. Ващенко О.М. Особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. Здоров'я та фізична культура. 2014. №4 (292). С. 2–9.
 10. Волинець О. В. Ігри та ігрові тренінги в початковій школі. Вихователю ГПД . Усе для роботи. 2013. №7. С. 2–8.
 11. Волобуєва Т. Б. Якісна освіта через здоров'язберігаючу педагогіку. Наукова скарбниця освіти Донеччини 4. 2012. С. 61-66.
 12. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. № 2. С. 25-28.
 13. Гільберг Т.Г. Навчально-методичний посібник. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 1-2 кл. закладів загально середньої освіти на засадах компетентнісного підходу. Київ: Генеза, 2019. 256с.
 14. Джуринський П. Б. Компоненти підготовленості до здоров'язбережувальної професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 5. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_9.
 15. Долинський Б.Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у

- молодших школярів у навчально-виховній діяльності: [монографія]. Одеса: Видавець М.П.Черкасов, 2010. 269 с.
16. Доля Т. М. До питання феномену здоров'язбережувального середовища початкової школи. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету: зб. наук. праць / ред. кол. : І.П.Аносов (голов. ред.) та ін. Мелітополь : Вид-во «Мелітополь», 2012. Вип. 9. С. 238-244.
 17. Дудко С. Г. Закономірності та принципи здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія : зб. статей. Ялта, 2014. Вип. 43, ч. 1. С. 52–57.
 18. Енциклопедія інновацій. [за ред. Р. Дяківа]. К. : Міжнародна економічна фундація, 2012. 599 с.
 19. Єфімова В. М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до формування освітнього здоров'язбережувального середовища. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). Бердянськ : БДПУ, 2019. – № 2. С. 11–118.
 20. Желанова В. В. Критерії та показники сформованості рефлексивних конструктів майбутнього вчителя початкових класів у системі контекстного навчання у ВНЗ. Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту : Сер. : «Педагогіка. Соціальна робота». 2017 № 26. С.72 – 74.
 21. Закон України «Про освіту». Документ 2145-VIII, чинний, поточна редакція. Редакція від 01.01.2021 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
 22. Зеер Э. Ф., Югова Е. А. Критерии и показатели оценки здоровьесберегающей компетентности студентов . Педагогическое образование в России. 2018. № 10 С. 78–82.
 23. Іваній І. В. Характеристика сутності здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та

- медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №3. С. 18–22.
24. Канищев А.Д., Овчаров В.С. «Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися». Методические рекомендации. Минск, 2002. 224с.
 25. Карабанова О. М. Педагогические условия здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы [Електронний ресурс] / О. М. Карабанова // Международная научно-практическая онлайн конференция «Педагогика и психология: проблемы, идеи, инновации». 2015. Режим доступа до ресурсу: http://inet21.com/filestore/Карабанова%20Оксана%20Николаевна_статья_ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ%20УСЛОВИЯ.pdf
 26. Карапузова Н. Д. Здоров'язбережувальні технології у системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №1. С. 39–45.
 27. Конституція України [Електронний ресурс]. Режим доступа: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>.
 28. Концепція «Нова українська школа». URL: <http://nus.org.ua>.
 29. Король А. Традиційні та нетрадиційні методи навчання у розвитку творчої особистості. Рідна школа. 2015. № 12. С.29-30.
 30. Красилов В. М. О сущности здоровьесберегающего подхода в педагогике. Сибирский педагогический журнал. 2009. №6. – С.306–315.
 31. Кривошопка О.Б. Групові форми роботи в початковій школі. – Х.: Вид. група «Основа», 2018. 157с.
 32. Левун Н. І. Концептуальні аспекти інклюзивної освіти та характеристика інклюзивного освітнього середовища. Проблеми

- сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2019. Вип. 40(2). С. 110–114.
33. Ліннік О. О. Взаємодія суб'єктів педагогічного процесу в освітньо-професійному середовищі ВНЗ. Сборник научных трудов Sworld. Материалы международной научно-практической конференции «Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании 2018». Вып. 4. Том 26. Одесса : Купrienko, 2018. С. 82–90.
 34. Марусинець М. Професійна рефлексія вчителя початкових класів: зміст і структура. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2009. Вип. 31. С.109–117.
 35. Маслоу А. На подступах к психологии бытия. А.Н.Maslow.Toward a Psychology of Being. Litton Education Publishing (1968).К.: PSYLIB, 2003. Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/masla02/index.htm>.
 36. Методичні рекомендації щодо організації освітнього простору Нової української школи (затверджено наказом МОН від 23.03.2018 № 283). Режим доступу: <https://cutt.ly/eZg2hd>
 37. Митина Л.М. Научное обоснование комплексных медико-психологических программ общего оздоровления, профилактики зависимостей и коррекции профессиональных деформаций личности субъектов образовательного пространства школы [Электронный ресурс]. Л. М. Митина //Заочная международная научнопрактическая интернет-конференция «Здоровье специалиста: проблемы и пути решения» Омск, 2011. Режим доступа : <https://sites.google.com/site/zdorovespecialista/home/teoria/mitina>
 38. Національну стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html>

39. Неймет А. М., Швардак М. В. «Су джок» як ефективний елемент здоров'язберігаючих технологій в умовах нової української школи. Рекомендовано до поширення в Інтернет-мережі Науково-технічною радою Мукачівського державного університету (протокол № 3 від 18 жовтня 2019 р.) Рецензенти (2019): 208.
40. Нейрофизиологические игры для детей [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nsportal.ru>.
41. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja. za zag. red. N. M. Bibik. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с.
42. Новий Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018р.
43. Осадченко Т. Використання здоров'язбережувальних технологій як педагогічна умова підготовки майбутнього вчителя початкової школи. Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки» : зб. наук. Праць. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. Вип. 15. С. 229.
44. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи як педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. гол. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. №7 (41). С. 309-316.
45. Осадченко Т. М. Структурні компоненти здоров'язбережувальної компетенції майбутнього вчителя початкової школи Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград, 2016.
46. Осадченко Т. Нетрадиційні методи оздоровлення учнів початкової школи. Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції. [ред. кол. : Сокирська В. В. (гол. ред.) та інші]. Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. С. 58–63.

47. Остапенко Г.О., Циганок О.В., Жестков С.Г. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберезувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи. Вісник Запорізького національного університету Фізичне виховання та спорт. 2012. № 1(7). С. 78– 85.
48. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 р; підписана 22 липня 1946 р. представниками 61 країни (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, №. 2, стор. 100), введена в дію 07 квітня 1948 р.
49. Сериков Г. Н. Здоровьезбережение в гуманном образовании: [монография]. Екатеринбург-Челябинск, 1999. 242 с.
50. Сливка Л. Організація здоров'язберігаючого середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти. Гірська школа українських Карпат. 2014. № 11. С. 44–47.
51. Тушина Г. И. Учитель: здоровье и профессиональное развитие. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2001. С. 34
52. Цимбалару А. Д. Педагогічні особливості організації освітнього середовища учнів першого класу: просторовопредметний і соціальний компоненти. Наукові записки Малої академії наук України : зб. наук. праць. К., 2013. С. 42–50.
53. Шапран Ю.П., Фурса І.В. Використання інтеграції природничих дисциплін при формуванні професійної компетентності майбутніх учителів біології. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. III(37). Issue: 75. С.80–83.
54. Шарафуллина Ж. В. Средовой подход к здоровьесбережению школьников: проблемы и перспективы. Интеграция образования. 2013. №1. С. 71–76.
55. Язловецька О. Здоров'язберігаюча педагогіка та технології її реалізації. Наукові записки Кіровоградського державного

- педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Сер.: Педагогічні науки 131. 2014. С. 234-238.
56. Ярошинська О. О. Проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи : монографія. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2014. 456 с.
 57. ActiveMovement[Електронний ресурс]. Режим доступу: www.activemovementschools.co.uk.
 58. ESPOO ESBO [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.espoo.fi/fi-FI>.
 59. Let'sMove! America'sMovetoRaise a HealthierGenerationofKids [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://letsmove.obamawhitehouse.archives.gov/achievements>.
 60. Levine, James A. Getup!: Whyyourchairiskillingyouandwhatyoucandoaboutit. Macmillan, 2014.
 61. MySchoolInMotion[Електронний ресурс]. Режим доступу: www.myschoolinmotion.org.
 62. SheffieldMovingMore[Електронний ресурс]. Режим доступу: www.movemoresheffield.com.
 63. Standingclassroomtrial [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://au.news.yahoo.com/standing-classroom-trial-20232711.html>.
 64. StandUpKids[Електронний ресурс]. Режим доступу: www.standupkids.org.
 65. Waldkindergarten – лесныедетскиеады, популярные в Германии [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://onashem.mediasole.ru/waldkindergarten_lesnye_detskie_sady_populyarnye_v_germanii.
 66. YourMove[Електронний ресурс]. Режим доступу: www.yourmove.org.au.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка мотивації ставлення майбутніх учителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності (модифікована шкала оцінки мотивації ставлення до професійної діяльності за А. Кареліним)

Всі пункти шкали оцінюються в балах від 1 до 5 та виражають позитивне або негативне ставлення до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів. Загальна оцінка складається з балів за рядками. Варіанти відповідей на судження можуть бути «так», «скоріше так, ніж ні», «не можу відповісти», «скоріше ні, ніж так», «ні».

1. Чи бажали б Ви створити щось нове у сфері своєї майбутньої професійної діяльності?

2. Якщо Ви позбавитесь можливості працювати вчителем, то чи втратить сенс Ваше життя?

3. Чи лякають Вас несподіванки у професійній діяльності, які потребують нових виходів із ситуацій?

4. Чи вважаєте Ви, що навчальні заняття сприяють збереженню здоров'я учнів?

5. Чи відвідували б Ви заради нових професійних знань щодо здоров'язбережувальної діяльності спеціальні заняття, навіть, якщо це пов'язано з незручностями?

6. Чи вбачаєте Ви в учневі активного учасника навчально-виховного процесу?

7. Чи вважаєте Ви, що тільки знання, отримані Вами під час навчання у вищому навчальному закладі, дають можливість здійснювати професійну діяльність, спрямовану на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?

8. Чи вважаєте Ви, що Ваша професійна діяльність надасть можливість Вам поліпшити стан здоров'я молодших школярів?

9. Чи вважаєте Ви, що організація здоров'язбережувальної діяльності учнів молодших класів має першорядне значення, сприяючи збереженню і зміцненню їхнього здоров'я?

10. Чи згодні Ви з тим, що в молодших класах не можна формувати здоров'язбережувальні навички та вміння?

11. На Вашу думку, чи обов'язково завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів повинне супроводжувати Вашу професійну діяльність?

12. Чи викликають у Вас утруднення проведення здоров'язбережувальних уроків?

13. Чи враховували Ви, обираючи професію, стан власного здоров'я?

14. Чи втрачає учитель, який займається науково-дослідницькою роботою, пов'язаною із здоров'язбереженням, можливість спілкування з учнями?

15. Чи зацікавляють Вас нові ідеї, що спрямовані на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?

Загальна сумарна оцінка результатів складається за ключем, наведеним у таблиці:

№ запитання		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Відповіді	Так	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5
	Скоріше так, ніж ні	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4
	Не можу відповісти	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Скоріше ні, ніж так	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2
	Ні	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1

Ступінь мотивації ставлення майбутніх учителів початкової школи до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи

Ступінь мотивації	Низький	Середній	Достатній	Високий
Сума балів	15 – 29	30 – 44	45 – 59	60 – 75

Тест на виявлення знань у майбутнього вчителя про зміст, напрями, форми, методи та технології створення здоров'язбережувального середовища початкової школи

1. *Здоров'язбереження в освітньому процесі – це:*

а) дії учасників взаємодії в початковій школі з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, здоров'я учнів;

б) комплекс дій та заходів учасників взаємодії в початковій школі з метою цілісного розв'язання проблеми збереження і зміцнення фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів, формування їх здоров'язбережувальної компетентності;

в) заходи суб'єктів взаємодії в школі з метою формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності.

2. *Реалізація здоров'язбереження відбувається у здоров'язбережувальній діяльності відповідно до:*

а) цілей освіти, особистісних потреб учнів та ситуацій взаємодії;

б) цілей освіти та ситуації взаємодії;

в) особистісних потреб учнів та ситуацій взаємодії.

3. *Освітнє середовище початкової школи – це:*

а) активна взаємодія учителів з учнями, мета якої оволодіння молодшими школярами ключовими компетентностями, які визначають їх особистісно-соціальний та інтелектуальний розвиток;

б) умови, які забезпечують взаємозв'язок учителя з учнем з метою оволодіння ключовими компетентностями, які визначають їх інтелектуальний розвиток.

в) цілісна система умов, що забезпечує активну взаємодію суб'єктів початкової ланки освіти з метою оволодіння молодшими школярами ключовими компетентностями, які визначають їх особистісно-соціальний та інтелектуальний розвиток;

4. *Здоров'язбережувальне середовище початкової школи - це педагогічно організована система умов які:*

а) впливають на цілеспрямовану взаємодію суб'єктів початкової освіти і забезпечують ефективність освітнього процесу на основі формування пріоритетного ставлення до здоров'я як найбільшої життєвої цінності, функціонування здоров'язбережувальних методів, технологій та засобів з метою розвитку здоров'язбережувальної компетентності його

суб'єктів;

б) впливають на цілеспрямовану взаємодію суб'єктів початкової освіти і забезпечують ефективність освітнього процесу на основі формування пріоритетного ставлення до здоров'я як найбільшої життєвої цінності;

в) забезпечують функціонування здоров'язбережувальних методів, технологій та засобів з метою розвитку здоров'язбережувальної компетентності його суб'єктів.

5. Здоров'язбережувальний простір особистості молодшого школяра – це:

а) оточення, яке забезпечує створення можливостей для реалізації умов здоров'язбереження, зокрема у процесі освітньої взаємодії у початковій школі;

б) комплекс можливостей освітньої установи, які створюються та використовуються його суб'єктами з метою реалізації здоров'язбережувальної стратегії діяльності;

в) педагогічно організована система умов, які впливають на взаємодію суб'єктів початкової освіти і забезпечують функціонування здоров'язбережувальних методів, технологій та засобів з метою розвитку здоров'язбережувальної компетентності його суб'єктів.

6. Назвіть компонентний склад здоров'язбережувального середовища початкової школи:

а) предметно-просторовий, організаційно-стратегічний, комунікативно-технологічний;

б) програмно-змістовий, суб'єктно-соціальний, технологічно-ресурсний, просторово-предметний;

в) просторово-предметний, соціальний, діяльнісний.

7. Суб'єктами здоров'язбережувального середовища початкової школи є:

а) учні; учителі початкової ланки освіти; учителі-предметники, які залученні для реалізації освітніх цілей; батьки; медичний персонал закладу; педагогічні працівники;

б) учителі початкової школи; батьки; учні; медичний персонал закладу;

в) медичний персонал закладу; учителі-предметники, які залученні для реалізації освітніх цілей; батьки; учні; учителі початкової ланки освіти.

8. У структурі просторово-предметного компоненту слід розглядати:

а) оточення-даність;

б) оточення початкової школи;

в) оточення-даність і оточення початкової школи.

9. Назвіть напрями діяльності учнів:

а) регулярне проходження диспансеризації, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка, збалансоване харчування, участь в здоров'язбережувальному процесі, під час використання здоров'язбережувальних освітніх технологій та ін.;

б) профілактичні заходи, лікувальна фізична культура, тренажерний зал, аеротерапія, психотерапевтична програма, психологічні тренінги, індивідуальні консультації, розвиток навичок з відновлення сприятливого емоційного стану, інформаційно-консультативна робота;

в) інформаційно-консультативна робота, консультації лікарів-спеціалістів, консультації та рекомендації шкільної психологічної служби, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка.

10. Виберіть напрями діяльності учителів і співробітників:

а) профілактичні заходи, лікувальна фізична культура, тренажерний зал, аеротерапія, психотерапевтична програма, психологічні тренінги, індивідуальні консультації, розвиток навичок з відновлення сприятливого емоційного стану, консультації та рекомендації по роботі з учнями і батьками, інформаційно-консультативна робота;

б) регулярне проходження диспансеризації, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка, збалансоване харчування, участь в здоров'язбережувальному процесі, під час використання здоров'язбережувальних освітніх технологій та ін.;

в) інформаційно-консультативна робота, консультації лікарів-спеціалістів, консультації та рекомендації шкільної психологічної служби, використання матеріально-технічної бази школи, ранкова загальношкільна зарядка.

Додаток В

Година спілкування для учнів 2-3 класів

Тема: Обираємо здоровий спосіб життя

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я та стимулювати бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Обладнання: роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя, фломастери, олівці, картки «ТАК» (з написом зеленого кольору), карки «НІ» (з написом червоного кольору), стікери.

Хід уроку

I. Організація учнів до уроку.

Усі сідайте тихо, діти!

Домовляймося – не шуміти,

Працювати час настав.

Тож і ми марно часу не гаємо,

Про здоров'я урок починаємо!

II. Мотивація навчальної діяльності.1. Бесіда.

- Складіть із літер Д З О Р В' О Я слово. (Здоров'я).

- Що таке здоров'я?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

- Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон». Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що ...».

2. Декламування віршів дітьми.

Хто здоровий, – той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Хто здоровий – не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде!

Бо здоров'я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!
 І доступні для людини
 Всі дороги і стежини!
 Зрозуміло, всім відомо,
 Як приємно бути здоровим,
 Тільки треба знати,
 Як здоровим стати.

- Що треба робити, щоб бути здоровим?

- Чому необхідно берегти здоров'я?

III. Повідомлення теми уроку і завдань уроку.

- Сьогодні ми розглянемо здоров'я як стан людини, коли в неї відсутнє будь-яке нездужання, коли вона має гарний настрій, задоволена своїм життям.

- Поговоримо також про те, як потрібно зміцнювати здоров'я та оберігати його.

IV. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу

- Що допоможе вам зростати здоровими?

1. Конкурс «Хто більше?»

- На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишете на ньому слова, що стосуються здоров'я. Наприклад: режим, загартовування, зарядка, спорт.

- Передавайте аркуш на наступну парту після того як учні, що сидять за однією партою, запишуть кожен по слову. Перемагає ряд, який закінчить завдання найшвидше і запише найбільшу кількість слів, що відповідатимуть темі.

Учні виконують завдання.

- Давайте прочитаємо слова, які ви записали на аркуші, і визначимо ряд-переможець. Із цих слів, що стосуються здоров'я, складемо «асоціативний куш».

2. Слово вчителя.

- Народна мудрість каже: «Без здоров'я немає щастя. І найбільше в світі багатство – це здоров'я».

- Як ви розумієте цю мудрість? (Відповіді дітей).

- Правда, здоров'я – всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне – позбутись болю. Отже, бажаю всім доброго здоров'я! Будете здорові – будете щасливі й радісні.

- А як же берегти своє здоров'я? (Думки дітей).

- Беретти своє здоров'я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров'я. А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятись та уникати поганих, шкідливих.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі? (Діти наводять приклади).

- Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров'я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватись красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

- Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися? Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед:

ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ (ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)

- Давайте з'ясуємо, що ж таке здоровий спосіб життя?

Для розкриття поняття «здоровий спосіб життя», вчитель може використати відеоматеріали, наочність, розробити презентацію «Здоровий спосіб життя».

3. Фізкультхвилинка.

Щось не хочеться сидіти,

Треба трохи відпочити. (Встати і вийти із-за парт).

Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки. (Марширувати на місці).

Вище руки підніміть (Підняти руки, прогнутися).

І спокійно опустіть.

4. Руханки

Вправа «Не все так просто».

Мета: мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, тренування координації рухів.

Правою рукою намалюйте у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалюйте коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробуйте зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою – коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Вправа «Комахи».

Мета: підняти настрій, спрямувати енергію в позитивне русло.

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комах.

Імітація руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

V. Закріплення та осмислення нового матеріалу.

1. Робота з роздатковим матеріалом.

- Подивіться на малюнки. Що негативно впливає на здоров'я?

2. Ігрова вправа «Так чи Ні».

Збереженню здоров'я сприяють ...

(Діти сигналізують картками «ТАК» чи «НІ»).

1) байдужість; 2) взаєморозуміння у сім'ї; 3) добра праця; 4) активний відпочинок; 5) ранкова зарядка; 6) ледачість; 7) паління; 8) чистота тіла; 9) раціональне харчування; 10) шкідливі звички; 11) неврівноваженість; 12) тривалий перегляд телевізору.

3. Вправа «Закінчи речення» (практична робота на картках).

Вчитель. - Об'єднайтеся у групи. Виконайте завдання на картках, на основі ваших знань.

1 група

Закінчи речення.

Для здоров'я корисно багато ... - гуляти на ...; - уживати корисну...; - бути ...; - відмовитися від

2 група

Закінчи речення.

Здоровий спосіб життя - це дотримання ...; - правильне ...; - щоденні заняття ... і ..., - рухливими ...; - активна...; - відсутність шкідливих ...; - у спілкуванні з оточуючими....

Висновок.

Допомагають зміцнити здоров'я ... ігри, наприклад:
Слід уникати ... звичок, які руйнують здоров'я, наприклад:

Щоб зберегти здоров'я, необхідно доглядати за собою, а саме:

4. Психогімнастика.

Вчитель.

- Сідайте вільно, розслабтеся, подумки повторюйте за мною речення.

- Я лежу на теплому березі річки.
- Тихо плескають хвилі.
- Світить сонечко.
- Я спокійний(а).
- Я лежу на спині й дивлюсь на блакитне небо.
- Там пливуть хмаринки.
- Мені легко дихається.
- Я ніби перебуваю у стані невагомості.
- Моє тіло відпочиває у приємних променях сонця.

5. Обговорення ситуацій.

- Які поради ви б дали дітям у таких ситуаціях?

1) Миколка дуже любить дивитися телепередачі. Він витрачає на це чотири години на день.

2) Наталка прийшла на день народження до своєї подруги. Вона так зраділа солодощам, що з'їла їх набагато більше, ніж потребує її організм.

- Що важливого ви порадите своїм одноліткам?

6. Створення колажу.

Знову об'єднайтеся у групи за кольором фігур. Використайте малюнки з журналів, олівці та маркери для створення колажів. Оберіть представника, який презентує роботу вашої групи.

(Презентація колажів).

VI. Підсумки уроку

- Що важливого було на уроці?
- Як ви думаєте, що означає вести здоровий спосіб життя?

- А зараз стікерами покажіть як вам працювалося на уроці.

Наостанок, нехай кожен з вас побажає своєму сусіду по парті здоров'я.

Додаток Г

Урок-тренінг

Тема: Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. Практична робота. Складання розпорядку дня

Мета: ознайомити учнів із розпорядком дня школяра, пояснити його вплив на здоров'я; навчати учнів організовувати свої працю та відпочинок; виховувати в дітей бажання дотримуватись елементарних санітарно-гігієнічних норм.

Очікувані результати: учні повинні знати тлумачення поняття «розпорядок дня»; учні повинні вміти організовувати свої працю та відпочинок.

Обладнання і матеріали: підручник, робочий зошит, годинник, сюжетні малюнки із зображенням основних етапів розпорядку дня, малюнок чарівника.

Хід уроку-тренінгу

I. Організаційний момент

1.Привітання вчителя . Виконання вправи «Посміхнися» (Діти стають у коло, і повертаючись один до одного посміхаються сусідові).

2. Вправа «Знайомство»

Діти, хоча ми з вами вже давно знайомі але я хочу запропонувати вам провести таку вправу.

– Як би ви хотіли, щоб вас сьогодні називали? Чому?

II. Актуалізація опорних знань учнів

1. Гра «Закінчи речення».

Мета: перевірити, як діти щоденно піклуються про своє здоров'я.

Запропонувати учням по черзі закінчити речення: «Я зміцнював своє здоров'я протягом тижня так: ...»

Висновок: Щоб бути здоровим, треба щоденно піклуватися про своє здоров'я.

Зворотній зв'язок. Продовжити фразу: «З минулого тренінгу мені найбільше запам'яталось.....»

Літературна хвилинка.

Завдання: прослухати вірш «Сплюха» та пригадати власні приклади недосинання.

Сплюха

В кого настрою немає?

Хто весь час на ходу засинає?

В кого злипаються очі,

Бо дивився кіно до півночі?
 Хто три двійки сьогодні приніс
 І бурмоче сердито під ніс:
 «Ой, не було б тієї мороки,
 Щоб ходити мені на уроки!»?
 Може, хтось цього учня впізнає —
 Сплях у школах багато буває.

Т. Лисенко

Запитання:

Що треба змінити учневі з вірша, щоб залишатися бадьорим протягом усього дня?

Висновок: Потрібно дотримуватися розпорядку дня і вчасно лягати спати.

III. Мотивація навчання та повідомлення теми уроку

1. Гра «Мікрофон»

Розказати про один випадок зі свого життя ,коли ти постраждав через власну неорганізованість .»

Нагадування правил, які навіла допомагають економити час (власний та інших учасників тренінгу)

2. Тестування на відчуття часу

Пропоную дітям за командою вчителя закрити очі рівно на одну хвилину. Коли на їхню думку хвилина мине, вони відкривають очі і мовчки (щоб не заважати іншим) дивляться на положення руки вчителя, якщо рука піднята вгору, пройшло менше хвилини .

Якщо рука в середньому положенні, отже, пройшло рівно 1 хв; якщо рука опущена, минуло більше однієї хвилини .

3. Відгадування загадки

Пропоную учням відгадати загадку, та дати відповіді на запитання.

А що то за штука,
 Що цілий вік стука,
 Не думає, не гадає,
 Хвостиком виляє,
 Все собі мугичить
 Та чужий вік лічить? (Годинник.)

Запитання:

Чи— вмієте ви користуватися годинником?

(Діти по черзі демонструють своє вміння користуватися годинником.)

Як ви розумієте вислів «берегти час»?

4. Літературна хвилинка

Завдання: прослухати початок казки «Дитина і чарівник», продовжити її та поміркувати над тим, як слід організовувати кожен свій день так, щоб встигати робити всі необхідні справи.

Дитина і чарівник

Якось до маленької дитини прийшов чарівник, простягнув їй клубок ниток і сказав: «У цьому клубку є нитка твого життя. Якщо ти будеш швидко його розмотувати, життя твоє піде швидше, якщо повільно — воно ітиме повільніше». Дитина взяла клубок і ...

Правильно, час не можна втрачати даремно, необхідно його так розподіляти, щоб усе встигати. Ваш організм працює, як годинник. Треба вчитися все робити одне за одним, послідовно. Це корисно для вашого здоров'я.

Отже, сьогодні, діти, я вчитиму вас, як правильно розподіляти час, щоб багато встигнути й добре почуватися.

Висновок: Щоденно потрібно дотримуватися розпорядку дня.

5. Очікування

Навчимося складати розпорядок дня.

IV. Первинне сприймання нового матеріалу

1. Оздоровча хвилинка.

Гімнастика для очей

1) Міцно заплющіть очі (рахуйте до 10), потім розплющіть їх на такий самий час. Виконуйте вправу 6—8 разів.

2) Протягом 1—2 хвилин швидко покліпайте очима.

3) Стоячи відведіть праву руку вбік і повільно переміщуйте її справа наліво.

Не повертаючи голови, стежте очима за великим пальцем. Потім переміщуйте руку зліва направо, продовжуючи стежити очима. Повторіть вправу 10—12 разів.

2. Мозковий штурм «Що це за крадії часу»

Робота з підручником.

а) Бесіда за малюнками.

б) Проблемні запитання:

Що — таке розпорядок дня?

Що — учень повинен встигнути зробити вранці?

Чому ввечері необхідно лягати завжди — в один і той самий час?

Чому потрібно дотримуватися розпорядку — дня?

3. Фізкультхвилинка

Руханка «Австралійський дощ»

(Рекомендації для вчителя: діти стають у коло і уколi ланцюжком повторюють рухи за вчителем.)

В Австралії піднявся вітер. (Вчитель тре долоні.)

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)

Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями.)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)

А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами.)

Але що це? Буря стихає? (Плескання по стегнах.)

Дощ стихає. (Плескання в долоні.)

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)

Сонце! (Руки догори.)

4. Інформаційне повідомлення

Щоб бути здоровим і добре вчитися, першокласник повинен лягати не пізніше 20 години 30 хвилин (або 21 години), а вставати о 7 годині ранку. Для дітей зі слабким здоров'ям рекомендується післяобідній сон тривалістю 1—1,5 години. Постіль школяра повинна бути достатньо м'якою. Нічний одяг дитини і постільна білизна повинні бути чистими, із натуральних матеріалів. Дитина не повинна спати в білизні, в якій провела весь день. Слід привчатися засинати на правому боці.

Спокійному, глибокому сну заважає занадто ситна вечеря безпосередньо перед сном. Небажано вживати перед сном шоколад, міцний чай. Швидкому засинанню сприяє вечірній гігієнічний «ритуал»: умивання, чищення зубів, миття ніг у прохолодній воді, 2—3 вправи на розтягування м'язів у спокійному темпі.

5. Літературна хвилинка

Завдання: прочитати оповідання В. Сухомлинського та розказати, як Яринка провчила ледачу подушку.

Ледача подушка

Маленькій Яринці треба рано вставати, щоб до школи йти, а не хочеться, ой як не хочеться! Увечері питає Яринка у дідуся:

— Дідусю, чому вранці вставати не хочеться? Навчіть мене, дідусю, спати так, щоб хотілося вставати і йти до школи.

— Це подушка в тебе ледача, — відповів дідусь.

— А що ж їй зробити, щоб вона не була ледачою?

— Знаю я таємницю, — пошепки сказав дідусь. — Ото саме тоді, як вставати не хочеться, візьми подушку, винеси

на свіже повітря, добре вибий її кулачками — вона і не буде ледачою.

— Справді? — зраділа Яринка. — Я так і зроблю завтра.

Ще дуже рано, а треба збиратись до школи. Не хочеться вставати Яринці, але треба ж нарешті подушку провчити, лінощі з неї вибити.

Схопилась Яринка швиденько, одяглася, взяла подушку, винесла на подвір'я, поклала на лавку — та кулачками її, кулачками. Повернулася до хати, поклала подушку на ліжку — та й умиватися. А дідусь у вуса посміхається.

В. Сухомлинський

Запитання:

— Чи важко вам прокидатися вранці?

— Який спосіб ви знаєте, щоб швидше прокинутися та бути бадьорим?

б. Оздоровча хвилинка. Гімнастика для очей

1) Міцно заплющіть очі (рахуйте до 10), потім розплющіть їх на такий самий час. Виконуйте вправу 6—8 разів.

2) Протягом 1—2 хвилин швидко покліпайте очима.

3) Стоячи відведіть праву руку вбік і повільно переміщуйте її справа наліво. Не повертаючи голови, стежте очима за великим пальцем. Потім переміщуйте руку зліва направо, продовжуючи стежити очима. Повторіть вправу 10—12 разів.

Довідка: Розпорядок дня — це вміння розпланувати за годинами свою діяльність протягом дня.

1. Робота взошиті. Скласти свій режим дня, використовуючи кольорову вкладку і постер.

2. Робота в парах

Запропонувати учням розказати одне одному про своє улюблене заняття на дозвіллі.

V. Узагальнення та закріплення нових знань

1. Гра «Так чині».

Мета: закріпити знання учнів про вплив розпорядку дня на їхнє здоров'я.

Запропонувати учням обрати правильні варіанти продовження речення. Якщо діти згодні з варіантом, вони плескають у долоні.

Якщо я — чітко дотримуюся розпорядку дня, то я:

- а) все виконую вчасно;
- б) завжди запізнююся;
- в) встигаю багато чого зробити;
- г) почуваюся бадьорим і веселим;

д) ходжу похмурий і втомлений.

Висновок: Дотримуватися розпорядку дня — корисно для здоров'я.

2. *Оздоровча хвилинка.*

3. *Гра «Плутанина»*

Мета: закріпити вміння учнів виконувати все послідовно.

Запропонувати учням розмістити сюжетні малюнки, які відображають основні етапи розпорядку дня, у певній послідовності.

Висновок: Щоб бути здоровим, треба постійно дотримуватися розпорядку дня.

4. *Інсценізація на тему «Мій ранок».*

Запропонувати учням показати їхні дії вранці, коли вони прокинулися та починають збиратися до школи.

VI. Заключна частина

а) Зворотній зв'язок

1. *Вправа «Продовж речення» «Сьогодні на тренінгу я зрозумів....»*

Презентація розпорядку дня.

Висновок: Слід учитися організовувати свій день, щоб підтримувати здоровий спосіб життя.

2. Прощання

Діти стають в коло, беруться за руки.

Вчитель:

Запам'ятайте, любі діти!

Здоров'я бережіть, доки малі,

І мудримі ідіть по цій Землі.

Хай кожен з вас запам'ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

А є здоров'я – буде все, як треба.

Сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ постелиться під ноги,

Щоб з радістю пройти усі дороги.