

Яценюк Л. І.,
старший викладач
кафедри педагогіки,
психології та корекційної
освіти РОШПО

Упровадження здоров'язберезувальних технологій в систему освіти

Актуальність статті зумовлена збільшенням кількості дітей, що мають проблеми зі здоров'ям. За даними МОЗ України в державі 153 547 дітей з інвалідністю, кожна 15-та дитина, яка народжується, має вроджені патології.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.

Занепокоєння викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Вступаючи до школи, 85 % дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання.

За даними медичної статистики, вже наприкінці дошкільного віку в 17-21 % дітей реєструються хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30-32 % дітей, носоглотки – 21-25 %, нервової системи – 27-30 %, органів травлення – 27-30 %, алергічні прояви реєструють у 25 % дітей.

На кінець навчання в середньому по Україні не більше 6-10 % випускників закладів загальної середньої освіти можуть вважатися

здоровими, тоді як 52 % – мають морфофункціональні відхилення різного характеру, а 40 % мають хронічні захворювання, а в школах нового типу відсоток практично здорових учнів є ще нижчим і сягає лише 2-3 %. Гігієнічна оцінка навантаження учнів у школах нового типу показала, що навчальне навантаження перевищує допустимі рівні на 1-3 години, зростає кількість обов'язкових предметів, робочий день збільшується та негативно впливає на школярів зниження рухової активності.

Сучасний стан здоров'я та суспільної свідомості населення України свідчить, що існує реальна загроза вимирання нації. При цьому найбільше страждають незахищені верстви населення, які нині позбавлені можливості життєвого самовизначення та самореалізації, що призводить до їх соціальної дезадаптації.

Здоров'я дитини, її соціально-психологічна адаптація, нормальне зростання і розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Для дитини 6-17 років таким середовищем є школа, оскільки тут дитина проводить 70 % часу.

Здоров'я – єдність соматичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних порушень.

Фізичне здоров'я складає організм людини як біологічну систему: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізична діяльність і біохімічні процеси, гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- 1) сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- 2) оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- 3) повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

- **здоров'язбережувальні** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти.

- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язбережувальні технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Основна роль у здоров'язбережувальній діяльності будь-якого освітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу та виховній роботі. Кожен педпрацівник повинен працювати за моделлю здоров'язбережувального середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

1) створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);

2) використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Модель екологічно комфортного освітнього середовища з використанням технології реабілітації працездатності школярів реалізується шляхом оптимізації і гуманізації навчального процесу, які можливі через:

- застосування різнорівневого навчання;
- глибоку диференціацію та індивідуалізацію навчання;
- широке використання сучасних педтехнологій;
- інтерактивне навчання;
- створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для учнів;
- настанови вчительського колективу на створення відносин “учитель-учень” за формулою “суб’єкт-суб’єкт”. Забезпечення позитивної мотивації навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня;
- розумне зменшення обсягу домашніх завдань із метою запобігання перевантаження учнів.

Важливою умовою проведення уроків є застосування на заняттях здоров'язбережувальних технологій, що вимагає:

- урахування періодів працездатності учнів на уроках;

- урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
- наявність емоційних розрядок на уроках та під час проведення виховних заходів;
- чергування пози з урахуванням видів діяльності;
- використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках та виховних заходах.

Види оздоровчої діяльності на уроках та у виховній роботі

Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка

Оздоровчі хвилинки під час уроків та виховних заходів повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер піднімуться ті, хто сьогодні прийшов до школи.

Пальчикова гімнастика

Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В. М. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М. М. Кольцової свідчать, що кожен із пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку.

Звукова гімнастика

Звуковою гімнастикою називають проголошення різних звуків, строго певним способом. Такі вправи дуже корисні для всіх дітей. При вимові цих

самих спеціальних звуків, голосові зв'язки починають вібрувати і ця вібрація спочатку передається на дихальні шляхи і легені, а від них уже на грудну клітку.

За допомогою такої вібрації відбувається розслаблення спазмованих бронхів і бронхіоли, особливо корисна звукова гімнастика при захворюваннях дихальних шляхів, які супроводжуються спазмами, це такі недуги, як бронхіальна астма та астматичний бронхіт.

Психогімнастика

Завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. У таких іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, а також вчаться розуміти людські емоції та контролювати їх. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор, де потрібно зобразити певні емоції, або продемонструвати певній емоційний стан (пантоміма).

Арт-техніка

В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток є не тільки головним терапевтичним механізмом, саме він допомагає виховувати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напруження, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах, та взагалі розвиває творчі здібності.

Основна задача таких технік не в тому, щоб навчити дітей малювати. Головна мета – це духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів. Творчі здібності вчитель розвиває на уроках праці та малювання, але сьогодні викладання цих предметів повинно

бути основане саме на таких методиках арт-техніки. Що стосується видів арт-педагогічних технік, що їх можна запропонувати школярам, то тут можливості вчителя необмежені – від малювання, аплікації чи ліплення до колажування, виготовлення ляльок (рукавичок, маріонеток, оберегів), інсценізацій (драматизацій) та інсталяцій. Тож у розпорядження вчителя поступають як традиційні матеріали для дитячої творчості (альбоми, олівці, фломастери, кольорова крейда, фарби, пластилін), так і старі листівки, рекламні буклети та журнали, подарунковий папір, картон, фольга, клей, скотч, ножиці, нитки, мотузки, клаптики тканини. Також для проведення заняття можуть знадобитися пензлі різних розмірів, палітра, баночки з водою, губка (для зафарбовування великих площ), серветки та ганчірки, скатертини, фартушки та нарукавники (для зниження тривожності, пов'язаної із страхом забруднитися) тощо.

Висновки

Сучасний освітній процес повинен характеризуватися широким упровадженням здоров'язбережувальних технологій. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в розвитку нової української школи, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Література

1. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67-71.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: практикум: навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К.: Слово, 2013. – 447 с.
3. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін / В. М. Єфімова // Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту імені В. О. Сухомлинського. – 2011. – Вип. 1.33. – С. 131-134.

4. Ленартович Н. А. Здоров'язбережувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе. Методичний посібник / Н. А. Ленартович, Г. А. Бондар. – Вінниця, 2015. – 63 с.
5. Усатова І.А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій у спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова. – Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2014. – 128 с.