

Методичний бюлетень
Січень 2016

**Здоров'язбережувальні технології –
дорога в майбутнє**



Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальних технологій є важливим складником професійної компетентності сучасного педагога. Методичний бюлетень «Здоров'язбережувальні технології – дорога в майбутнє» містить характеристику здоров'язбережувальних технологій, а також їх практичне застосування в роботі вчителів.

Зміст

Сучасні здоров'язбережувальні технології у навчально-виховному процесі	2
Видатні педагоги про збереження здоров'я дитини	7
Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках української мови та літератури <i>Богодухова Наталія Володимирівна, учитель української мови та літератури</i>	13
Використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі <i>Педашевська Антоніна Петрівна, учитель початкових класів</i>	20
Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках біології <i>Коліна Любов Анатоліївна, учитель хімії та біології</i>	23
Здоров'язбережувальні технології на уроках інформатики <i>Туров Геннадій Іванович, учитель фізики та інформатики</i>	26
Оздоровчі системи на уроках фізкультури <i>Гамбаль Михайло Петрович, учитель фізкультури</i>	28
Література	30

Сучасні здоров'язбережувальні технології

у навчально-виховному процесі

*Від школи, що руйнує здоров'я,- до
здоров'язбережувального навчання!*

А.І.Богосвятська
кандидат філологічних наук

Найдорожчим скарбом, яким нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати. А той, хто його розтринькує з дитинства, залишається без майбутнього. Адже здавна відомою є істина, що значно легше здоров'я втратити, ніж його відновити.

Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів (у 20% старшокласників у анамнезі 5 та більше діагнозів); зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання.

За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недовершеність навчальних програм і технологій, авторитарний стиль викладання, відсутність індивідуального підходу до учнів, недостатня рухова діяльність школярів, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, зору.

Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – збереження духовного, фізичного, психічного здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Тому виникає необхідність у розробленні технологій, що полегшують, по змозі, формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров'я учнів. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ), які об'єднують у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Мета ЗОТ – забезпечити дитині можливість збереження здоров'я під час навчання у школі, сформувати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Існують різні думки щодо поняття «здоров'язбережувальні технології». Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання.

Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров'ї. Вітчизняні та зарубіжні науковці (і насамперед, російські вчені, які працюють під керівництвом М.М. Безруких) вважають, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н. К. Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням вужчого здоров'яохоронного завдання, то до здоров'язбережувальних будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі». Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Деякі вчені пропонують виокремлювати поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Інші науковці під здоров'язбережувальними технологіями пропонують розуміти:

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

Учителі-практики України, що працюють над цією проблемою (учасники міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю»), доповнюють здоров'язбережувальні технології поняттям «здоров'язберігаючі заходи».

Здоров'язбережувальні технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організація гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями – це повсякденна діяльність школи.

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

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

Діяльність учителя щоденно повинна бути орієнтована на формування в них стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення

знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Реалізація фізичної складової здійснюється через:

- ✓ ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухливу діяльність);
- ✓ контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо;
- ✓ використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;
- ✓ виконання дихальних вправ;
- ✓ виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови, щоб врешті «розбудити» дітей і створити відповідний робочий настрій на весь навчальний день;
- ✓ навчання народним засобам оздоровлення та профілактики захворювань;
- ✓ знання свого особистого рівня здоров'я;
- ✓ навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку.

Реалізація соціальної складової здійснюється через:

- ✓ використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу;
- ✓ створення умов для самовираження учнів;
- ✓ стимулювання аргументації відповідей;
- ✓ заохочування ініціативи учнів;
- ✓ розвиток інтуїції, творчої уяви учнів;
- ✓ зосередження уваги на якості мовлення;
- ✓ демонстрація правильного мовлення;
- ✓ своєчасне закінчення уроку;
- ✓ використання на уроці засобів:
 - диференційованого навчання;
 - проблемного навчання;
 - інтерактивного навчання;
 - колективної розумової діяльності;
- ✓ використання зв'язків з іншими предметами;
- ✓ використання матеріалу з інших сфер життєдіяльності;
- ✓ використання дидактичного матеріалу;
- ✓ надання різнорівневих домашніх завдань;
- ✓ ініціація різноманітних видів діяльності;
- ✓ здійснення взаємоконтролю;
- ✓ навчання дотриманню правил спілкування в класі, в громадських місцях;
- ✓ формування вміння уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом «Стій! Подумай! Прийми рішення!»;
- ✓ виховання гуманного ставлення до людей з фізичними вадами.



Реалізація психічної складової здійснюється через:

- ✓ створення сприятливого психологічного клімату на уроці;
- ✓ дотримання позитивного мислення;
- ✓ демонстрацію ненасильницьких засобів навчання;
- ✓ формування вміння керувати своїми емоціями, почуттями;
- ✓ здійснення самооцінки, самоконтролю;
- ✓ здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо;
- ✓ музикотерапію;
- ✓ кольоротерапію.

Реалізація духовної складової здійснюється через:

- ✓ навчання доброзичливому ставленню до товаришів у класі, до учнів школи,
- ✓ навчання доброзичливому ставленню до дорослих;
- ✓ навчання відповідальності за власні дії та вчинки;
- ✓ навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя;
- ✓ навчання здатності бачити й сприймати прекрасне в житті, природі, мистецтві, літературі;
- ✓ навчання усвідомленню життєвих цінностей.

Фахівці визначають такі типи ЗОТ:

- ❖ *здоров'язберезувальні* (забезпечення рухової активності, вітамінізація, інгаляція, організація здорового харчування, профілактичні щеплення);
- ❖ *здоров'ятворчі* (фізична підготовка, валеохвилинки, фізіотерапія, аромотерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія; «м'які» світло, колір та звук; оздоровчі сили природи: сонячні та повітряні ванни, водні процедури тощо);
- ❖ *технології навчання збереження здоров'я* (введення відповідних тем до шкільних предметів загальноосвітнього циклу);
- ❖ *виховання культури здоров'я* (ознайомлення з санітарно-гігієнічними вимогами, факультативні та позакласні заняття з розвитку особистості учня).

Зразки психологічних технологій

Психогімнастика. Це допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести, - узагалі на рух. Це дає можливість глибоко заглянути в переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань. Головна мета психогімнастики – зняття фізичних блоків та «тисків». Наприклад, «Ким із казкових персонажів ти міг би бути?», «Щоб ти робив, якби був чаклуном?», «Ким би ти хотів стати, якби чаклун виконав твоє бажання?».

Арт-педагогіка. Вона передбачає передусім роботу зі здоровою особистістю шляхом організації живого конструктивного союзу дитини та дорослого у культуро творчому мистецькому просторі.

Кольоротерапія. Колір оточує людину всюди. Це потужна енергія, яка постійно впливає на людський організм. На жаль, більшість людей мало замислюється над тим, яку роль у їхньому житті відіграє колір, який серйозний вплив на фізичний, розумовий і душевний стан він здійснює.

Психологічна диспансеризація: виявлення дітей групи ризику.

Емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості.

Рухова активність ставить завдання:

- ✓ корекція порушень постави;
- ✓ зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ;
- ✓ зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;
- ✓ навчання спортивно-оздоровчих технологій.

До здоров'язбережувальних технологій належать також:

- ✓ прогулянки на природі;
- ✓ казкотерапія;
- ✓ музикотерапія;
- ✓ ігрова терапія;
- ✓ соціальна адаптація;
- ✓ сімейне консультування;
- ✓ фітотерапія;
- ✓ аромотерапія;
- ✓ фізіотерапія;
- ✓ оздоровлення методами лазерної, електромагнітної, електроімпульсної стимуляції;
- ✓ «сенсорна кімната» - певним чином організоване середовище, у якому можна сконцентруватися на сприйнятті окремих почуттів.

У економічному плані набагато дешевше виховати творчу, цілісно й екологічно мислячу особистість, аніж витратити кошти на її лікування та реабілітацію протягом всього її життя.

Усі зусилля розсудливої людини мають спрямовуватися не до того, щоб лагодити та конопатити свій організм, як облізлий і дірявий човен, а до того, щоб влаштувати собі такий спосіб життя, при якому організм як можна менше виходив би з ладу, а отже, як можна рідше потребував ремонту.

Д. І. Писарєв

Видатні педагоги про збереження здоров'я дитини

*Здоров'я — це не все,
але все без здоров'я — ніщо.*

Сократ

Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підростаючого покоління. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Аналіз державних документів (Конституції України, основ законодавства України про охорону здоров'я, Закону України «Про загальну середню освіту», Державного стандарту початкової загальної освіти, Національної доктрини розвитку освіти, Закону України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю») свідчить про те, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Адже здоров'я — найдорожчий скарб, який дає людині природа від народження й на довгі роки життя.

Отже, чи не найголовнішим призначенням учителів, вихователів, батьків, власне, усіх, хто має вплив на дітей, є закріплення у свідомості та повсякденному житті важливої ідеї здорового способу життя й формування навичок відповідної поведінки. У Законі України «Про загальну середню освіту» серед інших завдань шкільної освіти стоїть і завдання «...виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів».

Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління постає перед нами як медична, психологічна, педагогічна, соціальна, тому що здоров'я має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному, соціальному рівнях.

Науково-педагогічна спадщина Я. А. Коменського. І. Песталоцці, К. Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського, Г. Ващенко допоможуть учителям сформувати в дітей мотивацію на здоровий спосіб життя, на знання та практичні навички для зміцнення і збереження здоров'я.

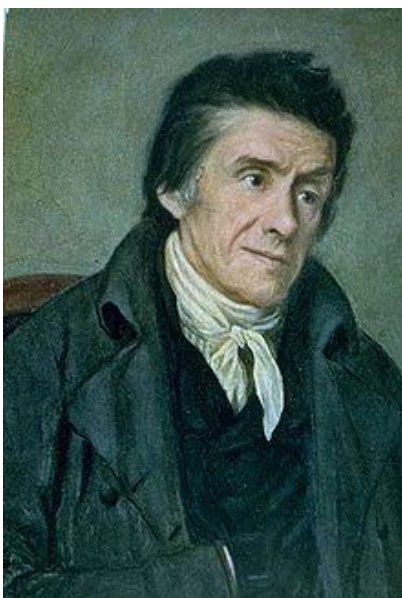


Вивчення науково-педагогічної спадщини Я. А. Коменського переконує нас у тому, що вчений пізнав і творчо осмислив величезний пласт знань про людину: анатомію та фізіологію, психологію, вплив соціальних чинників і довкілля на здоров'я дітей і підлітків, значення раціональної організації навчального процесу, знання основ харчування, санітарних вимог до одягу й житла, обладнання школи, профілактику захворювань тощо. Слід зазначити, що до питань життя та здоров'я Я. А. Коменський підходив з позицій теолого-філософських міркувань, християнства і

Бога. Його теоретично обґрунтовані і практично значущі приклади, спостереження за дітьми свідчать про глибоке знання робіт давніх і середньовічних богословів, філософів, медиків — Соломона, Сенеки, Сократа, Гіппократа, Клавдія Галена, Лютера та інших.

Аналіз праць видатного дидакта дав змогу встановити, що він завдяки своїм знанням особливостей анатомічно-фізіологічного розвитку людини і педагогічним спостереженням визначив (ще задовго до того, як це зробили педіатри) сім вікових періодів людини.

Надзвичайно цінним у спадщині Я. А. Коменського є формування культури здоров'я школярів. Педагог дає глибокі та точні відповіді на запитання про природу людини, сенс її життя. У роботі «Закони добре організованої школи» Я. Коменський указує на санітарно-гігієнічні вимоги до обладнання класів, кабінетів, школи, що сприяє збереженню здоров'я школярів. Про здоровий спосіб життя каже так: «Наше тіло зберігається в бадьорому стані стриманим способом життя... нічого надмірно, тобто ніколи й ні в чому не доходить до пересичення та огиди».



Численні приклади зацікавленого ставлення до здоров'я дитини і шляхів його формування маємо також у педагогічній і літературній спадщині визначного педагога-мислителя XVIII ст. І. Г. Песталоцці, що містить як теоретичні положення загальної дидактики, так і опис методик гігієнічного, фізичного й морального виховання молодого покоління. На глибоке переконання видатного педагога, турбота вчителя при вихованні здорових дітей мусить проявлятися у любові до них, а любов — у діяльності. Самовіддано присвячуючи себе вихованню дітей, він писав: «Коли вони були здорові, я знаходився серед них, коли вони бували хворі, я також знаходився біля них».

Засобами збереження і зміцнення здоров'я своїх вихованців І. Г. Песталоцці вважав фізичні вправи, оздоровчі ігри та загартовування, користь яких він убачав у наданні можливості дітям у літній період бігати босоніж, відчувати безпосередній вплив повітря й сонця. Рекомендації педагога ґрунтувались «на фактичних результатах, тобто на стані здоров'я, рості і силах дітей». Розвиваючи свої ідеї, І. Г. Песталоцці розробив основи індустріальної гімнастики, для якої були підібрані спеціальні гімнастичні вправи «елементарна гімнастика».

Збереження та зміцнення здоров'я дітей, працелюбність, моральні якості людини І. Г. Песталоцці розглядав у єдиному виховному процесі через призму природовідповідного виховання молоді. На його глибоке переконання, «школи не повинні шкідливо впливати на здоров'я учнів».

Згідно із задумом І. Г. Песталоцці, кожний учитель мусить не тільки засвоїти техніку викладання свого предмета, а й набути відповідні вміння у сфері виховної роботи, включаючи гігієнічну та фізичну культуру. Гуманістична



спрямованість діяльності видатного педагога значною мірою визначалася його анатоμο-фізіологічною обізнаністю і психологічною зорієнтованістю на підтримання здоров'я дитини.

Особливою заслугою К. Ушинського є наукова розробка теорії та практики фізичного виховання як однієї зі складових здорового способу життя. Вивчивши досвід підготовки вчителів гімнастики в навчальних закладах Європи, К.Ушинський висловив власні міркування про розв'язання основних завдань фізичного виховання як чинника оздоровлення організму дитини. Він далекоглядно зазначав: «Гімнастика як система довільних рухів, спрямована на доцільну зміну фізичного організму, тільки-но починається, і важко

бачити межі можливості її впливу не тільки на зміцнення тіла й розвиток тих чи інших органів, а й на попередження хвороб і навіть лікування їх».

Ще одним цікавим напрацюванням К.Ушинського є поради педагога про значення формування корисних для здоров'я звичок поведінки. На його думку, хорошою звичкою є, наприклад, дотримання особистої гігієни, виконання ранкової гімнастики, дотримання режиму дня й відпочинку і багато іншого, що є «моральним капіталом», а погана звичка — це «морально не виплачена позика», яка паралізує найкращі людські починання і може довести до морального банкрутства (тютюнокуріння, пристрасті до алкоголю тощо).

У процесі аналізу педагогічної спадщини А.Макаренка було виявлено більш ніж 160 медико-педагогічних фрагментів, різноманітних за обсягом і змістом, що розкривають ті аспекти охорони здоров'я й формування здорового способу життя, на які педагог-новатор звертав увагу. Текстологічний аналіз творів А.Макаренка показує, що поняття «здоровий», «здоров'я» він використовує в різноплановому контексті: «здоров'я і молодість», «здорова енергія», «здорова гра», «здорове дитинство», «здорові діти», «краса і здоров'я», «здорові перспективи», «здорове покоління» тощо.



Визначаючи головні завдання школи, А.Макаренко виходив з того, що треба виховати здорове покоління, спроможне свідомо, енергійно й успішно брати участь у побудові нового суспільства. «Три положення цього принципу: здоров'я, уміння працювати і здатність до боротьби... — й повинні нами керувати», — зазначав педагог».

Стратегічними напрямками оздоровлення вихованців Макаренка були визначені: санітарно-гігієнічна просвіта, профілактика шкідливих звичок, основних соматичних захворювань, формування навичок особистої гігієни і здорової життєдіяльності.

Важливою ознакою здорового способу життя А. Макаренко вважав оптимізм, виховання культури емоцій.

А.Макаренко розробив та успішно апробував дієвий механізм виховного впливу на дітей, що спонукав їх до здорового способу життя, дотримання норм суспільного проживання, охайності й чистоти. Основою цього механізму були такі прийоми:

- **адміністративні** (перевірка чистоти приміщень, індивідуальний догляд за тілом, одягом тощо);
- **змагання між загонами** (точне врахування всіх санітарних порушень стану спільних приміщень, класів, спалень, ліжок);
- **заохочення** (видача додаткових побутових меблів, квітів тощо);
- **покарання** (відповідальність перед загальними зборами комунарів).

Нинішній етап становлення вітчизняної педагогічної школи відкриває нові можливості для вивчення здобутків ще одного видатного вітчизняного педагога Василя Олександровича Сухомлинського. Його науково-практична спадщина, багата на традиції народної педагогічної мудрості, сьогодні є надзвичайно актуальною та затребуваною.

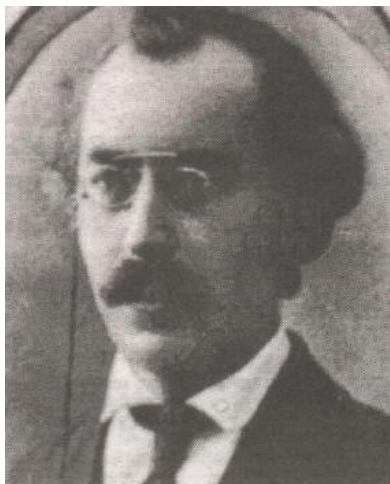
Принципово важливим для педагога була постійна й послідовна турбота про здоров'я учнів як невід'ємна складова навчально-виховного процесу. У його фундаментальних творах, зокрема таких, як «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості» (розділ «Турбота про здоров'я молодого покоління,



фізичний розвиток»), «Сто порад учителю» (розділ «Як спонукати до самовиховання у фізичній культурі»), «Серце віддаю дітям» (розділ «Фізична і психологічна культура підлітка»), «Людина ніби вдруге народжується», з позицій природничих знань подаються основи раціонального виховання, значення дотримання режиму праці та відпочинку для попередження перетому, інші питання оздоровлення дитини. Із психолого-педагогічних позицій педагог розглядає особливості центральної нервової системи підлітка, дає поради про організацію раціонального режиму дня, переконує в позитивному впливі на дитячий організм загартування.

В.Сухомлинський глибоко переконаний, що «педагог не має права не знати, що відбувається з дитиною, чому вона нездорова, як її здоров'я відбивається на розумовому й моральному розвитку», підкреслюючи тим самим свою позицію щодо значущості набуття знань про дитячий організм, здоров'я дитини, причини хвороб.

Унікальне місце серед українських педагогів посідає професор Григорій Ващенко. Він відомий нам як видатний педагог-мислитель, психолог, політик, але значно менше як послідовник ідей І. Боберського, як теоретик фізичного виховання, як творець національної системи тіловиховання. Ідеї, погляди, що стосуються фізичного виховання та підтверджені історичним досвідом інших народів, Г. Ващенко виклав у книзі «Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру». Вивчивши і глибоко проаналізувавши системи фізичного виховання персів, греків і римлян, він аналізує шведську й німецьку системи фізичного



виховання та розкриває їх зміст, визначає завдання гігієнічного (валеологічного) виховання, значення руху, гри та спорту взагалі. Перейшовши до проблем тіловиховання, в Україні, Г. Ващенко обґрунтовує значення діяльності професора І. Боберського, якого називає «піонером у розбудові української системи тіловиховання». Учений формує засади творення української системи тіловиховання.

До них належать такі:

1. Тіловиховання — це не окрема галузь формування людської особистості, а його органічна частина, яка міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним, естетичним.

2. Завдання тіловиховання — не тільки в тому, щоби зміцнити здоров'я, розвинути рухові якості, а і сприяти утвердженню духовних сил людини, зокрема зміцненню її волі, вихованню наполегливості, умінню керувати своїм тілом як знаряддям духу.

Узагальнюючи короткий огляд науково-педагогічної спадщини Я. А. Коменського, І. Песталоцці, К. Ушинського, А. Макаренка та В. Сухомлинського, Г. Ващенка, можна сказати, що кожний з них зробив неоціненний внесок в утвердження основоположного принципу педагогіки — зробити школу центром здоров'я, адже набуття шкільних знань ціною здоров'я дітей нікому не потрібне. І хоча кожний з видатних педагогів по-своєму бачив шлях до пізнання психолого-педагогічної «абетки здоров'я», спільним для їх творчих пошуків є визначення низки пріоритетів у роботі школи, професійній підготовці та діяльності вчителя, а саме:

- ✓ турбота про здоров'я дітей є одним з основних завдань школи, розв'язанню якого повинна сприяти вся організація навчально-виховного процесу;
- ✓ учитель, будучи ключовою фігурою навчально-виховного процесу у школі, повинен мати такий рівень професійної підготовки, яка б давала змогу на основі глибоких знань про анатоמו-фізіологічні та вікові особливості організму дитини забезпечити засвоєння відповідного обсягу навчального матеріалу без шкоди для здоров'я;
- ✓ учитель повинен бути прикладом для наслідування, зокрема в питаннях дотримання норм здорового стилю життя;
- ✓ професійна підготовка вчителя повинна включати осмислене оволодіння

комплексом знань про особливості анатомо-фізіологічного розвитку організму дитини відповідно до віку, здоров'я та наявності хвороби, психолого-гігієнічні аспекти організації навчання й виховання тощо, що створить підґрунтя для реалізації основних завдань школи;

- ✓ безперечно, нікому не потрібні знання за рахунок погіршення здоров'я, а тому педагог повинен володіти культурою розумової праці та вмінні прищеплювати її дітям.

Досліджуючи процес формування здорового способу життя учнів, ми вибираємо за основу такі ідеї класиків педагогічної думки:

Коменський Я.	Профілактична спрямованість зміни здоров'я дітей і підлітків; помірний спосіб життя як основа здорового життя.
Песталоцці І.	Ідея про єдність духовного, психічного, фізичного аспекту здоров'я; природовідповідність у вихованні культури здоров'я.
Ушинський К.	Необхідність підтримки мажорної, доброзичливої атмосфери у школі, яка і створить позитивне тло виховання й розвитку дитини.
Ващенко Г.	На першому плані принцип свідомості; єдність фізичного розвитку з духовним, розумовим, естетичним; взаємовплив фізіологічних і психічних процесів.
Сухомлинський В.	Охорона здоров'я дітей, їх фізичний і психічний розвиток, профілактика дитячих неврозів, статеве та моральне виховання.
Макаренко А.	Розглядає здоров'я школярів як цілісну систему. Уважає, що від гармонії фізичного розвитку, здоров'я та праці залежить багатогранність духовного світу особистості — моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів.

Теоретична спадщина та досвід класиків педагогіки не втратили своєї актуальності й зараз.

Рух — комора життя.
Плутарх

Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках української мови та літератури

Для вчителя важливо усвідомлювати, що навчально-виховний процес буде тоді здоров'язбережувальним, коли він викликатиме в дитини внутрішнє бажання вчитися, захопленість навчанням, формуватиме відповідальність за власне майбутнє. Тому здоров'язбережувальна педагогічна діяльність учителя може виявлятися лише в нерозривній єдності з цінностями особистості, за умов глибокої зацікавленості та мотивації до певного виду діяльності.

Сьогодні урок уже не вважається сучасним, якщо на ньому не враховується здоров'я дитини, якщо дитина втрачає на ньому здоров'я.

Знання, володіння і застосування здоров'язбережувальних технологій є важливим складником професійної компетентності сучасного педагога. Тому на уроках української мови та літератури потрібно використовувати різні здоров'язберігаючі освітні технології.

1. Заняття на свіжому повітрі

Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо, причина підвищення стресів та депресій саме в цьому. А людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та увагу.

2. Музичний супровід уроку

В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви. Сучасний учень постійно шукає можливості послухати свою улюблену музику. Дослідження американських психологів говорять про те, що середній учень з 4 по 11 клас витрачає приблизно 10 500 годин на прослуховування музики. Це в два рази більше шкільного часу! За цими результатами можна зробити висновок, що музика впливає на підлітків навіть сильніше, ніж телебачення. А дослідження вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. Крім того, учень, випадково знову почувши цю музику, згадає про цікавий урок. Використовують цю технологію для емоційного налаштування учнів на сприйняття матеріалу, створення певного настрою, при вивченні

поетичних творів, виконанні творчих завдань.

3. Ігри та ігрова терапія

Гру традиційно зв'язують з дитинством. Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її характер. Тепер гра допомагає виконати завдання різної складності, формувати нові необхідні вміння та навички. Гра є ефективним засобом активізації навчання учнів, у грі легше долаються труднощі, перешкоди, психологічні бар'єри. Чим цікавіші ігрові події, які вчитель використовує на уроках, тим непомітніше, але ефективніше учні закріплюють, узагальнюють, систематизують отримані знання. Існує багато ігор, які можна назвати терапевтичними. Такими іграми можна користуватися і під час уроків, факультативів, свят. Такі ігри будуть корисними для дітей, тому що вчать порозумінню, знижують напруження та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення.

4. Казки та казкотерапія

На слово «казкотерапія» люди реагують по-різному. Часто її сприймають як дитячу терапію, зовсім некорисну для дорослих. Але це не так. Для кожного віку існують свої казки, а ця техніка має майже необмежені можливості. Для казкотерапії казки підбираються різні: народні, авторські, сучасні, психокорекційні, притчі, міфи, легенди, філософські казки та багато інших. Можливий варіант – придумати казку самостійно, або колективно разом із дітьми.

Казкотерапія – це психотерапія вже існуючими казками та фантастичними героями. Вона допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість пережити основні життєві ситуації у «захищеному режимі» - через казки. Також цей прийом допомагає дитині зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички. Загальна ідея цього прийому полягає в тому, що *дитина бачить себе на місці головного героя*, живе разом із ним, вчиться на його помилках. Тобто людина з раннього віку за допомогою казок навчається приміряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв, творців та знищувачів, бідняків та багатців.

5. Кольоротерапія



З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини. Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось вирватись із міста – ближче до природи і її зеленого кольору. Але окрім безпосереднього використання кольору, існують

психологічні техніки **кольоротерапії** – методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів. Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою. Доктор Макс Люшер, психолог та дослідник в області кольору, прийшов до висновку, що вибір кольору дуже тісно зв'язаний із психологічними особливостями людини, із станом її здоров'я. Діти використовують в основному 5-6 кольорів. У цьому випадку можна розмовляти про нормальний емоційний розвиток школяра. Більш широка палітра кольору говорить про натуру чутливу, багату емоціями. Якщо дитина використовує тільки 1-2 олівці, це скоріш за все вказує на негативний стан у цю хвилину: тривога (синій), агресія (червоний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у його житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій.

Застосовувати на уроках цю технологію дозволяють прийоми «Кольоровий настрій», «Щоденник настрою», «Кольорова палітра художнього твору».

6. Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка

Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна 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. Для зняття втоми очей проводжу такі вправи:

- вертикальні рухи очей «вгору- вниз»;
- горизонтальні рухи «вправо – вліво»;
- повести очима за годинниковою стрілкою і проти неї;
- заплющивши очі, уявити по черзі кольори веселки якомога виразніше;
- на дошці накреслити будь-яку криву (спіраль, коло, ламану лінію), запропонувати дітям очима «намалювати» ці фігури кілька разів спочатку в одному, а потім в іншому напрямку.

Неправильне дихання призводить до порушень діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин. Для правильного дихання виконують рухові вправи з назвами: «Задуть свічу», «Зігріти руки», «Зловити комара» тощо.

Можна проводити віршовані фізкультхвилинки:

*Щоб ніколи не хворіти,
Треба вправи нам робити.*

*Із-за парт швиденько встали,
Спинки гарно розрівняли,*

*На носочки піднялись
І до сонця потяглись.
Руки разом опустили
І швидесенько присіли.
Потім встали, руки в боки,
Всі красиво робим кроки.
Назад – вперед прогнулись добре.
Не будем мати ми хвороби.*

*Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій поклоніться
За щасливий день вчорашній.
І до сонця потягніться.
В різні боки нахиліться.
Веретеном покрутіться.
Раз присядьте, два присядьте
І за парти тихо сядьте.*

Крім того, можна поєднати вивчений матеріал з фізкультхвилинкою. Наприклад, у 5 класі при повторенні відомостей про частини мови можна провести таку вправу:

Фізкультхвилинка «Осінній листопад»

А тепер проведемо фізкультхвилинку. Візьміть у руки свої листочки. Я читатиму поетичні рядки, а ви підніматимете руки догори, якщо звучатиме слово - самостійна частина мови, а якщо службова – опускатимете їх донизу.

7. Звукова гімнастика

У нинішній екологічній ситуації потребує масажу щитоподібна залоза, який можна виконувати у такому порядку:

Сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся. Рівно, протяжно, на одній висоті вимовляйте звук [а].

Вимова звука [и] в таких самих умовах активізує роботу мозку, нормалізує функцію нирок.

Промовляння звука [о] нормалізує стан середньої частини грудної клітки.

Чергування звуків [о], [и] масажує серце.

Такі вправи можна також пов'язати із вивченим матеріалом у 5 класі (Тема «Голосні та приголосні звуки»).

8. Вправи на гармонізацію роботи півкуль головного мозку:

- помасажуйте мочки вух, потім усю вушну раковину, наприкінці вправи розітріть вуха руками;
- рукою провести горизонтальну вісімку, потім обома руками;
- «гребінець»: розчесати волосся подушечками пальців;
- «цвяхи»: подушечками пальців постукає по всіх 27 кістках черепа;
- «вуха-ніс»: лівою рукою беремось за кінчик носа, а правою – за ліве вуха і навпаки;
- «дзеркальне малювання»: покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть в кожену руку по олівцю, малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери та ін.

9. Релаксація

Ще одну групу вправ складають прийоми, які заспокоюють нервову

систему, знімають напруження. У цьому випадку особливо важливим є голос учителя та його внутрішній спокій. Надається максимум уваги забарвленню голосу й темпу вимови слів. Такі вправи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика. Наприклад, вправа «Після грози»:



Заплющить очі. Ви в лісі. Відгрімла гроза. Пройшов дощ, виблискує мокре листя на березі. На траві – срібні краплі. Як гарно пахне в лісі! Як легко дихається! Ось конвалії – вдихніть їхній чудовий аромат. Вдихайте

повільно, рівно, глибоко.

Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, так як через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно орієнтовану діяльність дітей та підлітків по збереженню та зміцненню власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне виховання засобами уроків є складовою у розв'язанні проблеми здоров'язбереження. Тому важливим є зміст дидактичних матеріалів, які ілюструють різні комунікативні ситуації і які добираються для обговорення з учнями, аналізу, порівняння, наслідування. Велике значення для формування таких навичок на уроках рідної мови мають мовленнєві взірці, тобто система текстів і усних висловлювань, які допоможуть учням усвідомити важливість збереження власного здоров'я. Цілеспрямований добір якісних текстів і побудова системи завдань і вправ для роботи з ними дають змогу формувати ціннісне ставлення учнів до здоров'я. Тому добираючи тексти для диктантів різних видів, аудіювання, читання, колективної роботи, потрібно дбати, щоб вони були спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів. У 5 класі можна використати такі теми «Розпорядок дня», «Здоров'я – найбільший скарб», «Поради щодо занять фізкультурою», «Захоплення спортом», «Спорт – перша сходинка до здоров'я» та ін.

Наприклад, при повторенні вивченого про числівник як частину мови можна використати такий текст та виконати завдання:

◆ *Прослухайте текст*

Спорт потрібен людині для здоров'я і правильного розвитку. Він дає змогу розкрити невичерпний потенціал організму.

Фізичні можливості кожного з нас дуже великі. Зазвичай людина витриваліша, ніж вона про себе думає. Як підраховали науковці, учень початкових класів упродовж навчального року переносить у своєму ранці вантаж, призначений для шести залізничних вагонів.

Л. Гофмаер з німецького міста Регенсбурга на руках подолав відстань до Мюнхена у 132 кілометри за 36 годин.

Цирковий артист А. Рашатен упродовж шести місяців прогулювався по канату, натягнутому на двадцятидвохметровій висоті. За цей час він пройшов близько 108 кілометрів.

І таких прикладів можна навести безліч.

Дружіть зі спортом. Він допоможе вам виховати в собі волю, стійкість, наполегливість, віру у власні сили. А ці якості конче потрібні людині, щоб досягти успіху в житті (За В.Пекелісом).

Післятекстові завдання:

1. .Поставте запитання за змістом першого речення сусідові по парті.
2. Визначте тему й основну думку висловлювання. Доберіть заголовок до тексту. Яка роль числівників у розкритті основної думки?
3. .Яка інформація зацікавила вас? Наведіть відомі вам факти, що свідчать про невичерпні резерви людського організму.
4. Яка роль спорту в поповненні цих резервів? Як ви розумієте виділене речення?
5. Які риси характеру допоможе вам виховати в собі спорт?

Тема. Усний докладний переказ тексту-роздуму.

Спортивна форма, я маю на увазі високий рівень фізичної підготовки, залежить від багатьох факторів. Серед них одним з вирішальних є суворе дотримання правильного режиму дня. Мені доводилося спілкуватися з відомими вченими, інженерами, артистами, письменниками й почути від них, що режим у їхньому житті відіграв вагому роль, допоміг досягти позитивних результатів при напруженій праці.

З перших днів заняття спортом я виробив правильний режим. Привчив себе лягати і вставати, а також їсти в певний час, свій день починати з ранкової зарядки. Я й досі не знаю смаку тютюну.

Не меншу роль, ніж загальний режим, відіграє змагальна стратегія. Атлет, який прагне здобути перемогу, повинен розподілити змагання на головні й другорядні, чітко визначити графік підготовки до кожного старту окремо. Такого принципу повинна дотримувати кожна людина. Слід правильно планувати свій час, щоб марно не витратити, вміло поєднувати і свої інтереси.

Отже, суворий режим дня і змагальна стратегія — це, так би мовити, фундамент перемоги.

Тема. Орфограма. Ознайомлення з орфографічним словником.

Навчальний диктант

Бережи здоров'я

Вставай не пізніше сьомої години ранку.

Починай свій день з ранкової зарядки. Гімнастика зміцнює здоров'я.

Кожен день мий з милом обличчя, вуха, шию. Перед сном мий ноги. Мий руки

з милом перед їжею, після роботи, після гри з товаришами, після відвідування туалету.

Запам'ятай! Брудні руки – джерело багатьох хвороб. Будь чистим і охайним. Щоденно чисть від пилу і бруду одяг та взуття.

Бережи зуби. Щоденно чисть їх щіткою і зубною пастою. Полощи рот після їжі.

Бережи зір. Читай і пиши тільки при доброму освітленні. Світло від вікна і лампи повинно падати зліва.

Не читай у ліжку: це шкідливо.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя:

- не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості школярів, індивідуальні мовні особливості кожної дитини;
- планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми;
- змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальний, емоційний, руховий види діяльності, групову й парну форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать поважати думки інших, висловлювати власні думки;
- проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні уроки, інтегровані уроки;
- з перших хвилин уроку створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування (слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я);
- чітко організовувати навчальну працю (на уроках, де більша частина навчальної діяльності пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці: завдання для опитування, план роботи на уроці. Можна відразу вказати ступінь складності завдань. Адже знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набути, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності завдання, розподілити свою роботу на уроці. Це формує учня як суб'єкта навчальної діяльності);
- проводити роботу з профілактики стресів (хороші результати дає робота в парах, групах, тому що більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів виконання завдань. Тоді учень не боїться помилитися, отримати неправильну відповідь);

Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язберігаючих технологій є їх позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки. Сама радість навчання, так само, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою.

Використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі

Мати гарне здоров'я – це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням:

„Я відчуваю себе чудово! Я живу чудово!”

Бречч (творець популярної системи оздоровлення)

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

Для розвитку дитині молодшого шкільного віку потрібно багато рухатися (ходити, бігати). Як стверджує народна мудрість, «рух – це життя і здоров'я». Норма природної потреби в русі у дітей цього віку становить приблизно 1,5–2 години на добу. Зі вступом до школи рухова активність дитини зменшується. Руховий режим з відносно довільного змінюється на обумовлений строгими правилами поведінки. Більшу частину доби дитина перебуває у статичному положенні, тобто сидить: у школі під час уроків; удома, коли виконує домашні завдання, читає, переглядає телепередачі або грається у комп'ютерні ігри. Як наслідок – розвиток перевтоми. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Вона скаржиться на головний біль.

Для підвищення розумової працездатності дітей, запобігання передчасній утомі й зняття м'язового статичного напруження необхідно проводити різні види фізкультхвилинок приблизно через 10-15 хвилин від початку уроку або з настанням першої фази розумового стомлення в значній частині учнів класу. Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинки 2-3 хвилини.



1. Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій поклоніться
І до сонця потягніться.
В різні боки нахиліться.
Веретеном покрутіться.
Раз присядьте, два присядьте.

І за парти тихо сядьте.

2.Раз! Два! Всі присіли.
Потім вгору підлетіли.
Три! Чотири! Нахилились,
Із струмочка гарно вмились.
П'ять! Шість! Усі веселі.
Летимо на каруселі.
Сім! Вісім! В поїзд сіли
Ніжками затупотіли.
Дев'ять! Десять! Відпочили
І за парти дружно сіли.



3. Ми писали, ми трудились,
Наші руки вже стомились.
А щоб гарно написати,
Треба пальці розім'яти.
Руки тільки раз тряхнемо
І писати знов почнемо.
Відпочивши дружно враз,
Приступив до праці клас.

5. Щоб ніколи не хворіти,
Треба вправи вам робити.
Із-за парт швиденько встали,
Спинки гарно розрівняли,
На носочки піднялись
І до сонця потяглись.

4.Трава низенька-низенька,(присідають)
Дерева високі-високі,
(стають на пальці ніг, руки піднімають
угору)
Вітер дерева колихає, гойдає,
(нахил тулуба вліво і вправо)
Птахи летять, відлітають,
(помахи руками, як крилами)
А діти тихенько за парти сідають.

Руки разом опустили
І швидесенько присіли.
Потім встали, руки в боки,
Всі красиво робим кроки
Назад – вперед прогнулись добре.
Не будем мати ми хвороби.

Більшість учнів початкових класів не вміє правильно дихати під час виконання м'язового навантаження, ходьби, бігу, а також в умовах відносного м'язового спокою. Неправильне дихання веде до порушень діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин. Вправи на дихання є невід'ємною частиною уроків навчання грамоти й читання.

«Задуй свічку» Короткий спокійний вдих носом, потім пауза (затримати дихання на 1—2 сек.) і довгий безперервний видих через ледве зімкнуті губи з промовлянням «пф», начебто гасячи свічку (дути можна на пальчики).

«Де дзвенить комарик?» Дитина, сидячи на стільці, одночасно з поворотом тулуба праворуч-ліворуч робить довгий видих на звук [з-з-з-з].

«Крокуємо по сходах» Складові поєднання потрібно вимовляти, знижуючи, потім підвищуючи голос. Рука разом з голосом піднімається вгору і опускається вниз.

«Що це за звір?» Звуконаслідування собаці і цуценяті, качці і каченяткам, вівці і ягняти, корові і теляті, курці і курчатам, козі і козеняти.

«Фонетична зарядка» Звуки, слова, склади, фрази необхідно вимовляти, міняючи висоту і силу голосу, інтонацію.

Вчені встановили, що майже 90% обсягу інформації про навколишній світ ми отримуємо за допомогою очей. Зіпсований зір виправити важко, тому очі треба берегти.

«Ведмедик хитається» Вправу виконують по 1-3 хвилини. Дитина має стояти розслаблено і переступати з однієї ноги на іншу, відриваючи п'яти від підлоги, злегка хитаючись, як це роблять ведмеді в зоопарку. Дивитися потрібно в напрямку носа, не зупиняючись поглядом на жодному з предметів, які потрапляють у поле зору. Під кінець кожного хитання можна м'яко моргати.

«Пишемо носом» Запропонувати дітям із заплющеними очима виводити в повітрі носом, ніби олівцем, дуже великими буквами своє ім'я. Потім опустити голову, швидко покліпати очима.

«Їдемо в поїзді» Повертати голову в швидкому темпі зі сторони в сторону, тобто створити собі «миготіння», як у вагоні поїзда. При цьому треба дивитись у вікно.

«Сонечко» Запропонувати дітям відвести напівзігнуту праву руку в бік. Повільно пересувати вказівний палець справа наліво і стежити за ним очима. Повторити 5-6 разів.

«Веселка» Запропонувати дітям уявити веселку, обвести її спочатку справа наліво, потім навпаки. Уявити веселку перевернутою, знову обвести її очима. Поєднати дві веселки в коло, обвести його очима в одному напрямку, потім в другому. Рухи повинні бути м'які, повільні.

Пальчикова гімнастика дозволяє активізувати працездатність головного мозку, впливає на центри розвитку мови, допомагає зняти напруження, скоординувати рух з мовою, розвиває м'язи фалангів пальців та кистей рук. Для розвитку дрібної моторики потрібно використовувати вправи з шестигранним олівцем («Прасочка», «Добування вогню»), з камінцями, іграшками з поверхнею різної текстури і температури (гладенька, тепла, холодна, м'яка, пухнаста).

Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.

Артур Шопенгауер

Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках біології

*Без здоров'я і мудрість незавидна,
і мистецтво бліде, і сила в'яне,
і багатство без користі, і слово безсиле*
Герофіл

Найбільша цінність суспільства – людина, її життя та здоров'я. Здоров'я людини здебільшого залежить від неї самої, її способу життя, зрештою, від рівня культури взагалі. Здоровий спосіб життя охоплює різноманітні сфери життєдіяльності людини і реалізується через поведінку, конкретні дії, вчинки. Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язбережувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Відповідно до Методичних рекомендацій щодо вивчення шкільних дисциплін важливою ознакою сучасного уроку є використання здоров'язбережувальних технологій.

Уроки біології в школі є сприятливим ґрунтом для формування в учнів корисних звичок. Кожен урок біології за виховну мету має виховання бережливого ставлення до навколишнього середовища, до живих організмів біосфери, до свого організму та оточуючих людей, а головне – це дотримання здорового способу життя.

Вивчаючи кровоносну, дихальну, травну, видільну системи людини, я наголошую на тому, що вчені світу визначили: вік людини – це не дата в документах, а стан кровоносних судин. Через їх найтонші стінки безперервно відбувається обмін речовин: в один бік надходять необхідні для тканин білки, жири, вуглеводи, кисень, вітаміни, мінеральні солі, а в інший виділяються шкідливі продукти обміну. Якщо судини мають нормальний просвіт, тобто вони широкі, то зносу у них не відбувається, але якщо вони звужені – шансів на довголіття немає. Які ж вороги звужують кровоносні судини в нашому тілі і цим скорочують нам життя?

По-перше, це тютюн. На сьогоднішній день учні починають палити досить рано, і причини цієї згубної звички різні. Я різноманітними статистичними даними доводжу до їхньої свідомості те, що кожна щоденна пачка цигарок скорочує життя на 5 годин. Отже за рік – це віднято цілий місяць життя. Математично можна вирахувати, що коли людина курить 4 роки, то можна відняти 1 рік. Якщо людина повинна прожити 75 років, то вона проживе всього 55-60 років. Потім ми вираховуємо, що можна купити за ті гроші, які прокурює

кожна людина, адже за рік це виходить сума у кілька тисяч гривень. Звичайно, учні курять менше, ніж їхні батьки, але вони повинні знати, до чого вони можуть дійти.

По-друге, алкоголь та наркотичні речовини. Небезпека їх для організму велика, адже починаючи з молодого віку дози вживання ще незначні, але коли ці дози ростуть, то життя скорочується. Найнебезпечніше при вживанні цих речовин – це те, що в молодих людей дезорганізується психічний світ особистості.

По-третє, це емоційні перевантаження. Учні сьогодні досить емоційні, а на першому місці це не позитивні, а саме негативні емоції, які проявляються злістю, ненавистю, агресією.

Значну увагу при вивченні теми кровообіг приділяю темі «Захворювання серцево-судинної системи та запобігання їх виникненню», де детально вивчаємо з учнями фактори ризику захворювань серцево-судинної системи та заходи профілактики. Проводжу з учнями практичні заняття на покращення кровообігу.



Фізкультхвилинка на покращення кровопостачання головного мозку Знайти на шії хребець, що найбільше виступає. Другим пальцем масажувати точку, розташовану між сьомим шийним і першим грудним хребцями. Ця біологічно активна точка має опосередковані зв'язки з усіма активними точками організму, її масаж впливає на кровопостачання головного мозку.

Дихання — одна з основних життєвих функцій, сукупність процесів, якої забезпечують надходження в організм кисню, використання його в окислювально-відновних процесах, а також видалення з організму вуглекислого газу та деяких інших сполук, що є кінцевими продуктами обміну речовин. Тож при вивченні даної теми велику увагу приділяю не лише профілактиці захворювань дихальної системи, а і здійснюю тренування дихання, яке, не займаючи багато часу, дозволяє не тільки розвивати органи дихання, але і сприяє підвищенню культури спілкування.



«Бодіфлекс» - це найкраща методика збагачення організму киснем, аеробний ефект занять в 5 разів більший, ніж від бігу, тож на своїх уроках я використовую дану методику для кращого насичення організму киснем.

П'ять етапів дихання за методикою «БОДІФЛЕКС»

1. Видихніть все повітря з легень через рот.

2. Швидко вдихніть повітря через ніс.
3. З діафрагми з силою видихніть все повітря через рот.
4. Затримайте дихання та втягніть живіт на 8-10 рахунків.
5. Розслабтеся та вдихніть.

При вивченні теми «Вітаміни» учні звертають увагу на те, як правильно вживати продукти, збагачені вітамінами, в яких кількостях, що відбувається при недостатці вітамінів в організмі і до яких наслідків це призводить. На уроці узагальнення матеріалу до відома дітей доводжу своєрідну пам'ятку вживання їжі.

Правила прийому їжі

- ✓ Їсти потрібно за режимом.
- ✓ Багато гризти й жувати овочі та фрукти, не відмовлятися від твердої їжі.
- ✓ Якомога менше вживати солодоців.
- ✓ Відкушувати їжу лише передніми зубами.
- ✓ Роздрібнювати їжу лише боковими зубами.
- ✓ Ковтати їжу добре розжованою, не запиваючи.
- ✓ Закінчувати кожен прийом їжі твердими овочами чи фруктами.
- ✓ Після кожного прийому їжі щоразу споліскувати рот.
- ✓ Не їсти нічого між звичними прийомами їжі.

Значний інтерес в учнів викликає виконання різних вправ, прийомів для покращення роботи шлунково-кишкового тракту.



Оздоровчий прийом «Обертання язика»

Зробити 9 легких обертових рухів язиком у ротовій порожнині за годинниковою стрілкою. Слину, яка утворилася при цьому, проковтнути. Вправа сприяє зволоженню шлунково-кишкового тракту, поліпшує травлення, покращує перистальтику кишківника.

Значну роль у зміцненні здоров'я учнів відіграє також екологічний простір: провітрювання, озеленення, освітлення кабінету перед початком уроку. Сприятливо на здоров'я і настрій впливають запахи, найкращим джерелом яких є кімнатні рослини. Крім того, вирішується виховне завдання: діти залучені до догляду за рослинами, залучаються до бережливого ставлення до них, до всього живого, одержуючи основи екологічного виховання.

Здоров'язбережувальні технології на уроках інформатики



У наш час комп'ютери так глибоко проникли в усі сфери діяльності, що життя без цієї розумної машини складно собі уявити. Володіння основами комп'ютерних знань благотворно впливає на формування особистості учня й надає йому більш високий статус. У той же час застосування сучасних інформаційно-комунікативних технологій посилює навантаження на організм школяра і породжує гостроту проблеми здоров'язбереження.

Зорова система людини погано пристосована до розглядання зображення на екрані монітора. Шкодить зору неякісне програмне забезпечення. Невдалий підбір кольору, шрифтів, компоновки вікон у програмах погано позначаються на зорі. Вносить свій внесок і невдале розташування монітора, неправильна організація робочого місця. Робота на комп'ютері перевантажує наші очі. Якщо монітор невисокої якості і інтерфейс використовуваних програм невдалий, то у користувача погіршується зір, очі починають слізотитися, з'являється головний біль, стомлення, двоїння зображення ... Це явище отримало назву "комп'ютерний зоровий синдром".

Працюючи за комп'ютером дитина повинна дотримуватись певних правил і завдання педагога – невинно слідкувати за цим.

Основні правила гігієни:

- центр екрану повинен бути встановлений на висоті 15-20 см нижче рівня очей;
- кут нахилу монітора не повинен бути більше 150°;
- не розташовуйте поряд з монітором блискучі і відбивають світло предмети;
- екран монітора повинен знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 60-70 см, але не ближче 50 см;
- відстань треба вибирати з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів;
- поверхня екрану повинна бути чистою і без світлових відблисків.

Вправи для проведення релаксації на уроках інформатики

Вправи для очей

- Витягти праву руку вперед. Слідкувати очима, не повертаючи голови, за повільним рухом вказівного пальця витягнутої руки вліво і вправо, вгору і вниз. Повторити 4-5 раз.



- Швидко поморгати, заплющити очі і посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 5 разів.
- Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перевести погляд вдаль на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

- В середньому темпі проробити 3-4 кругові рухи очима в праву сторону, стільки ж в ліву сторону. Подивитись вдаль на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.
- Міцно зажмурити очі (рахувати до 3), розплющити їх і подивитись вдаль (рахувати до 5). Повторити 4-5 разів.
- Повільно перевести погляд вгору-вниз, потім навпаки. Повторити 3 рази.
- Уявити перед собою велосипедне колесо, помітити на ньому певну точку і слідкувати за обертанням цієї уявної точки.

Вправи для рук

Поставити руки, зігнуті в ліктях, на край столу. Кисті рук підняти вгору долонями одна до одної. На рахунок – раз – прогнути долоні, на рахунок два – стиснути пальці в кулак.

- Поставити напівзігнуті пальці на стіл. Кисті рук на стіл не класти. На рахунок – раз – підняти напівзігнутий палець вгору, на рахунок – два – пальці випрямити, на рахунок три – пальці зігнути, на рахунок чотири – поставити на місце. Виконати вправи над кожним пальцем не менше 3-4 разів.
- Зігнути одну руку в кисті (до себе). Великий палець з допомогою іншої руки повинний дотягтися до руки. Вправа виконується поперемінно двома руками.
- Масаж долонь. Покласти руки, зігнуті в ліктях, на край столу. З'єднати долоні разом перед собою. На рахунок – раз – кінчики пальців лівої руки рівномірно рухаються вниз до кінця долоні правої руки, на рахунок два – вихідні положення, на рахунок три – кінчики пальців лівої руки рівномірно рухаються вниз до кінця долоні лівої руки, на рахунок – чотири – вихідні положення.
- Захопивши великим і вказівним пальцями правої руки палець лівої руки, злегка потягнути його. На рахунок раз – потягнути палець, на рахунок два – відпустити. Потім потягнути пальці правої руки.
- З'єднати долоні разом перед собою. На рахунок раз – роблячи упор на пальці, роз'єднати долоні в сторони; на рахунок два – з'єднати долоні разом; на рахунок три – роблячи упор на долоні, відхилити пальці лівої руки від правої; на рахунок чотири – привести пальці у вихідне положення.

Оздоровчі системи на уроках фізкультури

Урок фізкультури в школі – основна форма духовно-фізичного виховання школярів. Саме на уроці учні повинні отримати системні знання про фізичний розвиток і здоров'я людини, оволодіти необхідними руховими вміннями й навичками.

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів і культур засвідчує перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичної культури.

Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на східні та європейські, а останнім часом і американські, що стали інтернаціональними.

На відміну від східних (йога, цигун, ушу, східні єдиноборства із системою етичних правил і фізичних вправ), європейські системи порівняно молоді.

Європейській та американській школам притаманна настанова на виконання певних рухів, які впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. М'язовій системі відводиться першорядна роль у підтримуванні здоров'я. М'язовий пріоритет здоров'я підкреслюють і національні гімнастичні школи, що розвиваються в Європі (німецька, шведська, сокольська).

Східні оздоровчі системи особливу увагу звертають на комплексність тріади: рух, дихання і свідомість. Особливість східних систем полягає в тому, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, любов до людей, повагу до вчителя, благородство тощо).

Це такі комплекси, як:

- ✚ японська система «Десять тисяч кроків до здоров'я»;
- ✚ система М. Амосова «Режим обмежень і навантажень», «Тисяча рухів»;
- ✚ система К. Купера «Нова аеробіка». Лікар Купер визначив енергетичну вартість різних видів рухової активності в умовних одиницях; розробив тренувальні програми, що дають змогу підвищити рівень фізичного стану;
- ✚ система К. Беплі для повних — застосування аеробних вправ як засобу спалювання жиру;
- ✚ шейпінг — система, розроблена в Санкт-Петербурзі, зі сполученням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять;
- ✚ дихальна гімнастика: йогів – у вмінні керувати силою та енергією за допомогою дихання; Лобанової-Попової – у розвитку дихальної мускулатури за рахунок опору повітря, що видихається органами

мовлення; Стрельникової – в активному, напруженому короткому вдиху, яким тренуються всі м'язи дихальної системи; Бутейка – у засвоєнні техніки неглибокого дихання;

- ✚ гімнастична методика індійських йоґів – філософсько-релігійна система, частиною якої є статична підтримка однієї з 30-40 найбільш використовуваних поз (осан, хатха-йоґа). Послідовне їх застосування дає оздоровчий ефект;
- ✚ ритмічна гімнастика — один із різновидів оздоровчих видів гімнастики, змістом яких є різноманітні прості за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвивальні, танцювальні тощо);



- ✚ стретчинг — система вправ на розтягування, що прийшла зі США. Своїм корінням стретчинг сягає гімнастики системи «хатха-йоґа» та інших східних учень;

- ✚ атлетична гімнастика — бодібілдинг—система вправ з обтяженнями з метою побудови тіла;

- ✚ слім-джім — система вправ, які об'єднують елементи

аеробіки, хореографії, калланетики і бодібілдингу.

Кожна з цих систем довела своє право на існування дивовижними результатами, досягнутими розробниками та їхніми послідовниками. Водночас жодна із систем оздоровчого тренування не є і не може бути універсальною, такою що підходить усім людям в усіх випадках життя.

**Душа дитини – жовтий соняшник,
До сонця тягнеться щомить,
Та на душі тоді лиш сонячно,
Коли нічого не болить,
Коли дитина загартована,
Здорова й сильна, не сумна,
Тоді наука їй – як золото,
А світ - як казка чарівна.
Плекаймо, вчителі, той соняшник,
Нехай здоровим він зроста,
Обличчям тягнеться до сонечка,
Корінням – вглиб землі вроста.
Самохіна М.В**

Використані джерела

1. Голобородько Г. П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи. Харків. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 1997.- 17 с.
2. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя. Ін-т проблем виховання АПН України — К., 2000.- 18 с.
3. <http://nayrok.com.ua/>
4. <http://school89.ucoz.ua/>
5. <http://dspace.kpnu.edu.ua:8080/>
6. <http://osvita.ua/>
7. <http://metodportal.net/>
8. <http://urok-ua.com/>

Синюхинобрідська ЗОШ І-ІІІ ступенів
Первомайської районної ради
Миколаївської області
<http://synbrid-school.edukit.mk.ua>

Відповідальна за випуск: Турова Р.А.,
заступник директора школи з НВР