

## Використання здоров'язберігаючих технологій у початковій школі

Методист ММК: Гнилицька Л.В.

Здоров'язберігаючі технології - прогресивний метод збереження здоров'я учнів у сучасному освітньому середовищі.

Сучасний навчальний заклад покликаний не тільки задовольнити запити суспільства, але й дивитися на крок уперед. Покладені на школу та вчителя такі, здавалося б не властиві, завдання – піклування про здоров'я учнів, обумовлені наступними причинами. По-перше, дорослі завжди несуть відповідальність за дітей, які знаходяться під їх піклуванням. Це стосується і здоров'я учнів. Тому що в школі, під наглядом учителя, діти проводять значну частину часу і не допомогти їм зберегти здоров'я, було б виявом бездушності і непрофесіоналізму. По-друге, більша частина бажаних і небажаних факторів, які впливають на здоров'я учнів, відбуваються саме у школі. Виходячи з точки зору, що питанням здоров'я повинні займатися медичні працівники, то до кожного класу потрібно прикріпити, хоча б одного лікаря. І по-третє, сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання школи інше – зберегти і зміцнити здоров'я своїх вихованців. Отже, головною дійовою особою, яка піклується про здоров'я учнів у початковій школі, є учитель, який впроваджує та використовує у своїй роботі здоров'язберігаючі та здоров'язміцнюючі технології.

**Під здоров'язберігаючими технологіями** сьогодні слід 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 норм);
- ✚ повноцінний та раціонально організований руховий режим.

**Сутність** здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навчок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної «фізіологічної вартості».

Аналіз існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи:

**здоров'язберігаючі** – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

**оздоровчі** – спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення ресурсів здоров'я. За останні роки набуло популярності застосування оздоровчих технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою. Серед них можна виділити наступні:

- ✚ фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки);
- ✚ аромотерапія (ароматизація приміщення);
- ✚ вітамінотерапія (вітамінізація страв).

Як показала практика, досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться:

- ✚ арттерапія,
- ✚ піскова терапія,
- ✚ казкотерапія,
- ✚ ігрова терапія;
- ✚ музична терапія
- ✚ психогімнастика

(вправи, ігри, етюди, пантоміми).

**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.

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

Сьогодні урок, як основна форма організації навчально-виховного процесу, вже не вважається сучасним, якщо на уроці не враховується здоров'я дитини, якщо дитина під час його проведення втрачає своє здоров'я.

Сучасний урок має бути здоров'язберігаючим, здоров'я-формуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, повинен навчати культурі здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок.














Учні початкових класів особливо вразливі як в фізичному плані, так і в емоційному.

К.Ушинський так сформулював основний закон дитячої природи: *«Дитина потребує діяльності безперестанно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти. І вона дуже швидко втомиться; лежати – те саме; йти вона довго не може, не може ні говорити, ні співати, ні читати і найменше – довго думати; але вона пустує і рухається весь день, змінює і змішує всі ці діяльності й не втомлюється ні на хвилину..., чим молодший вік, тим різноманітнішою має*

*бути діяльність..»*. Видатний педагог рекомендує: *«Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову 10 хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати – вони дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять»*.

Тому саме з першого класу вчителі початкової ланки повинні широко застосовувати здоров'язберігаючі технології в своїй роботі. Наприклад:

### **Використані технології**

-  Зарядка
-  Настрій на весь день (сміхотерапія)
-  Звукотерапія
-  Використання мудр китайського народу
-  Зміна положення тіла під час уроку
-  Письмо з мішечками
-  Солетерапія
-  Теплотерапія
-  Кольоротерапія
-  Квітковотерапія
-  Оздоровче харчування
-  Фітотерапія
-  Оздоровчі рухливі перерви

Суть здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні заходи з метою забезпечення успішної навчальної діяльності.

Основна мета цих технологій направлена на збереження, зміцнення, відтворення та передачу здоров'я майбутнім поколінням.

❖ **Анкета** «Чи цінуєте Ви своє здоров'я»

**1. Як відомо, правильний режим харчування-це ситний сніданок, обід із трьох страв, полуденок і скромна вечере. А який режим харчування у Вас?**

- а) саме такий, до того ж Ви їсте багато овочів та фруктів;
- б) іноді буває, що Ви обходитеся без сніданку або обіду;
- в) Ви взагалі не дотримуетесь ніякого режиму.

**2. Чи п'єте Ви каву?**

- а) дуже рідко;
- б) п'ю, але не більше 1 чашки в день;
- в) не можете обійтися без кави, п'єте її дуже багато,

**3. Чи регулярно Ви робите зарядку?**

- а) так;
- б) не завжди вдається себе примусити;
- в) ні;

**4. Чи досягаєте Ви задоволення від роботи?**

- а) так;
- б) у цілому робота мене задовольняє;
- в) працею без особливого натхнення;

**5. Чи маєте Ви звичку приймати ліки?**

- а) ні;
- б) лише за гострої необхідності;
- в) так, приймаю майже кожного дня.

**6. Чи страждаєте Ви на яке-небудь хронічне захворювання?**

- а) так;
- б) ні.

**7. Чи використовуєте Ви хоча б один вихідний день для фізичної роботи, занять спортом, туризмом?**

- а) так, інколи навіть два дні;
- б) так, але лише тоді, коли є можливість;
- в) ні, краще подивитися телевізор.

**8. Як проводите вихідний день?**

- а) активно займаєтесь спортом;
- б) у веселій компанії;
- в) це завжди проблема,

**9. Чи палите Ви?**

- а) ні;
- б) так, але рідко;
- в) так, постійно.

**10. Чи є щось, що постійно Вас дратує чи на роботі, чи вдома?**

- а) ні;
- б) так, але намагаєтесь уникнути цього;
- в) так;

**11. Чи є у вас відчуття гумору?**

- а) друзі кажуть, що є;
- б) Ви цінуєте людей, у яких воно є, і вам приємно бути з ними;
- в) ні.

**Оцінювання результатів.**

Кожна відповідь а-4 бали, б-2, в-0.

**30-44 балів** - Ви цінуєте своє здоров'я. Так тримати!

**15-29** - Ви не відмовляєтесь від задовольень, які роблять ваше життя різноманітним, але подумайте, чи не будуть мати деякі ваші звички з роками негативні наслідки для здоров'я?

**0-14** - Ви занадто легковажно відноситеся до свого здоров'я, а воно залежить у першу чергу від Вас!

**❖ Поради для вчителів щодо збереження нервової системи.**

Найвразливіше місце у вчительському здоров'ї – нервова система. Пропоную Вам кілька порад для її збереження.

- За хвилину Ви вийдете з дому. Подивіться у дзеркало. Пригадайте приємні миті вашого життя. Посміхніться. Відчуйте тепло у грудях. Відправте посмішку в середину. Постарайтеся втримувати цей стан всю дорогу до роботи і тоді, на думку вчених, ніякий «малий вампір» Вам не зашкодить.
- Закінчився робочий день. Не біжіть відразу додому. Присвятіть собі 10 хвилин, щоб залишити робочі проблеми на роботі. Сядьте зручно. Розслабтеся за допомогою таких вправ :
  - масаж точок бадьорості проти годинникової стрілки;
  - масаж вушного проходу вказівним пальцем;
  - дихання животом;
  - перегляд улюблених світлин;
  - прослуховування заспокійливої музики.