

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто проблему готовності педагогів до здоров'язбережувального виховання молодших школярів. Охарактеризовано сучасні технології здоров'язбережувального виховання молодших школярів. Розкрито роль упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес початкової школи.

Ключові слова: здоров'язбережувальне виховання, молодші школярі, технології, початкова школа, здоровий спосіб життя, навчально-виховний процес.

Постановка проблеми. Стан здоров'я молодого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, відображенням його соціально-екологічного, економічного і морального благополуччя, потужним чинником впливу на економічний, науковий, культурний та обороноздатний потенціал країни.

Одним із найбільш пріоритетних завдань державної політики України є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, забезпечення необхідних умов для життєдіяльності, навчання та виховання [6].

За даними вітчизняних і зарубіжних учених, стан здоров'я дітей і підлітків залежить на 25–50% від способу життя, на 20–40% – від стану навколишнього середовища, на 15–20% – від генетичних чинників, на 10% – від діяльності служб охорони здоров'я (О. В. Омельченко, 2008).

Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, чинити опір негативним впливам [5, с. 54].

Стан здоров'я особистості значною мірою залежить від розвитку і закладених у дитинстві сценаріїв поведінки щодо зміцнення і збереження здоров'я. У зв'язку з цим нагальною потребою є навчання кожного з дитинства таких способів і форм життєдіяльності, які б забезпечили здоров'я людини і в майбутньому, її творчу активність і довголіття [4, с. 181].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна тенденція до погіршення здоров'я школярів стимулює пошук нових шляхів формування позитивної мотивації до здорового способу життя та до наукових досліджень, у яких робиться спроба знайти правильне розв'язання цієї проблеми. Значна кількість досліджень проводиться у сфері збереження і зміцнення фізичного здоров'я (Г. Апанасенко, 2001; Є. Вільчковський, 1998; М. Зубалій, 2007; Р. Поташнюк, 1996; А. Хрипкова, 1998; С. Хрущов, 2001). Зміст і методи виховання здорового способу життя подано у працях С. Кириленка (2009), В. Кириченка (2009), С. Лапасенка (2000).

Психолого-педагогічні та соціальні аспекти валеологічного виховання дітей і молоді розкрито у працях О. Безпалька (2002), Ю. Бойчука (2008), Г. Голобородька (1996), С. Кондратюк (2003), С. Омельченко (2007), В. Оржеховської (2000), В. Петленка (1998). Формуванню здорового способу життя та здоров'ю дітей і молоді присвятили свої дослідження такі вчені, як: Н. Андрощук (2006), І. Волкова (2009), В. Горашук (2005), О. Дубогай (2005), О. Жабокрицька (2003), Г. Кривошеєва (2004), П. Плахтій (2006), С. Страшко (2002), Л. Сущенко (2003), В. Язловецький (2000), О. Яременко (2002) та ін.

Мета статті – охарактеризувати сучасні технології здоров'язбережувального виховання молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. У Державній національній програмі "Освіта" відзначається, що головною метою загальноосвітніх шкіл є розвиток і формування соціально зрілої, працелюбної, творчої особистості, громадянина України, здатного до свідомого суспільного вибору та збагачення на цій основі інтелектуального, культурного та економічного потенціалу народу [2].

Перехід до чотирирічної початкової школи, запровадження Державного стандарту початкової освіти потребують нових підходів до організації навчально-виховного процесу у цій ланці. Щоб зберегти і зміцнити дитячу особистість у ранньому шкільному віці, учитель початкової школи має бути психологічно підготовленим [1].

Діяльність загальноосвітнього закладу щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, якщо повною мірою професійно й творчо в єдиній системі реалізуються здоров'язбережувальні технології [9].

Поняття "технологія" (від грец. *technē* – "мистецтво", "майстерність", "уміння") у широкому значенні розглядається як система засобів організації та упорядкування доцільної практичної діяльності відповідно до мети, специфіки, логічного процесу перетворення певного об'єкта [7, с. 115].

Згідно з визначенням В. Безпалька (1995), педагогічна технологія – це систематичне та послідовне втілення на практиці спроектованого навчально-виховного процесу. Під педагогічною системою автор розуміє певну сукупність взаємопов'язаних засобів, методів і процесів, необхідних для створення організованого, цілеспрямованого та запланованого педагогічного впливу на формування особистості з певними якостями [7, с. 93].

Технологія навчання здоров'я – це прийоми, методи, способи, сукупність освітніх і виховних засобів, організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу, результатом яких є формування здорового способу життя [7, с. 13].

Серед здоров'язбережувальних технологій, які використовуються в педагогічній освітній системі, Н. Смирнов (2003) виділяє кілька груп:

- 1) медико-гігієнічні технології – дотримання відповідних умов навчання та виховання;
- 2) фізкультурно-оздоровчі технології – фізичний розвиток, який відбувається через загартування, тренування сили, витривалості, швидкості та інших якостей;
- 3) екологічні здоров'язбережувальні технології – виховання у молодших школярів любові до природи, прагнення піклуватися про неї тощо;
- 4) технології гарантування безпеки життєдіяльності – визначення і впровадження рекомендацій фахівців різних галузей у навчально-виховний процес;
- 5) здоров'язбережувальні освітні технології – використання психолого-педагогічних прийомів, методів, підходів до розв'язання проблеми;
- 6) соціально-адаптуючі та особистісно-розвивальні технології – формування і зміцнення здоров'я школярів;
- 7) лікувально-оздоровчі – упровадження ідей лікувальної педагогіки та лікувальної фізкультури [8].

Основну групу утворюють здоров'язбережувальні освітні технології, які поділяються на: організаційно-педагогічні технології, які визначають структуру навчального процесу, регламентовану санітарно-гігієнічними нормами, і сприяють запобіганню перевтомі, гіподинамії та іншим дезадаптаційним станам; психолого-педагогічні, що пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на занятті та психолого-педагогічним супроводом усіх елементів освітнього процесу; навчально-виховні технології, які вміщують програми, спрямовані на зміцнення здоров'я і формування культури здоров'я молодших школярів, виховання мотивації до ведення здорового способу життя, превенцію шкідливих звичок та ін. [7, с. 77].

Під здоров'язбережувальними технологіями О. Ващенко і С. Свириденко (2006) розуміють сприятливі умови для навчання дитини у школі, оптимальну організацію навчального процесу та повноцінний і раціонально організований руховий режим [1, с. 12–15].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає змогу виокремити такі їх типи:

– здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі;

– оздоровчі – технології, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу здоров'я;

– технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму;

– виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистих якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації до ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за власне здоров'я та здоров'я родини [1].

Щоб усунути негативні чинники та покращити стан здоров'я учнів, потрібно системно й одночасно впроваджувати в навчально-виховний процес здоров'язбережувальні, оздоровчі технології і технології виховання культури здоров'я [1].

Для реалізації принципів здоров'язбереження доцільно включати до навчально-виховного процесу навчальні казки, інтегровані уроки, нестандартні уроки, інтерактивні форми навчання. Найважливішим та найголовнішим формуючим чинником здорового способу життя є оптимальний руховий режим. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективні завдання щодо зміцнення і збереження здоров'я, розвитку фізичних можливостей молодших школярів та підвищення працездатності.

Шкільні заняття поєднують психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи і системи та на весь організм дитини у цілому. Статичне навантаження суперечить фізичному розвитку дитини. І, як наслідок, розвивається перевтома. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. З метою профілактики стомлення, порушення постави і зору в учнів необхідно проводити на уроках фізкультхвилинки, гімнастику для очей під час навчання письма, читання, математики та ін. [10].

Фізкультхвилинка включає 3–4 простих вправи. Вправи мають добиратися так, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. До комплексу необхідно включати вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів. Кожна вправа виконується 3–4 рази. Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2–3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи. Тривалість комплексу – 2–3 хвилини. Для фізкультхвилинки добирають легкі, ритмічні вправи. Велике фізичне навантаження або швидкий темп рухів можуть не допомогти, а нашкодити. Чим більшим є статичне навантаження, тим частіше й активніше потрібно робити фізичні вправи. У першому класі необхідно проводити по дві фізкультхвилинки – на 10-й і 20-й хвилині кожного уроку. Але якщо діти швидко стомлюються, можна провести і три фізкультхвилинки протягом уроку (особливо в першому півріччі) [10].

Не потрібно забувати про відпочинок і під час виконання дітьми домашніх завдань. У групі продовженого дня фізкультхвилинка організовує вихователь, а вдома – батьки чи дитина самостійно. До того ж проведення фізкультхвилинки під час уроків, ігор на перервах та перед початком занять дозволяє задовольнити потребу дітей молодшого шкільного віку у підвищеній руховій активності.

Варто зауважити, що дуже важко, а й інколи неможливо залучити дитину до здорового способу життя тільки через новий навчальний курс "Основи здоров'я" [3].

Використання у процесі навчання ефективних методик та педагогічних технологій, які направлені на розвиток здібностей дитини, її творчого потенціалу, сприяє кращому засвоєнню матеріалу уроку, зменшенню навчального навантаження та стомленості учнів, активізує розумову діяльність.

Запропонована педагогічна система впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес навчання молодших школярів заснована на принципах збереження, зміцнення та формування здоров'я, охоплює тісний взаємозв'язок теорії і практики, орієнтує учнів на самопізнання, самовизначення та саморозвиток. Упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес сприяє підвищенню якості навчання.

Висновки. Аналіз стану здоров'я школярів свідчить про необхідність активного використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Зміст здоров'язбережувальних технологій досить різноманітний і включає заходи, які спрямовані на збереження основних складових здоров'я учнів, зокрема фізичного. Ефективність використання здоров'язбережувальних технологій залежить від професійної підготовленості педагогів, а також від взаємодії між педагогами, учнями та батьками.

Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо у вивченні форм, методів і технологій роботи зарубіжних учителів стосовно здоров'язбереження молодших школярів.

Використані джерела

1. Ващенко О. Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12–15.
2. Державна національна програма "Освіта" ("Україна ХХІ століття") : Затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 3 листопада 1993 р. № 896. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
3. Дыхан Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л. Б. Дыхан. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 336 с.
4. Кондратюк С. М. Сучасні проблеми формування здорового способу життя молодших школярів / С. М. Кондратюк // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. – С. 180–188.
5. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій [та ін.] // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50–54.
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді : Наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605. – К., 2004. – 15 с.
7. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении / [сост. Т. Мирошниченко]. – Волгоград : ИТД Корифей, 2007. – 124 с.
8. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 284 с.
9. Становлення шкіл сприяння здоров'ю / [Волкова І. В., Марнушкіна О. Є., Покроєва Л. Д., Рябова З. В.]. – Х. : ХОНМБО, 2007. – 40 с.
10. Татарникова Л. Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. К проблемам педагогической валеологии : пособие / Л. Г. Татарникова. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб. : СПбППО, 2004. – 234 с.

Мордвинова И.В.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье рассмотрена проблема готовности педагогов к здоровьесберегающему воспитанию младших школьников. Охарактеризованы современные технологии здоровьесберегающего воспитания младших школьников. Раскрыта роль внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс начальной школы.

Ключевые слова: здоровьесберегающее воспитание, младшие школьники, технологии, начальная школа, здоровый образ жизни, учебно-воспитательный процесс.

Mordvinowa I.V.

MODERN TECHNOLOGIES OF HEALTH-SAVING EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

The article is sanctified of investigation of problem of readiness of teachers to health-saving education of junior schoolchildren. Modern technologies of health-saving education of junior schoolchildren are described. The role of introduction of health-saving education technologies is exposed in the teaching and educational process of initial school.

Key words: health-saving education, junior schoolchildren, technologies, elementary school, healthy lifestyle, teaching and educational process.

Стаття надійшла до редакції 19.12.2012