

**О. М. ВАЩЕНКО** (канд.пед.наук, доц.)

Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

*У статті розглядається проблема організації освітньо-виховного процесу в контексті здоров'язбереження дітей в умовах школи.*

**Ключові слова:** *освітньо-виховний процес, здоров'язбереження, діти, школа.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах нестабільності соціально-економічного розвитку українського суспільства, втрати духовних цінностей, притаманних нашій культурі, зниження ролі інституту батьківства, погіршення екологічної ситуації у світі особливе занепокоєння викликає тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Учені і громадськість світової спільноти визначають, що основною з глобальних проблем сьогодення є проблема збереження здоров'я підростаючого покоління як основного з чинників майбутнього благополуччя держави. Проблема здоров'я, здорового способу життя дітей і молоді визначається як найгостріша соціальна проблема і в Україні. Проблемі формування здорового способу життя присвячено більше 10 державних програм. Державна програма „Освіта” („Україна ХХІ століття”) (1993), „Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти” (1996), Національна доктрина розвитку освіти України (2001), Державна програма „Вчитель” (2002), Державний стандарт початкової загальної освіти (2005) поставили завдання трансформування національної системи освіти як головної ланки формування громадянина, забезпечення пріоритетного розвитку людини, її здібностей та обдарувань, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. У Законі України „Про загальну середню освіту” вказується необхідність виховання в учнів почуття власної гідності, відповідальності перед законом за свої дії, свідомого ставлення до обов'язків людини і громадянина.

У Національній доктрині розвитку освіти, вказано, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найважливішої індивідуальної і суспільної цінності [4]. 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, протистояти негативним впливам. З огляду на це особливого значення набуває спрямоване формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя.

**Аналіз наукових досліджень з проблеми** показав, що питання збереження, зміцнення та відтворення здоров'я особистості розглядається з тих чи інших наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Борисов, М. Віленський та ін.). Концептуальні основи здоров'язбережного виховання закладені у працях К.Бондаревської, І. Брехмана, Є. Бойченко, О. Дубогай, З. Малькової, Н.Полетаєвої та ін.

Ранній досвід формування здорового способу життя у дітей та підлітків висвітлено у працях С. Боткіна, Г. Ващенко, Д. Локка, І. Мечникова, М. Пирогова, С. Русової, К. Ушинського. Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності освітнього закладу системи оздоровчого виховання дітей і молоді здійснили видатні українські педагоги А. Макаренко та В. Сухомлинський.

Аналіз педагогічної практики свідчить про те, що зміст, методи і форми виховної роботи сучасної школи по формуванню здорового способу життя молодших школярів не зорієнтовані на врахування змін психології дітей та різноманітних соціокультурних, екологічних та економічних чинників, що відбулися за останні роки [2].

**Мета статті** полягає у висвітленні питання впровадження здоров'язбережної технології в навчально-виховний процес початкової школи

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'ю людини належить одне з найважливіших місць у системі людських цінностей і пріоритетів та визначається як процес збереження й розвитку психічних і фізіологічних функцій людини, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя.

У тлумачному словнику мови «здоров'я - це правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя» [5, с. 223].

М. Амосов вважав, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж і функцій [1, с. 63-70].

З наведених визначень видно, що поняття «здоров'я» відбиває якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та представляє підсумок процесу взаємодії людини та середовища проживання, сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних та соціальних) і внутрішніх (духовність, спадковість, стать, вік) факторів.

Дослідники вважають, що здоров'я людини на 50 % залежить від його способу життя, на 20 % - від навколишнього середовища і лише на 8 % - від медицини. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % - екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % - діяльністю системи охорони здоров'я.

Як відомо, здоров'я є інтегрованим показником суспільного розвитку країни, відображенням її політичного, соціального, економічного та морального стану, могутнім фактором формування демографічного, економічного потенціалу держави і суспільства.

Державна програма “Діти України” виділяє також чотири аспекти здоров'я: фізичний, психічний, соціальний, духовний.

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодії, що своїм завданням вважає оптимізацію форм освіти [6; 7].

Здоров'язбереігаюча технологія – це умови навчання дитини в школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональна організація навчального процесу (у відповідності з віковими, статевими, індивідуальними особливостями і гігієнічними вимогами); відповідність учбового і фізичного навантаження віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [3, с. 43]. Під здоров'язбережною освітньою технологією розуміється система, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, педагогів та ін.) [8]. Основна мета впровадження в навчально-виховний процес ефективних педагогічних технологій полягає в зниженні фізичного та психологічного навантаження на учнів, в систематичній релаксації нервової системи, підвищенні ефективності навчально-виховного процесу.

Навчальний процес у початкових класах містить чималу кількість навчального матеріалу щодо здоров'я людини, його формування, збереження та зміцнення. Насамперед, теми, що сприяють формуванню у молодших школярів умінь і навичок здорового способу життя, увійшли до навчального курсу "Я і Україна", який реалізується через викладання наскрізного інтегрованого курсу або такими окремими предметами як "Навколишній світ" (1-2 класи), "Природознавство" (3-4 класи), "Громадянська освіта" (3-4 класи), "Довкілля" (3-4 класи).

Метою курсу "Навколишній світ" є формування в молодших школярів потреби пізнавати світ і людину в ньому як соціальну та біологічну істоту; моделювання

культурних і статево-рольових стандартів поведінки в різних життєвих ситуаціях; пізнання школярами своїх можливостей; ознайомлення учнів із системою цінностей у ставленні до природи, до людей, самого себе; спрямування практичної діяльності учнів, пов'язаної з охороною природи та свого здоров'я.

Формування умінь і навичок здорового способу життя в 1 класі передбачено програмою під час вивчення розділів і тем: "Про тебе самого" ("Як бути здоровим (ознайомлення з режимом дня, правилами особистої гігієни: як стежити за зубами, що корисно їсти; як користуватися носовичками); "Чепурний вигляд дівчинки і хлопчика"; "Значення чистоти і охайності"; "Рід, родина, рідня" ("Традиційна сімейна мораль українців: шанобливе ставлення до старших, піклування про старих і немічних членів сім'ї та про дітей"); "Людина серед людей" ("Як ставитися до інших, щоб тебе поважали", "Як поводитися за столом"; "Спільне вироблення правила поведінки в школі").

У 2 класі зазначена діяльність здійснюється під час вивчення таких розділів і тем: "Про тебе самого" ("Правила харчування", "Правила поведінки за столом", "Чистота - запорука здоров'я", "Як не заподіяти шкоди собі й іншим"; "Людина серед людей" ("Правила поведінки в гостях", "Традиційні погляди на поведінку дівчаток і хлопчиків"); "Природа навколо нас" ("Охорона здоров'я восени", "Турбота про здоров'я взимку", "Як дбати про здоров'я весною", "Як дбати про своє здоров'я влітку") та ін.

"Природознавство" у 3-4 класах - логічне продовження природничої складової курсу "Навколишній світ", який вивчається у 1-2 класах. На цих уроках здоров'язбережними вміннями й навичками учні оволодівають під час вивчення тематичного блоку "Людина - живий організм", до змісту якого входять такі теми: "Місце людини в природі", "Органи тіла людини. Шкіра, її значення. Гігієна шкіри", "Зміцнення скелету і м'язів", "Гігієна харчування", "Догляд за зубами", "Гігієна органів чуття" та ін. Серед умінь і навичок, визначених навчальним курсом "Природознавство" в 3 класі, виокремлюються оздоровчі: виконувати правила особистої гігієни; поважати загальнолюдські цінності; гідно поводитися в природному оточенні, дотримуватися правил поведінки в природі; поводитися в соціумі відповідно до моральних, естетичних та етичних норм.

Аналіз змісту навчальних програм, за якими навчаються учні в початковій школі, дає підстави зробити висновок, що найбільше відомостей про здоров'я та здоровий спосіб життя діти отримують під час вивчення таких навчальних предметів, як «Основи здоров'я» та «Основи здоров'я і фізична культура».

Вивчення теоретичної частини навчального матеріалу дає змогу учням розширити знання про здоровий спосіб життя та закріпити уміння й навички щодо особистої гігієни, загартування та профілактики захворювань, запобігання травматизму, безпеки життєдіяльності. У першому та другому класах відповідно до програми ця діяльність здійснюється за темами: "Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя", "Значення занять фізичною культурою для здоров'я школярів", "Гігієнічні правила виконання фізичних вправ", "Біологічна потреба організму в рухах", "Значення рухового режиму дня, загартування і формування правильної постави для здоров'я людини" та ін. У третьому й четвертому класах формування здоров'язбережних умінь і навичок здійснювалося відповідно до тем, визначених програмою: "Роль загартування для здоров'я людини", "Правильне дихання під час виконання фізичних вправ", "Руховий режим учня", "Вплив фізичних навантажень на організм дитини", "Профілактика захворювань очей, горла, носа, вух засобами фізичної культури", "Як підтримувати здоровими органи травлення; гігієна харчування", "Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури", "Фізична культура як засіб керування емоціями".

Враховуючи те, що в початкових класах відбувається інтенсивний розвиток фізичних якостей, необхідних для зміцнення здоров'я та формування усіх систем дитячого

організму, фізичну підготовленість та прищеплення умінь і навичок фізичного здоров'я здійснювали вчителі з фізичної культури.

Необхідною умовою вирішення наведених проблем є створення в школі цільової комплексної програми, моделювання системи здоров'язберігаючої діяльності вчителів початкової школи, спрямованої на формування і розвиток фізичного, психічного, соціального і морального здоров'я особистості зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, створення умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів, їх підготовки до самоствердження у суспільстві та самореалізації у дорослому житті.

Розуміння пріоритетності проблеми реалізації здоров'язбережних освітніх технологій в навчально-виховному процесі має визначальний характер для формування здоров'язбережного освітнього середовища у поліпшенні здоров'я школярів. З урахуванням того, що у структурі загальної середньої освіти особливе місце належить початковій школі, яка на етапі модернізації змісту освіти ставить перед собою завдання створення умов для утвердження особистісного навчання; орієнтації на реалізацію компетентнісного підходу до змісту освіти, максимального спрямування на формування самодостатньої особистості, на формування універсальних компетенцій, мета здоров'язбережних навчально-виховних технологій у початковій школі – забезпечення учням в умовах навчання і виховання можливість збереження здоров'я під час навчання, сформувані необхідні знання, вміння не лише освітнього характеру, але й здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

З метою вияву стану досліджуваної проблеми у практиці, аналізу його результатів, було виявлено найбільш оптимальні шляхи вирішення проблеми впровадження здоров'язбережних технологій на уроках природознавства:

1. Систематично проводити курс здоров'явідновлюючих технологій: фізкультпаузи і фізкультхвилинки; вправи для зорової гімнастики; вправи для пальчикової гімнастики; вправи для профілактики плоскостопості та деформації постави; засоби фіто- і ароматерапії.

Також дуже важливою була участь школярів в оздоровчих заходах не в ході навчального процесу, а й під час позакласної і позаурочної роботи.

2. Під час уроків природознавства (згідно навчального плану) запровадити систему подачі знань про використання ароматерапії, фітотерапії, лікувальних властивостей меду і бджолоїної отрути, лікувальній магії українців. Обов'язково в роботі слід дотримуватись сталих параметрів: проектування заздалегідь визначеного результату навчання; постановка цілей і завдань, включення в зміст навчання інноваційних педагогічних методів; раціональне використання системи психолого-педагогічних принципів, прийомів і засобів навчання.

**Висновок.** Доведено, що завдяки впровадженню в навчально-виховний процес початкової школи здоров'язбережних педагогічних технологій відбувається помітне зниження фізичного та психологічного навантаження на учнів, підвищується ефективність навчально-виховного процесу. Отже, впровадження здоров'язбережних технологій в навчально-виховному процесі покращують стан здоров'я дітей, позитивно впливають їх працездатність.

#### Література:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 63-70.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
3. Науменко Ю.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи // Педагогіка.-2005.-№6.-С.37-44.
4. *Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті.* – К. : Шкільний світ, 2001.– 23 с.
5. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. - М., 1994, с. 223).

6. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.; За заг. ред. О.М. Пехоти. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с. 56.
7. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с

*Надійшла до редколегії 19.10.2010*

**Вашенко Е. Н. Внедрение здоровьесберегательных технологий в учебно-воспитательный процесс начальной школы**

*В статье рассматривается проблема организации образовательно-воспитательного процесса в контексте здоровьесбережения детей в условиях школы.*

**Ключевые слова:** *образовательно-воспитательный процесс, здоровьесбережение, дети, школа.*

**O. M. Vashchenko Zdorov'yazberezhnoyi of technology in training and educational process primary school.**

*The article deals with the problem of the organization of the education and bringing up process in the context of the health care children in the conditions of school.*

**Key words are:** *education-bringing up process, health care, children, school.*