

Бигар Ганна,
*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки та методики початкової освіти
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича, Україна*

Чуньківська Іванна,
*магістрантка кафедри педагогіки та методики початкової освіти
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича, Україна*

Bigar Anna,
*Candidate of Pedagogic Sciences (Ph.D.),
Associate Professor at the Department of Department of
Pedagogy and Methods of Primary Education
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine*

Chunkivska Ivanna,
*Master Student at the Department of
Pedagogy and Methods of Primary Education
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine*

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

APPLICATION OF HEALTHCARE TECHNOLOGIES IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

Abstract. In order to teach children to take care of their health, it is useful in lessons to consider tasks that are directly related to the concepts of «knowledge of your body», «body hygiene», «proper nutrition», «healthy lifestyle», «safe behavior on the roads». Given the individual approach to each student in the new Ukrainian school, which should be applied at all stages of communication between student and teacher, the exercises can be used both for group performance and individually by individual students according to their desire and emotional and physical condition.

Keywords: healthcare technologies, school, New Ukrainian School.

Найбільше навантаження дитина відчуває на уроках. Від того, як відбувається навчання, істотно залежить і стан здоров'я дітей. Загальновідомо, що саме труднощі у навчанні часто є головними причинами психологічного дискомфорту, підвищення рівня тривожності дітей, що призводять до зниження адаптивних можливостей організму, а, отже, зниження якості здоров'я. Тому

здоров'я дітей віднесено до пріоритетних напрямів соціальної політики в галузі освіти.

Проблемі створення навчального середовища, яке сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дітей, присвячено наукові праці В. Ільченка, Я. Берегового, Н. Міллер, С. Дудка, М. Башмакова, О. Підгорної, С. Омельченко, Л. Бережної та інших.

Турбота про збереження здоров'я учнів є найважливішим обов'язком школи, окремого вчителя і самої дитини. Школярам, які мають проблеми зі здоров'ям, важко вчитися. І ми, педагоги, повинні допомогти їм впоратися з цими труднощами. Всі ми розуміємо, наскільки це важливо.

Щоб організація уроків виконувала умови здоров'язберігаючого середовища, вона повинна забезпечувати:

- попередження і зняття м'язової і розумової втоми;
- позитивний вплив на емоційний стан школярів, як через зміст навчального матеріалу, так і поза його змістом;
- можливість приймати інформацію багатосенсорно;
- використання проблемних творчих завдань, ситуацій;
- створення ситуацій для виникнення і прояву особистісних сенсів досліджуваного навчального матеріалу, власної думки з усіх питань навчання;
- різноманітність форм навчальної діяльності: створення ситуацій вільного вибору, організація роботи в парах, в групах.

Вважаємо, що при виконанні зазначених пунктів буде забезпечено організацію здоров'язберігаючого середовища проведення уроку.

Отже, для більш успішного засвоєння навчального матеріалу потрібно будувати урок, використовуючи такі методи і прийоми здоров'язберігаючих технологій:

1. На етапі самовизначення до діяльності:
 - гімнастика до уроків;
 - аутотренінг – емоційний настрій;
 - розминка для очей.
2. На етапі актуалізації опорних знань:
 - завдання для розвитку її пам'яті;
3. На етапі «відкриття» знань:
 - введення проблемних ситуацій, ситуацій вільного вибору;
 - вирішення валеологічних завдань;
 - робота в парах, групах;

– фізкультурні хвилинки.

4. На етапі рефлексії:

– рефлексія.

– релаксація.

Психологічний клімат на уроці служить одним з показників успішності його проведення: заряд позитивних емоцій, отриманий школярами і самим учителем, визначає позитивний вплив уроку на здоров'я. Чітка організація уроків сприяє виробленню в учнів умінь планувати, організовувати свою діяльність. Не всім учням легко дається навчання, тому необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Хорошим антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до використання різних способів вирішення, без страху помилитися, отримати неправильну відповідь.

При включенні в уроки елементів здоров'язберігаючих технологій працездатність класу помітно підвищується, що призводить і до більш якісного засвоєння знань, і, як наслідок, до більш високих результатів. Деяким учням важко запам'ятати навіть добре зрозумілий матеріал. Для цього дуже корисно розвивати зорову пам'ять, використовувати різні форми виділення найбільш важливого матеріалу (підкреслити, обвести, записати іншим кольором тощо). Хороші результати у всіх класах дає спільне обговорювання, як цілих правил, так і просто окремих термінів. Дуже добре, якщо пропонувані вправи для фізкультхвилинки органічно вплітаються в канву уроку.

Профілактичні вправи для очей. Існує великий перелік вправ для зміцнення і тренування очних м'язів дітей, для поліпшення зору. Масаж очей також дає прекрасний відпочинок стомленому зору, викликає в них посилення циркуляції крові, зміцнює нервові закінчення.

Вправи на релаксацію. Нейродинамічна гімнастика для дітей шкільного віку підвищує продуктивну працездатність, необхідну для навчання; стимулює розвиток пам'яті, мислення; знижує стомлюваність; покращує моторику; сприятливо позначається на процесі письма і читання; формує впевненість в собі, запобігає появі дислексії, тобто порушення навичок читання, що неодмінно буде потрібно в школі [1].

«Суджок» терапія є національним корейським терапевтичним методом, в основу якого покладено сприятливий лікувальний вплив на біологічно активні точки, які знаходяться на зап'ястях рук і стопах ніг. Цим пояснюється назва даного унікального методу, оскільки «су»

– це зап'ястя, «джок» – стопа. Кожен палець відповідає за певний орган. Отже, впливаючи на певні точки, можна впливати на відповідний цій точці орган. «Су джок» – це, в першу чергу, самомасаж, який не тільки корисний, але і дуже цікавий дітям, а також позитивно позначається на самопочутті [2].

У процесі проведення уроку масаж здійснюється в ігровій формі з використанням відомих дітям лічилок, коротких віршів, індивідуально, в парах або в групах. Так «су джок» масажер можна використовувати для виконання гімнастики, вправ на розслаблення, розвиток пам'яті та уваги, замість фізкультурних хвилинок. Особлива увага «су джок» масажу приділяється в сезон простудних захворювань.

Для того щоб навчити дітей піклуватися про своє здоров'я, корисно на уроках розглядати завдання, які безпосередньо пов'язані з поняттями «знання свого тіла», «гігієна тіла», «правильне харчування», «здоровий спосіб життя», «безпечна поведінка на дорогах».

Враховуючи індивідуальний підхід до кожного учня в новій українській школі, який має застосуватися на всіх етапах комунікації учня та вчителя, подані вправи можуть бути використані як для групового виконання, так і індивідуально окремими учнями відповідно до їх бажання та емоційно-фізичного стану. Індивідуалізації вправ дозволить підтримувати стан учнів, а також розподіляти навантаження між груповими та індивідуальними активностями, досягати ефективно використання часу на уроці для всіх учнів.

Слід також зазначити, що хороший сміх дарує здоров'я, тому кілька доречних і розумних жартів протягом уроку з позицій здоров'язбереження надасть користі, не менше ніж фізкультхвилинка.

На нашу думку, щоденна робота на заняттях щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей, що включає вправи для очей, масаж пальців рук, дихальну гімнастику й інші здоров'язберігаючі вправи, призводить до підвищення розумової активності та поліпшенню самопочуття дитини.

Список використаних джерел:

1. Нейрофизиологические игры для детей. URL: <https://nsportal.ru>.
2. Неймет А. М., Швардак М. В. «Су джок» як ефективний елемент здоров'язберігаючих технологій в умовах нової української школи //

Рекомендовано до поширення в Інтернет-мережі Науково-технічною радою Мукачівського державного університету (протокол № 3 від 18 жовтня 2019 р.).

References:

1. Neyrofyzyolohycheskye yhry dlya detey. URL: <https://nsportal.ru>.
2. Neymet, A. M., Shvardak, M. V. (2019). «Su dzhok» yak efektyvnyy element zdorov"yazberihayuchykh tekhnolohiy v umovakh novoyi ukrayins'koyi shkoly // Rekomendovano do poshyrennya v Internet-merezhi Naukovo-tekhnichnoyu radoyu Mukachivs'koho derzhavnoho universytetu (protokol № 3 vid 18 zhovtnya 2019 r.).