

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК АСПЕКТ УДОСКОНАЛЕННЯ УРОКУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

*У статті проаналізовано здоров'язбереження як аспект удосконалення уроку в початковій школі. Здоров'язбереження охарактеризоване з точки зору освітньої та соціальної категорій. З'ясовано, що проблематика збереження здоров'я дитини не нова і досить ґрунтовно висвітлювалася видатними педагогами минулого. Накопичено чималий зарубіжний досвід із залученням учнів до здорового способу життя. Розкрито певні педагогічні технології, які можна реалізувати в контексті здоров'язбереження. Проаналізовано роль шкільного середовища загалом і вчителя зокрема у справі формування здорового способу життя молодших школярів в Україні.*

**Ключові слова:** здоров'я, спосіб, життя, валеологія, здоров'язбереження, виховання, аспект, технології.

**Постановка проблеми.** На думку спеціалістів-медиків, причини 75 % хвороб виникають у дитячі роки. Від 1 року до 15 років вік найбільш сприятливий для збереження майбутнього здоров'я.

За результатами досліджень психологів учні початкових класів, які добре навчаються, проводять за письмовим столом у школі та вдома не менше 2,5–3 годин. До цього слід додати час, який було проведено перед телевізором і комп'ютером. Малорухливий спосіб життя, вуличний шум, гучна музика, випромінення від мобільних телефонів, а також несприятливі соціально-економічні й екологічні фактори негативно впливають на здоров'я дітей. Внаслідок – стомленість органів зору і слуху, головний біль, сонливість, апатія тощо.

Здоров'я школярів із року в рік погіршується. Питання про збереження здоров'я підрастаючого покоління стоїть сьогодні в суспільстві дуже гостро і вимагає конкретного вирішення в щоденній шкільній практиці. Занепокоєння викликає частота захворювань учнів, знижена працездатність, швидка стомлюваність і, як наслідок, зниження якості знань. Саме тому проблема здоров'язбереження в освітньому процесі стала для нас пріоритетною та актуальною.

**Аналіз актуальних досліджень.** Прогресивні ідеї здоров'язбереження впродовж тривалого часу привертали увагу відомих педагогів: В. Сухомлинського, А. Макаренка, Г. Сковороди та ін. Значний вплив на розвиток виховних традицій щодо ведення здорового способу життя мали просвітники-демократи, особливо Г. С. Сковорода. Викладач Харківської колеґії радив вшановувати моральні, духовні й оздоровчі закони наших предків, тобто розпочинати навчання і виховання з реалізації тих методів і форм, які мають виразну народну основу. Одним із перших серед педагогів минулого він вимагав і практикував вивчення основ здоров'я на засадах

народної мудрості. Ідеями народної педагогіки пронизані його вірші і казки, легенди і розповіді [3].

У другій половині XIX – першій половині XX ст. актуалізуються педагогічні погляди вчених щодо необхідності розробки теоретичних і практичних основ виховання в підростаючого покоління здорового способу життя. Зокрема, в цей час були визначені теоретичні основи означеного процесу: відношення душі й тіла (К. Ушинський, П. Юркевич, Г. Ващенко); природовідповідність і гармонійність у тіловихованні (О. Духнович, К. Ушинський, Г. Ващенко, В. Сухомлинський); організація позакласної та позашкільної оздоровчої роботи (О. Тисовський); зв'язок оздоровчої роботи з різними напрямками виховання – фізичним і трудовим (М. Демков), з естетичним (Г. Ващенко), з релігійним (П. Юркевич, Г. Ващенко), гігієнічним, родинним (К. Ушинський, Г. Ващенко, В. Сухомлинський), патріотичним (І. Боберський, О. Тисовський, Г. Ващенко, А. Макаренко).

Безсумнівно, засновником української педагогічної теорії виховання здорового способу життя можна вважати К. Ушинського, який розумів актуальність цієї проблеми і в навчальній програмі з педагогіки в розділі «Фізичне виховання» визначив систему знань, необхідних учителю тіловиховання. К. Ушинський підходив до проблеми виховання здорового способу життя дітей як до освітньо-гігієнічного засобу. Він намагався практично вирішувати проблему кваліфікованих учителів, спроможних здійснювати означений процес [7].

У західній літературі зустрічаються концепції здорового способу життя (Д. Белл, П. Бергер, Н. Гейзер, А. Гелен, І. Ріхтер та ін.). Зокрема, Д. Белл вважає, що ідеалом «здорового суспільства» є соціальна структура «патерналістичного типу» [8]. Однак, з-поміж значної кількості досліджень присвячених здоров'язбереженню, відсутні праці, в яких здоров'язбереження розглядається як аспект удосконалення уроку в початковій школі.

**Мета статті** – розкрити можливості реалізації здоров'язбережувальних технологій на уроках у початковій школі.

**Виклад основного матеріалу.** На думку М. Амосова, «...щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим не можна» [1]. Лише одна наука допоможе розкрити перед дитиною-учнем і учителем напрям «власних зусиль». Такою наукою може бути валеологія – наука про формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Існує більше ста визначень поняття «здоров'я». Загальноприйнятим вважається те, що було запропоноване в 1948 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я: здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

Здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя. Життя учнів повністю пов'язане зі школою, тому саме вчитель може зробити для здоров'я школяра більше, ніж лікар. Учень, якому важко у школі, щоденно залишає в її стінах частину свого здоров'я. Тому необхідно підвищити інтерес до навчання, який є індикатором впливу на здоров'я. Де є інтерес, там відсутній стрес.

Основною формою організації навчально-виховного процесу в сучасній загальноосвітній школі є урок. Він найбільше визначає як позитивні, так і негативні впливи освітнього середовища на здоров'я дітей. Збереження здоров'я дітей повинно відбуватися без шкоди для вирішення навчальних, виховних і розвиваючих завдань уроку. Більш того, валеологізація уроку повинна сприяти загальному підвищенню ефективності навчання. Включення валеологічного завдання в урок вводить обмеження на способи досягнення його мети. Самі ж завдання мають на увазі вибір засобів і форм навчання, які не шкодять фізичному, психічному і духовному здоров'ю.

Самостійне значення повинно надаватися підтримці оптимального функціонального стану вчителя й учнів, на яке впливають не лише темп, ритм уроку, тривалість і складність видів навчальної діяльності, але й загальний емоційний стан, мотивація учасників освітнього процесу.

У нашій країні є педагогічні технології, які доводять, що без втручання лікаря, лише педагогічними засобами, можна протидіяти шкільним формам патології. Аналізуючи досвід учених і педагогів (Д. Колесова, В. Базарного, Г. Скакунової), ми з'ясували, що саме нам для цього необхідно:

- дотримання санітарно-гігієнічних умов проведення уроку (провітрювання, чистота, освітлення);
- валеологічно доцільне включення в урок позитивного настрою на урок;
- вибір адекватних віку форм і методів проведення уроку;
- вибір темпу і ритму уроку (темп уроку залежить від інтенсивності розумової працездатності учнів класу, чергування напруження й відпочинку);
- регламентація тривалості основних видів навчальної діяльності (дотримання норм неперервного письма, читання, обсягу диктантів, норми роботи з комп'ютером);
- зміна видів діяльності на уроці;
- формування позитивної мотивації до навчальної діяльності та стимулювання пізнавального інтересу (початком активної розумової діяльності повинен бути не примус, а бажання);
- залучення більшої кількості органів чуття учнів: слуху, зору, нюху, дотику (багатоканальність доступу інформації забезпечує кращу активність мозку);

- створення умов для творчості в навчальній діяльності (творчість є одним із факторів збереження здоров'я, бо це є спосіб задоволення базових здібностей учнів);
- включення в процес пізнання емоційно-чуттєвої сфери (інформація, змальована емоціями, краще запам'ятовується);
- диференціація й індивідуалізація процесу навчання в залежності від особистих особливостей і стану здоров'я учнів (передусім, повинні враховуватись особливості нервової системи);
- утворення на уроці ситуації, яка стимулює пошукову активність (учень повинен чітко знати, що якщо він виконає завдання в повному об'ємі й рекомендованим способом, то його відповідь буде успішною);
- діагностика початкових стадій стомлення учнів, зняття напруги від статичної пози, профілактика порушень постави і зору (проведення фізпаузи не лише в ігровій формі, але і з розвантаженням тих систем органів дитини, які найбільш напружені на уроці);
- психологічна атмосфера уроку, стиль спілкування вчителя (підтримка позитивної психологічної атмосфери уроку, вибір демократичного стилю педагогічної взаємодії).

Виконувати правила допомагають сучасні здоров'язбережувальні технології, нові освітньо-оздоровчі програми для молодшого шкільного віку [6].

Мета здоров'язбережувальних технологій навчання – забезпечити учням можливість зберегти здоров'я в період шкільного навчання, формувати необхідні знання, уміння й навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті [2].

Здоров'я як цінність зумовлює новий погляд педагогів на навчання. Саме здоров'я учнів має стати обов'язковим критерієм якості шкільної освіти. Потрібно досягати гармонії інтелекту та здоров'я. Багато детермінант визначають стан здоров'я дітей. З-поміж них із соціально-педагогічної точки зору можна виокремити три найважливіші: 1) духовне, фізичне, емоційне благополуччя дітей у родині; 2) якість організації навчально-виховного процесу в школі; 3) безпека й захист у соціумі [5].

Учитель повинен не лише будувати свій навчальний процес з урахуванням віку, статі, специфіки розвитку організму, фізіологічних і психологічних процесів, але й використовувати інформацію щодо збереження та зміцнення здоров'я у своїй педагогічній діяльності. Як відмічав академік Д. Колесов, «лише при такому підході може бути реалізований принцип – здоров'я через освіту» [6].

Учитель має вже в 1–4 класах проводити в різній формі профілактичну, діагностичну, корекційну та реабілітаційну роботу з урахуванням стану здоров'я учнів. Сюди входять: визначення загального фізичного стану дитини, логопедичні заняття і різноманітні діагностики. Також учитель повинен добре знати соціальну складову частину кожної дитини (які батьки, яке харчування,

житлові умови). Велику роль відіграє вчитель у процесі адаптації дитини у школі (знайомство з колективом, їдальнею, спортзалом). Не менш важливе значення позаурочної роботи учителя (гуртки, екскурсії тощо), оскільки вона є гармонійним доповненням навчального процесу.

На жаль, у шкільному розкладі предметам «Фізична культура» й «Основи здоров'я» відводиться часу набагато менше, ніж потрібно для міцного засвоєння й формування рухових та здоров'язберезувальних навичок, які необхідні учням для повноцінного розвитку. Саме тому вчитель завжди має пам'ятати про необхідність проведення під час уроків фізкультхвилинок, динамічних пауз і рухливих ігор на перервах. І хоча традиційно вважається, що основне завдання школи – дати учням необхідні для життя знання, уміння й навички, не менш важливе завдання – зберегти при цьому їх здоров'я. Принцип «Не зашкодь!» повинен стати принципом не лише діяльності лікарів, але й учителів.

У школі необхідно створити цілісну навчально-виховну систему, яка включала б систематичні заняття й заходи з виховання здорового способу життя; різноманітне, добре збалансоване харчування, яке враховувало би вік дітей, їх здоров'я та фізичне навантаження; мережу різноманітних спортивних секцій, яка дозволяє зробити вибір у відповідності з інтересами й можливостями; організацію праці (включаючи навчання) та відпочинку відповідно до біоритмів дітей; роботу зі шкільним психологом (формування вміння керувати емоціями); профілактику шкідливих звичок на позакласних заходах із залученням спеціалістів; спільні заходи з батьками, регулярні одноденні походи; навчання дітей методикам крапкового масажу.

Без цього індивідуальна робота вчителя з формування основ здорового способу життя принесе мало користі [4].

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Таким чином, викладене вище дозволяє стверджувати, що сучасна шкільна практика має чималий доробок щодо реалізації здоров'язберезувальних аспектів удосконалення уроку в початковій школі. З'ясовано, що здоров'язберезувальні технології допомагають учителям педагогічними засобами протидіяти шкільним формам патології. Однак, на сучасному етапі фактично не враховуються концептуальні та практичні нароби щодо здоров'язбереження в навчально-виховному процесі. Теоретична значущість і недостатня практична розробленість проблеми відкривають перспективи для подальшого її дослідження.

#### ЛІТЕРАТУРА

1.Амосов Н. М. Моя система здоровья [Электронный ресурс] / Н. М. Амосов. – Режим доступа :

[http://www.nkj.ru/archive/articlej/10580/.](http://www.nkj.ru/archive/articlej/10580/)

2.Антипова Л. П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Л. П. Антипов // Начальная школа. – 2011. – № 8. – С. 106–108.

3. Антология педагогической мысли Украинской ССР / сост. Н. П. Калениченко. – М. : Педагогика, 1988. – 640 с.

4. Давлятчина Н. Н. Формирование основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий / Н. Н. Давлятчина // Начальная школа. – 2010. – № 10. – С. 46–48.

5. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підручник / О. Я. Савченко. – К. : Грамота, 2012. – 504 с.

6. Скакунова Г. Н. Здоровье на уроке / Г. Н. Скакунова // Начальная школа. – 2011. – № 2. – С. 17–20.

7. Ушинский К. Д. Собрание починений / К. Д. Ушинский. – М. : Учпедгиз, 1950. – Т. 8. – 775 с.

8. Bell D. The cultural contradictions of Capitalism / D. Bell. – New York, 1976. – 250 p.

### РЕЗЮМЕ

**Радченя И. В.** Здоровьесохранение как аспект совершенствования урока в начальной школе.

*В статье проанализировано здоровьесохранение как аспект совершенствования урока в начальной школе. Здоровьесохранение охарактеризовано с точки зрения образовательной и социальной категорий. Выяснено, что проблематика сохранения здоровья не нова и довольно основательно освещалась выдающимися педагогами прошлого. Накоплен немалый зарубежный опыт с привлечением учащихся к здоровому образу жизни. Раскрыты определенные педагогические технологии, которые можно реализовать в контексте здоровьесохранения. Проанализирована роль школьной среды в целом и учителя в частности в деле формирования здорового образа жизни младших школьников в Украине.*

**Ключевые слова:** здоровье, образ, жизнь, валеология, здоровьесохранение, воспитание, аспект, технологии.

### SUMMARY

**Radchenya I.** Health care as an aspect of improving a lesson in primary school.

*The article analyzes health care as an aspect of improving a lesson in primary school. Health care is characterized from the point of view of educational and social categories. It was found out that the problem of preserving the health of a child is not a new one and was highlighted by outstanding teachers of the past. There has been gained a great foreign experience of attracting students to a healthy lifestyle. Certain pedagogical techniques that can be implemented in the context of health care were disclosed. The role of school environment in general and teachers in particular in the formation of healthy lifestyle of younger pupils in Ukraine is analyzed.*

*Students' health from year to year is getting worse. The issue of maintaining the health of the younger generation in society nowadays is of great importance and requires specific solutions in daily school practice. The pupils' illnesses rate, decreased working capacity, fatigue and, as a consequence, the decreasing in the quality of knowledge are the objects of main concern. Therefore the problem of health care in the educational process has become for us of highest priority and relevance.*

*Progressive ideas of health care for a long time attracted the attention of famous teachers, such as V. Sukhomlinsky, K. Ushinsky, A. Makarenko, G. Skovoroda etc. Many democratic educators, such as G. Skovoroda had a significant influence on the development of educational traditions of a healthy lifestyle.*

*The concept of a healthy lifestyle can be also found in Western literature (D. Bell, P. Berger, N. Geyser, A. Gehlen, I. Richter, and others). In Particular, D. Bell believes that the ideal of a «healthy society» is a «paternalistic type» of social structure.*

*Thus, the afore said allows concluding that contemporary school practice has considerable developments in the implementation of health care perspectives of primary school lessons improvement. It was found out that health care technology helped teachers to resist school forms of pathology with the help of pedagogical means. However, at present stage the conceptual and practical developments in health care in the educational process are not actually been taken into account. Theoretical significance and the lack of practical research of this problem open many prospects for its further studies.*

**Key words:** health, lifestyle, valeology, health care, education, aspect of technology.

УДК 37.013

**О. М. Ткаченко**

Кіровоградський державний педагогічний  
університет імені Володимира Винниченка

## **ФОРМУВАННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ ЧУЙНОСТІ ДО ПРИРОДИ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ НАРОДНОЇ ГРИ**

*У статті акцентовано увагу на вагомості формування естетичної чуйності до природи в молодших школярів для ефективності розв'язання завдань еколого-естетичного виховання в контексті реалізації вимог компетентнісного підходу в освіті; виявлено виховний потенціал народної гри в підготовці підростаючих поколінь до гармонійної взаємодії з природою через відчуття унікальності, усвідомлення зовнішньої і внутрішньої виразності різних об'єктів і явищ довкілля, що викликає в дитини прагнення до їх збереження й фіксування своїх вражень у художній формі.*

**Ключові слова:** еколого-естетичне виховання, компетентнісний підхід в освіті, естетична чуйність до природи, виразність природи, формування естетичної чуйності до природи в молодших школярів, народна гра.

**Постановка проблеми.** Реалізація вимог компетентнісного підходу в освіті зорієнтована на виховання компетентної людини, здатної розв'язати й проблеми планетарного рівня, серед яких чи не найвагомішими є екологічні. Інтенсифікація пізнання людиною природи та потреба збереження її життєвих ресурсів актуалізують проблему формування еколого-естетичної культури особистості як умови гармонізації взаємодії людини і природи через виявлення їхньої єдності в процесі раціонального й емоційного пізнання, яке здійснюється в межах еколого-естетичного виховання.

Еколого-естетичне виховання у трактуванні сучасних науковців пов'язане зі зміною суб'єктивних орієнтацій людини у спілкуванні з природою з оцінно-споживацької настанови на пізнавальну, духовно-емоційну, що відбувається в процесі формування у школярів естетичної чуйності до природи як стійкої здатності до безпосереднього емоційного переживання своєї єдності з природою. Особливе місце в цьому процесі займає народна гра, оскільки вона має значний потенціал у розвитку чуттєвої сфери дитини й у ній сконцентровано багатовіковий досвід гармонізації взаємин людини та природи.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблему застосування природи в естетичному вихованні, концепцію та окремі питання еколого-естетичного