

УДК 37.015:796.011

Леся Колток
*Lesia Coltok***ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРИРОДОЗНАВСТВА У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ****THE PECULIARITIES OF USING HEALTH TECHNOLOGIES IN THE STUDY OF NATURAL SCIENCE IN PRIMARY SCHOOL**

Стаття присвячена проблемі впровадження оздоровчих технологій на уроках природознавства у початковій школі. Автором зроблено аналіз наукових досліджень, на підставі чого, зроблено висновок, що ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Процес свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичної діяльності учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, культура здорового способу життя, оздоровчі технології, навчально-виховний процес, молодший шкільний вік.

*У творчому пошуку вчитель завжди
Впевнено йде до своєї мети:
Розуму вчить, відкриває світи,
Прагне здоров'я дітей зберегти.
Світлана Тужик*

Основним завданням початкової школи на сучасному етапі розвитку суспільства є виховати особистість, яка прагне до постійного саморозвитку, самовдосконалення, реалізації власного потенціалу. Проте, як показують результати психолого-педагогічних і медико-соціологічних досліджень, будь-які соціальні й освітні реформи не будуть дієвими, допоки учні не будуть здоровими, розвиненими, не оберуть свідомо здоровий спосіб життя [1, с. 58].

Водночас, сучасне суспільство, досягнувши високого технологічного рівня розвитку, нехтує законами природи, змінюючи акценти і визначаючи напрями взаємодії з природою, що досить часто призводить до негативних невідворотних наслідків. Екологічна криза є результатом недбалого ставлення людини до природи, її переконаності у власній могутності [5, с. 81].

Згідно з результатами досліджень сучасних учених впливає те, що однією з причин глобальної екологічної кризи є поглиблення кризи людського духу: сплеск егоїзму, нігілізму, локальних і регіональних збурень у суспільстві, планетарна епідемія аморальності, індивідуальна деградація в різних її проявах, низький рівень культурного й духовного розвитку, людської некомпетентності й непрофесійності у процесі вирішення національних і міжнаціональних питань тощо.

Про значні можливості використання природи у корекційних цілях зазначили В. Бондаренко, Т. Бережна, С. Дудко, І. Єременко, І. Малишевська, Н. Коцур, Т. Сак та ін. Вони стверджують, що вивчення природничих наук створює умови не лише для формування у дітей уявлення про навколишнє середовище, а й сприяє загальному їх розвитку.

Провідною метою сучасної школи поряд із підготовкою учня до суспільного, самостійного повноцінного життя є формування його фізичного, психічного і морального здоров'я, організація навчально-виховного процесу в такий спосіб, який дає можливість максимально зменшити навантаження, уникнути неврозів, забезпечити своєчасну діагностику і корекцію, систематичну медико-психологічну допомогу кожному учневі.

Усе вищезазначене свідчить про нагальну потребу наповнити зміст початкової освіти турботою про здоров'я дітей. Це передбачає запровадження системи педагогічних, медичних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію станів, особистісного та соціального статусу дітей.

Сьогодні основним завданням педагогічних колективів початкової ланки освіти є створення і використання комплексу оздоровчо-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення і збереження здоров'я молодшого школяра.

Особливої актуальності набуває сьогодні формування готовності майбутнього вчителя, зокрема вчителя початкової школи, як високопрофесійного фахівця, зорієнтованого на особистість дитини, до цілеспрямованої, системної роботи з учнями, ефективного використання можливостей природних об'єктів у підтриманні їхнього психічного і фізичного здоров'я. Результати наших досліджень свідчать, що більшість учителів не в змозі визначити приховані можливості дітей, не володіють методикою позитивного впливу природи на них.

Мета статті полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні щодо необхідності впровадження на уроках природознавства оздоровчих технологій з метою формування ціннісного ставлення до здоров'я і культури здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку.

Проблема здорового способу життя людини досить широко досліджувалася з різних фахових позицій у працях психологів, соціологів, філософів.

У науковій думці XVIII – XX ст. простежуються специфічні погляди на здоровий спосіб життя людини.

Значний вплив на розвиток виховних традицій щодо ведення здорового способу життя мали просвітники-демократи, особливо Г. Сковорода. Викладач Харківської колегії радив шанувати моральні, духовні й оздоровчі закони наших предків. Він один із перших педагогів минулого, що вимагав і практикував вивчення основ здоров'я на засадах народної мудрості.

Засновником української педагогічної теорії виховання здорового способу життя можна вважати К. Ушинського, який розумів актуальність цієї проблеми і в навчальній програмі з педагогіки визначив систему знань «тіловиховання», необхідних учителеві. Проблему формування здорового способу життя дітей він пов'язував з освітньо-гігієнічними знаннями [3, с. 59].

Важливу роль у вихованні здорового способу життя відіграє методика «Школи під голубим небом» В. Сухомлинського, суть і зміст якої славетний педагог розкрив у праці «Серце віддаю дітям» [2, с. 4].

Сучасна наука трактує поняття «здоров'я» людини як складний феномен глобального значення, котрий може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється.

Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Тому виникає необхідність у розробці технологій, що полегшують формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров'я учнів. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ), хоча спочатку в науковій літературі вживався термін «здоров'язберігаючі технології».

Культура здоров'я – це фундаментальна наука про людину та її здоров'я, інтегральна галузь знань, що розробляє й вирішує теоретичні й практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації та місця існування; це набуті людиною морально-етичні та світоглядні установки, які відображають її ставлення до власного здоров'я та здоров'я людей, які оточують [4, с. 55]. В аксіологічному вимірі сутність культури здоров'я виражається в системі сформованих індивідом цінностей, знань, умінь і навичок із формування, збереження і зміцнення здоров'я, що є серцевиною сил

життєтворчості, індивідуальних здібностей, суб'єктної активності особистості в побудові здорового способу життя.

Тому набуття молодшими школярами здоров'язбережувальних компетенцій, формування у них необхідних знань, умінь та навичок з основ здоров'я та їх використання у повсякденному житті відповідно до чинних нормативних документів початкової школи є вимогою часу.

Одним з основних завдань учителя початкової школи є використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі з метою формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів [5, с. 91].

На уроках природознавства можна використовувати такі види оздоровчої діяльності: дихальна гімнастика та фізкультхвилинка, пальчикова гімнастика, арт-техніка, кольоротерапія, гідротерапія, фітотерапія, рослинотерапія, зоотерапія, псаммотерапія або пісочна терапія, ігротерапія, танцювальна терапія, літотерапія, таласотерапія, аеротерапія, альготерапія та ін.

Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка. Оздоровчі хвилинки під час уроків природознавства повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, ший, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похилиться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер піднімуться ті, хто сьогодні прийшов до школи.

Пальчикова гімнастика. Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.Кольцової свідчать, що кожен із пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку.

Кольоротерапія. З самого народження нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом. Колір значно впливає на нас: притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Зумовлює раптові почуття і навіть фізіологічні реакції, від припливу крові до почуття холоду.

Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює.

Казкотерапія. Одним із видів проведення виховної роботи з впровадження здоров'язбережувальних технологій є казкотерапія, головна спрямованість якої збереження психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, маючи на меті формування Я-концепції особистості, усвідомлення нею своєї значимості та відчуття гармонії із навколишнім світом, що позитивно впливає на загальний розвиток дитини [1, с. 60].

Природотерапія. Гідротерапія – водолікування – використання води в будь-яких її проявах (лід, холодна, гаряча, свіжа, мінеральна, пара) в профілактичних і лікувальних цілях. Сьогодні широко використовують обливання, обтирання, обмивання, душ, ванну, компреси, вкатування, купання, кишкові промивання, гідромасаж [6].

Фітотерапія – давній спосіб лікування травами. Лікарські рослини тут використовуються у вигляді водних екстрактів. Іноді необґрунтоване застосування хіміотерапевтичних препаратів призводить до розвитку ускладнень в організмі дитини. У багатьох випадках лише фітотерапія може дати позитивний ефект. Лікарські рослини володіють вітамінним комплексом, що дієво впливає на самопочуття, крім того, вони мають здатність виводити токсичні речовини, стабілізують мембрани клітин шлунково-кишкового тракту. Фітотерапія застосовується при захворюванні усіх органів, систем людини, відіграє значну роль на етапі реабілітації як

підтримувальна терапія, особливо при хронічних захворюваннях, може виступати як один із засобів підвищення фізичної активності людини [6].

Рослинотерапія. Натуральні засоби безпечні для життя людини. Серед рослинних засобів більш ефективною силою лікування володіють ті, що ростуть у середовищі існування людини. Для нашого дослідження цікавими є такі види рослинотерапії, як деревотерапія і терапія кімнатними рослинами. Зняти стрес, покращити настрій, здоров'я допоможе світ рослин (дерева, кімнатні рослини). Їх колір, аромат, шелест листя сприятливо впливають на органи чуття: зір, слух, нюх тощо. Учені стверджують, що клітина нашого організму, яка нормально функціонує, особливо клітина головного мозку, у кілька разів сильніша за будь-який лікарський засіб, вірус, бактерії. Але цій клітині потрібна допомога. Саме деревотерапія і надає її. Кімнатні рослини є частиною природи і постійним об'єктом природи в приміщенні, тим дидактичним матеріалом, на основі якого здійснюється розумове, естетичне і трудове виховання дітей. У процесі спілкування з домашніми рослинами збагачується світогляд дитини, вони отримують уявлення про багатство світу природи, розвивається інтерес до природи, спостережливості тощо. Різноманіття форм, кольорів, запахів, притаманне кімнатним рослинам, впливає на почуття дитини, навчає її розуміти й оцінювати красу природи. Кімнатні рослини впливають на формування психологічного мікроклімату, що позитивно впливає на працездатність учнів. Зелений колір допомагає зняти втому очей, розслабитись, доторкнутись до природи, не виходячи з приміщення [6].

Зоотерапія. Про лікувальні здібності тварин було відомо близько 10 тис. років до нашої ери. У Вавілоні, Єгипті, Римі люди мали у своїх будинках тварин і знали, що вони можуть попередити йвилікувати захворювання серця, покращити настрій, самопочуття. Тварин вважають психотерапевтами від природи. Дослідження показали, що у присутності тварин діти почувають себе спокійніше, впевненіше. При спілкуванні з тваринами знижується артеріальний тиск, рівень холестерину, підвищується імунітет організму, заспокоюється нервова система.

Псаммотерапія або пісочна терапія – лікування піском. Історичними і культурними паралелями пісочної терапії є малюнки на піску племен Навахо [6]. Пісок складається з дрібних піщинок, які тільки коли їх багато утворюють піщану масу. Психологи вбачають в окремих піщинках символічний відбиток автономності людини, а в піщаній масі – втілення життя у Всесвіті. Пісок має властивість пропускати воду. Завдяки цьому він поглинає «негативну» психічну енергію. Взаємодія з ним очищує енергетику людини, стабілізує її емоційний стан. Доведено, що пісок і вода, як природні матеріали, наділені унікальними властивостями і здатні викликати образи певного характеру, якими не наділений жоден з матеріалів, які застосовують в арт-терапії. В процесі використання піску передбачається «діалог» піску, рук і води. Щодо символіки пісочної форми.

Ігротерапія – лікування грою. Гра – найбільш доступний, природний та улюблений вид дитячої діяльності, універсальний спосіб переробки отриманих від навколишнього світу вражень, що дозволяє дитині виявити особливості мислення й уявлення, її емоційність, активність, розвиває потребу в спілкуванні. У грі виражаються відносини дитини до навколишньої дійсності, до людей, до самого себе.

Літотерапія – лікування каменями. Вчені стверджують, що оточуюча нас нежива природа насправді живе, розвивається, змінюється за певними законами, і неможливо відкидати оздоровчий вплив мінералів на людину. Останніми роками значну увагу привертають арт-терапевтичні форми виховного впливу в освітньому середовищі. Відомо, що сама можливість 29 художнього самовираження для дітей завжди пов'язана з покращенням їхнього психічного здоров'я та розвитком особистості.

Аеротерапія – застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря. Аеротерапія поліпшує нервову регуляцію і збагачує організм киснем. Застосовується у вигляді

повітряних ванн (теплих, прохолодних чи холодних). Звичайно аеротерапію поєднують з ходінням та рухливими іграми [6].

Вирішення проблеми щодо стану здоров'я у сучасних умовах, формування культури здорового способу життя засобами здоров'язбережувальних технологій у дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому осіб: педагогів, соціальних працівників, медиків, батьків, психологів, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-виховний процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України, створення здоров'язберігаючого освітнього простору.

Необхідною ознакою навчально-виховного процесу сучасної української школи повинно бути те, що він оберігає здоров'я, зміцнює його, спрямований на розвиток, навчання і виховання, та має лікувально-профілактичний вплив на фізичний, психічний, інтелектуальний і емоційний стан дитини, забезпечуючи формування гармонійно розвиненої особистості.

Список використаних джерел

1. Бережна Т. Педагогічні технології здоров'язбереження у загальноосвітньому навчальному закладі / Т. Бережна // Рідна школа. – 2014. – № 4-5. – С. 57-61.
2. Вашуленко М. С. Літературна творчість В.О. Сухомлинського у нових підручниках для початкової школи / М. С. Вашуленко // Початкова школа. – 2003. – № 9. – С. 3-5.
3. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57-60.
4. Коцур Н. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Коцур // Рідна школа. – 2012. – № 11. – С. 50-65.
5. Малишевська І. А. Методика використання природотерапії як технології корекції здоров'я учнів початкової школи: монографія / І. А. Малишевська. – Умань : Візаві, 2013. – 162 с.
6. Природотерапия [Електронний ресурс]. – Режим доступу : 24.11.2009 : <<http://www.medlinks.ru/article.php?sid=31148>>. – Загол. з екрану. – Мова рос.

The school aims to educate a person that strives for continuous self-development, self-improvement, to realize their potential, able to understand and answer for their actions and more. However, as the results of psychological, pedagogical and medico-sociological research, any social and educational reforms will not be effective unless the pupils are not healthy, developed, not consciously choose healthy lifestyles.

One of the top functions of education at the present stage of our society is to preserve and promote the health of pupils.

The main reasons for the deterioration of the health of junior pupils is not only the result of prolonged adverse effects of socio-economic factors, but also educational: intensification of the educational process (continuous improvement and increased pace of training load), failure to comply with basic hygiene requirements for the organization of educational process in primary school, lack of training of primary school teachers on health of junior pupils, mass illiteracy of parents on maintaining the health of primary school children.

Teacher plays the leading role in the problem of healthcare of the young generation. Teaching has incredibly important value in this process. This age period of a child has an exceptional value for forming of health resources and health reserves of personality.

Key words: *healthy lifestyles, the culture of healthy lifestyles, health technologies, educational process, primary school age.*