

## ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*У статті окреслено поняття «здоров'язберігаючі технології», обґрунтовано актуальність їх використання в освітньому процесі початкової школи; наведено приклади фізкультхвилинок, ігор, дихальних вправ, що мають здоров'язберігаючий характер, для уроків англійської мови*

*Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, освітній процес, початкова школа.*

*The article outlines the concept of "health-preserving technologies", substantiates the relevance of their use in the educational process of primary school; examples of physical exercises, games, and breathing exercises for English lessons that are health-preserving are given.*

*Key words: health-preserving technologies, educational process, primary school.*

Модернізація сучасної освіти вимагає пошуку ефективних шляхів активізації процесу навчання іноземної мови. У зв'язку з цим виникає потреба у розвитку методики використання сучасних технологій навчання іноземної мови, які підвищують її ефективність. Разом з тим, важливим є уважне ставлення до збереження здоров'я школярів, оскільки саме у стінах школи діти проводять більшу частину свого часу. Процес навчання є значним навантаженням для дітей, особливо це стосується складних предметів, таких як іноземні мови, де доводиться багато думати, говорити, писати, запам'ятовувати, через що учні перевтомлюються. Тому, для створення сприятливого середовища для учнів та збереження їх здоров'я, в освітній процес стали впроваджуватися здоров'язберігаючі технології, що робить їх всебічне вивчення та методичне обґрунтування напрочуд актуальним.

Значна частина українських вчених-педагогів займається вивченням цього питання: на сьогодні існують як фундаментальні праці з цієї проблеми (колективна монографія «Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі» за редакцією Л. Рибалко), так і короткі розвідки про можливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес (праці В. Єфімової, С. Дудко, Н. Корольової). Окремі дослідники зосереджували увагу безпосередньо на використанні здоров'язберігаючих технологій на уроках англійської мови в умовах сучасних освітніх змін, зокрема вчена Н. Розновська. Проте використання здоров'язберігаючих технологій на уроках англійської мови саме в початковій школі є малодослідженим.

Термін «здоров'язберігаючі технології» почав активно використовуватися на початку 90-х років минулого століття, коли перед системою освіти було поставлено завдання зміцнення та збереження здоров'я

учнів. Однак попри доволі тривалий період з моменту свого виникнення термін не отримав ще вичерпного наукового обґрунтування та наповнення.

В. Лозинський під здоров'язберігаючою технологією розуміє «систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистого і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, студентів, педагогів і ін.)»[4, с. 67].

М. Рибалко, використовуючи термін «здоров'язбережувальні технології», вважає їх «системним методом програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу» [3, с. 18].

О. Ващенко під «здоров'язберігаючими технологіями» розуміє систему цілеспрямованої алгоритмізованої взаємодії суб'єктів освітнього процесу, що спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я [2, с. 3].

Проаналізувавши існуючі дефініції, можемо стверджувати, що вони, в цілому, не суперечать одна одній, спільним для них є розуміння «здоров'язберігаючих технологій» як цілісної системи дій суб'єктів освітнього процесу, впровадження яких із високим рівнем гарантії приведе до досягнення поставлених цілей, а саме: зміцнення і розвитку здоров'я учнів.

Наголосимо, що англійська мова є одним із найскладніших шкільних предметів. На уроках діти багато пишуть, читають, розмовляють, сприймають іншу мову на слух за допомогою аудіозапису або зі слів вчителя. Під час цього в учнів спостерігається значне напруження вищої нервової діяльності, отже, активізується пам'ять, логіка, мислення. Учням, особливо початкових класів, такий обсяг навантаження складно витримати і дуже важливо, приділяти час невеликим за часом розважальним, але водночас корисним паузам. Тобто в межах уроків англійської мови у початковій школі здоров'язберігаючі технології навчання варто розуміти як систему методів, прийомів та вправ, спрямованих на психологічне розвантаження школярів, зняття фізичної напруги, що використовуються протягом уроку короткими часовими проміжками.

Класичним прикладом використання елементів здоров'язберігаючої технології є включення в урок *фізкультхвилинок*, що є одним із головних складових уроку в початковій школі. Проведення фізкультхвилинок допомагає запобігти стомлюваності та відновити працездатність дітей. Для цього можна використати наступну фізкультхвилинку:

Head and shoulders, knees and toes, knees and toes,  
Head and shoulders, knees and toes, knees and toes.  
And eyes, and ears, and mouth, and nose,  
Head and shoulders, knees and toes,  
Knees and toes [1].

Головним завданням вчителя має стати забезпечення максимально комфортної та сприятливої обстановки та створення позитиву учнів під час навчального процесу. Позитивні емоції часто викликає релаксація. Мета релаксації – зняти розумову напругу, дати дітям невеликий відпочинок, що сприяє покращенню засвоєння матеріалу. У процесі навчання англійської мови велике значення має *гра як одна з форм релаксації*, що призводить до швидкого відновлення працездатності, що супроводжується позитивними емоціями. Доречно використовувати на уроках рухливі ігри, їх включення в освітній процес створює сприятливий ґрунт для розвитку дитячої рухової активності, зміцнення здоров'я, сприяє вирішенню певних навчально-виховних завдань. Прикладом такої гри є «Balloons up in the sky!», що використовується для запам'ятовування кольорів. Мінімальна кількість гравців – шість осіб. Потрібно багато надутих різнокольорових повітряних кульок. Ведучий підкидає кульку за кулькою. Діти повинні якомога довше утримати кульки у повітрі. Коли вони підбивають кульку, щоб та не впала, називають її колір. Інший приклад – гра-пантоміма «In the shop». Ситуація: у магазині Лондона ти хочеш купити якусь річ, недостатньо добре володіючи англійською мовою, ти намагаєшся порозумітися з продавцем жестами, мімікою. Подібні ігри використовуються як спосіб розвитку координації рук і ніг, інших частин тіла, просторово-часових орієнтувань, викликають позитивні емоції під час уроків. Велику допомогу у зниженні втоми дітей надають пальчикові ігри, які теж варто включати в уроки англійської мови в початковій школі.

*Наявність емоційних розрядок* (приказки, веселі чотиривірші, гумористична чи повчальна картинка) також потрібна для зняття розумової напруги та втоми. Використати для цього можна й пісню, що є одним із найбільш ефективних способів впливу на почуття та емоції учнів. Через пісню завивається лексика, практикуються граматичні структури, відпрацьовується фонетика мови та. На прикладі наступної пісні можна не лише на короткий проміжок часу розвантажити дітей, а й виконати кілька навчальних завдань: показати відмінювання дієслова «to have», провести активізацію лексики за темами: «Сім'я», «Тварини».

I have a father, I have a mother, Look at the boy- he has a toy.

I have a sister, I have a brother Look at the girl- she has a doll

Father, mother, sister, brother- Look at the cat- it has a hat,

Hand in hand with one another. Look at the pig- it is very big[1].

Незвичайним подразником, що викликає мимовільну реакцію учнів і сприяє зняттю напруги, є сміх. Для цього доречно розповідати жартівливі історії (англійською мовою), використовуючи кумедні іграшки та картинки.

*Дихальні вправи* сприяють поглибленню дихання, допомагають підвищити збудливість кори великих півкуль, активізувати дітей під час проведення уроку. Прикладом такої роботи є вправа «Balloons!»: дітям пропонується уявити, що вони повітряні кульки («You are balloons!»). На рахунок 1,2,3,4 – діти роблять 4 глибоких вдихи («Breath in!») та затримують дихання. Потім на рахунок 1-8 повільно видихають («Breath out!»).

**Висновок:** таким чином, ми можемо стверджувати, що здоров'язберігаючі технології є найважливішими елементами освітнього процесу на сьогоднішній день. Їх використання допомагає запобігти безлічі факторів, які негативно позначаються на здоров'ї учнів, також дає можливість знайти правильні шляхи та методи вирішення проблеми збереження та зміцнення не тільки фізичного, а й психічного здоров'я дітей. У межах уроків англійської мови у початковій школі здоров'язберігаючі технології навчання варто розуміти як систему методів, прийомів та вправ, спрямованих на психологічне розвантаження школярів, зняття фізичної напруги, що використовуються протягом уроку короткими часовими проміжками. До таких варто віднести фізкультхвилинки, рухливі ігри, дихальні вправи, емоційні розрядки – дидактичні пісні, казки, чотиривірші тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Барда І. М. Римівки та пісні на уроках англійської мови в НУШ : методичний збірник. Стара Вижівка, 2022. 75 с. URL: [naurok.com.ua/metodichniy-zbirnik-rimivki-ta-pisni-na-urokah-angliysko-movi-v-nush-323250.html](http://naurok.com.ua/metodichniy-zbirnik-rimivki-ta-pisni-na-urokah-angliysko-movi-v-nush-323250.html) (дата звернення: 10.09.2023).
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура, 2006. № 8. С. 1-6.
3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л. М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.
4. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. Київ : Главник, 2008. 160 с.

**Науковий керівник кандидатка філологічних наук, доцентка Валусєва І.В.**