

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Педагогічний факультет
Кафедра педагогіки дошкільної та початкової освіти

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 11-451 групи
Спеціальності 013 Початкова освіта
Спеціалізація: логопедія
Освітньо-професійної (наукової)
програми Початкова освіта
Данилицька Єлизавета
Керівник к.пед.н., доцент Горлова А.В.
Рецензент к.пед.н.,
старший викладач Гаран М.С.

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	ст. 3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі.	ст. 6
1.1 Сутність і характеристика ключових понять дослідження.....	ст. 6
1.2 Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи.....	ст. 11
1.3 Стан сформованості мотивації вчителів початкових класів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності.....	ст. 19
РОЗДІЛ 2. Система роботи вчителя початкових класів в умовах створення здоров'язбережувального освітнього середовища.	ст. 25
2.1. Реалізація здоров'язбережувальної діяльності у практиці початкової школи.....	ст. 25
2.2. Робота вчителя початкових класів з організації спільної здоров'язбережувальної діяльності вчителів, учнів та батьків.....	ст. 30
ВИСНОВКИ.	ст. 35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	ст. 38
ДОДАТКИ.	ст. 43
Додаток А. Оцінка мотивації ставлення майбутніх учителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності.	
Додаток Б. Тренінг «Яскрава особистість» (для учнів 3-4 класів)	
Додаток В. Засідання оздоровчого клубу «Здоров'ятко».	
Додаток Г. Година спілкування «Я обираю здоровий спосіб життя!».	
Додаток Д. Кодекс академічної доброчесності.	
Додаток Е. Довідка про перевірку на текстові збіги у Науковій бібліотеці.	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з найважливіших функцій освіти на сучасному етапі розвитку нашого суспільства є збереження і зміцнення здоров'я школярів. Формування компетентної особистості, здатної до здорового способу життя, корисної суспільству-соціальне замовлення держави, зумовлене часом. Напрямки державної політики в галузі виховання здорового способу життя сформульовані у Законі України «Про освіту», Законі України «Про загальну середню освіту».

У зв'язку з інтеграцією України до європейського і світового освітнього простору виникла потреба переглянути підходи до організації освітнього процесу в початковій школі, а також проаналізувати фактори, що перешкоджають підвищенню якості освіти та формуванню життєвостроємної особистості. Зокрема, як зазначено у Національній доктрині розвитку освіти, пропаганда здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти.

Виходячи з вищесказаного заклади загальної середньої повинні здійснювати пошук ефективних шляхів розв'язання даної проблеми, створювати особливе освітнє середовище – здоров'язбережувальне, яке буде сприяти збереженню та зміцненню фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я дітей, здобуттю знань, практичних умінь та навичок збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Проблема створення здоров'язбережувального середовища знайшла своє відображення у наукових працях М. Башмакова, Л. Бережної, С. Дудки, С. Омельченко, П. Матвієнка, М. Степанової та ін.

Деякі науковці (Л. Антонова, І. Борисова, Ю. Науменко та ін.) розглядали у своїх дослідженнях проблему формування

здоров'язбережувального середовища шляхом впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес.

До визначення основних характеристик здоров'язбережувального середовища, окреслення педагогічних умов його створення зверталися Н. Бібік, М. Безруких, Г. Зайцев, О. Савченко, Н. Смірнов та інші.

Не викликає сумніву, що саме здоров'язбережувальне освітнє середовище повинно бути одним із пріоритетних у школі, особливо початковій. Проте, не дивлячись на пильну увагу держави та науковців до збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів, реальна шкільна практика на сьогодні показує протилежне.

Усе вищезазначене обумовило вибір теми кваліфікаційної роботи «Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища у початковій школі».

Об'єктом дослідження є освітній процес в початковій школі з позицій здоров'язбереження.

Предметом дослідження є система роботи вчителя зі створення здоров'язбережувального середовища в початковій школі.

Мета дослідження полягає у визначенні та обґрунтуванні педагогічних умов створення здоров'язбережувального освітнього середовища в початковій школі.

Об'єкт, предмет, мета дослідження зумовили **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу філософської, психолого-педагогічної і методичної літератури уточнити сутність ключових понять дослідження: «здоров'я», «середовище», «здоров'язбережувальне середовище»; виявити фактори ризику, які впливають на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти.

3. Описати систему роботи вчителя початкової школи зі створення здоров'язбережувального середовища (на прикладі Херсонської загальноосвітньої школи I ступеня № 25 Херсонської міської ради).

Під час написання кваліфікаційної роботи використовувалися такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз філософської, психолого-педагогічної і методичної літератури для визначенні сутності ключових понять дослідження, стану проблеми в теорії та практиці початкової школи; *емпіричні* – анкетування, опитування, спостереження тощо.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що уточнено сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище», визначено його особливості у початковій школі, та шкільні фактори ризику, які впливають на стан здоров'я молодших школярів.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що описана система роботи стане у нагоді вчителям початкової школи у процесі здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу двох розділів, висновків списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Сутність і характеристика ключових понять дослідження

Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відбиває соціально-економічне становище суспільства.

Здоров'я нації – одна з актуальних проблем сучасного суспільства. Система освіти є найбільш важливою структурою, яка закладає основи здоров'язбережувального способу життя особистості, тим самим сприяє зміцненню духовного, фізичного та соціального благополуччя підростаючого покоління, відповідно, здоров'я нації в цілому .

Саме тому на сучасному етапі особливо гостро постає проблема збереження здоров'я учнів та педагогів, формування навичок здорового способу життя, створення умов для зміцнення та збереження здоров'я.

Для створення у закладі ефективного здоров'язбережувального освітнього середовища, кожному вчителю, насамперед, слід усвідомити суть феномену «здоров'язбережувальне середовище», яке складається із двох понять «здоров'я» та «середовище».

На сучасному етапі розвитку науки існує близько 100 різних визначень поняття здоров'я.

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я

людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів.

Згідно тлумачного словника здоров'я – це стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи.

Аналіз наукової літератури показав, що значна кількість дослідників розглядають здоров'я як поєднання чотирьох складових: фізичне, психічне, соціальне та духовне.

За Л. Сущенком, фізичне здоров'я – це природний стан організму, який зумовлений нормальним функціонуванням його органів і систем, стан «гармонії морфологічної структури тіла і функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму [7].

У свою чергу ряд науковців (М. Бачериков, В. Петленко та Є. Щербина) розглядають психічне здоров'я в якості відносно стійкого стану організму й особистості. Цей стан дає людині змогу усвідомлено, враховуючи свої можливості, природні та соціальні умови, забезпечувати свої індивідуальні та суспільні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних відносин в організмі.

В Енциклопедії освіти соціальне здоров'я трактується як ступінь або міра задоволеності індивіда своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у суспільстві, соціальною політикою. Воно залежить від економічних чинників, його відносин з сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки (праця, відпочинок, побут, соціальний захист тощо) [17].

Як зазначено в Енциклопедії освіти, духовне здоров'я – це здатність зберігати та використовувати духовність, доброту, реалізовувати свій моральний потенціал. Воно залежить від розкриття духовного, морального потенціалу, свідомого прагнення людини до реалізації вищих якостей особистості, залучення до духовних цінностей [17].

На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що здоров'я – це нормальний стан, який означає його оптимальну саморегуляцію, узгоджену взаємодію його органів і рівновагу між його функціями та середовищем.

У найширшому розумінні науковець Д. Маркович трактує поняття «середовище» як сукупність умов та впливів, що оточують людину.

Що ж стосується поняття «освітнє середовище», то воно в науковій літературі має велику кількість трактувань. Так, В. Ясвін розуміє під цим поняттям систему впливів і умов формування особистості за зразком, можливостей її розвитку, що є в соціальному та просторо-предметному середовищі.

У свою чергу, на думку В. Рубцова та Н. Поліванової, освітнє середовище – це поліструктурна система прямих і непрямих взаємодій учителів і учнів, які реалізують представлені цілі, методи, засоби і форми організації освітнього процесу, з одного боку, та результативні характеристики психічного розвитку учнів – з іншого.

На думку Н. Гонтаровської, освітнє середовище є суттєвим елементом соціуму, цілеспрямовано організованою, керованою, багатофункціональною, відкритою педагогічною системою, в межах якої учень усвідомлює себе соціально розвиненою цілісністю].

У свою чергу О. Ярошинська трактує дане поняття як природне або штучно створене оточення особистості, що включає зміст і різні види засобів освіти, здатних забезпечувати продуктивну діяльність особистості та її розвиток.

Таким чином, можна сказати, що освітнє середовище початкової школи – це цілісна система умов, яка забезпечує взаємодію всіх суб'єктів освітнього процесу з метою оволодіння учнями компетентностями, що визначають їхній особистісний та інтелектуальний розвиток.

Щодо визначення поняття здоров'язбережувального середовища слід відмітити, що воно поєднує сукупність медичних, гігієнічних, психолого-педагогічних, управлінських, освітніх та організаційних умов, які забезпечують здоров'я здобувачі освіти.

У своєму дослідженні Г. Сериков розглядає здоров'язбережувальне середовище як умови, що забезпечують оптимальний для гармонійного, фізичного, інтелектуального та духовно-морального розвитку особистості психологічний клімат, формування у суб'єктів освітнього процесу потреби в здоровому способі життя.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що науковці розмежовують поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» та «здоров'язбережувальний простір».

Так, учені Н. Менчинська, О. Підгорна та А. Цимбалару трактують освітній просторі, у тому числі і здоров'язбережувальний, як сукупність освітніх середовищ.

На думку А. Маджуга, здоров'язбережувальне освітнє середовище – це цілеспрямована та професійно створена система дидактичних умов, у якій засвоєння учнем знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення, а також формування емоційно-ціннісного ставлення до світу (зокрема, і до свого здоров'я) відбувається в ситуаціях соціального, інтелектуального, емоційного, фізичного та духовного комфорту, що створює сприятливий психологічний клімат у освітньому процесі [26].

У свою чергу А. Морозова трактує здоров'язбереження як якісну характеристику середовища, що показує, наскільки вирішується питання збереження здоров'я освітнього процесу в умовах закладу освіти. У зв'язку з цим створення здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти можливе за умови,

якщо кожна складова педагогічного процесу виконуватиме здоров'язбережувальну функцію [6, с. 45].

У своєму дослідженні Н. Міллер характеризує здоров'язбережувальне навчальне середовище як сукупність культурних, антропогенних і культурних чинників, які сприяють задоволенню людиною власних здібностей, потреб, а також можливостей збереження здоров'я. Це середовище забезпечує здоров'язбережувальне навчання як процес взаємодії здобувачів освіти та вчителів. Результатом цього є засвоєння знань, умінь, навичок і способів творчої діяльності, а також системи цінностей та збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу [27].

У зв'язку з цим процес створення та формування здоров'язбережувального середовища передбачає комплекс змін у системі навчання та виховання, що спрямовані на підвищення ефективності діяльності закладу освіти щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів, професійного здоров'я вчителів, підвищення рівня психологічного комфорту учасників освітнього процесу [27].

У свою чергу С. Дудко трактує здоров'язбережувальне середовище на основі інтеграції різних сучасних підходів до його визначення. Він вважає, що це навчальне середовище, в якому забезпечується формування здорового способу життя дітей, відповідальне ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих, до довкілля завдяки формуванню цілісності свідомості, здоров'язбережувального образу світу школяра, його здоров'язбережувальної компетентності.

Таким чином здоров'язбережувальним середовищем початкової школи можна вважати педагогічно організовану систему умов, які впливають на взаємодію суб'єктів освітнього процесу і забезпечують його ефективність на основі формування пріоритетного ставлення до здоров'я як найбільшої цінності, функціонування технологій, методів і

засобів з метою розвитку здоров'язбережувальної компетентності його суб'єктів [10].

Узагальнюючи різні підходи до визначення означеного поняття у науковій літературі, з'ясовано, що здоров'язбережувальне середовище – це середовище, яке спеціально створюється в системі освіти та охоплює сукупність певних умов, здоров'язбережувальних технологій, що використовуються закладом загальної середньої освіти та спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей, на покращення їх настрою та самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей здобувачів освіти та формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

На нашу думку, провідна роль у створенні здоров'язбережувального середовища належить учителеві. Крім того, від його готовності до такого виду діяльності залежить ефективність функціонування освітнього середовища як фактору розвитку особистості молодшого школяра.

1.2. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи

Результати медичних і соціологічних досліджень останніх років засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей. Серед причин, що зумовлюють таку ситуацію, є: несприятливі соціально-економічні, побутові умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності дітей як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до загартування; порушення норм фізичної та розумової працездатності; недотримання санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового режимів організації життя учнів.

Одним із напрямів вирішення цієї проблеми є створення здоров'язбережувального освітнього середовища в кожному закладі освіти. Розглянемо більш детально підходи деяких науковців до здійснення цієї діяльності. Поняття «здоров'язбережувальне середовище» деякі науковці обґрунтовують як багаторівневу освітню систему і соціально

У контексті реалізації завдань Державного стандарту початкової загальної освіти складовими здоров'язбережувального середовища навчального закладу є чинники, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя як учнів, так і вчителів, а саме:

- вміння відстежувати позитивні й негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я інших;
- уміння складати ефективну програму збереження здоров'я;
- уміння створювати здоров'язбережувальне середовище;
- володіння способами організації діяльності з профілактики і здоров'язбереження;
- володіння ефективними технологіями здоров'язбережувального спрямування, вироблення стійких мотивів до реалізації здоров'язбережувальної поведінки.

Створення здоров'язбережувального середовища вимагає також запровадження у освітній процес закладу загальної середньої освіти, зокрема початкової школи, здоров'язбережувальних технологій, які є важливою складовою здоров'язбережувального освітнього простору й охоплюють взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів педагогічного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дитини.

Серед науковців, які вивчають цю проблему, слід зазначити: Т. Бойченко, Г. Карасьова, Є. Мітіна, О. Московченко, Л. Омельченко та ін. Аналіз їхніх праць засвідчує, що основну увагу дослідники зосереджують на визначенні сутності та розробці класифікації здоров'язбережувальних технологій.

Так, на думку Т. Бойченко, сутність здоров'язбережувальних технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості» [1].

У розробленій Т. Карасьовою класифікації наводяться такі здоров'язбережувальні технології як: медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровлювальні, екологічно-здоров'язбережувальні та технології забезпечення безпеки життєдіяльності учнів [4].

Отже, здоров'язбережувальні технології об'єднують усі напрями діяльності закладу загальної середньої освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Слід зазначити, що за ступенем впливу на здоров'я дитини здоров'язбережувальні технології є найбільш дієвими. Головною їхньою ознакою є використання системи психолого-педагогічних методів і прийомів, а також комплексний підхід до вирішення проблем збереження здоров'я.

Серед здоров'язбережувальних технологій можна виокремити три підгрупи:

- організаційно-педагогічні технології. Вони визначають структуру педагогічного процесу, а також попереджують стан утоми, прояви гіподинамії та інших дезадаптивних станів;

- навчально-виховні технології сприяють формуванню в здобувачів освіти знань основ здорового способу життя та культури здоров'я;

- психолого-педагогічні технології, що пов'язані з безпосередньою професійною діяльністю, в тому числі психолого-педагогічним супроводом педагогічного процесу.

Відмітимо, що вибір здоров'язбережувальних технологій у свою чергу залежить від:

- програми діяльності закладу загальної середньої освіти;
- пріоритетних навчально-виховних завдань закладу;
- наявного кадрового потенціалу закладу освіти. Актуальним при цьому є питання психологічної готовності вчителів до перебудови власної професійної діяльності, самовдосконалення, впровадження інноваційних технологій, рівень усвідомлення відповідальності за здоров'я дітей і власне здоров'я;
- стану здоров'я учнів, їхніх інтересів і вподобань;
- урахування спрямованості засобів здоров'язбереження на вдосконалення основних показників фізичного розвитку дітей;
- матеріально-технічного й екологічного факторів (екологічна ситуація в країні, регіоні, відповідність освітнього процесу санітарно-гігієнічним вимогам, наповнюваність класів);
- рівня співпраці з батьками учнів, а також усвідомлення ними значущості цілеспрямованої діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей. Батьки мають бути прикладом для дітей;
- можливостей ефективно здійснювати моніторинг результативності впровадження здоров'язбережувальних технологій [2].

Таким чином, здоров'язбережувальні технології – це технології, що створюють безпечні умови для навчання, перебування та праці учнів у закладі освіти та вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням індивідуальних, вікових, статевих особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дітей.

Дослідженнями науковців доведено, що організація здоров'язбережувального середовища також вимагає виконання такої

умови як усунення «шкільних» факторів ризику, які негативно впливають на стан здоров'я дітей.

У сфері освіти наприкінці ХХ століття визначилися дві тенденції, що зростають і посилюються й до сьогодні. Перша – стрімке зростання кількості дітей, які з раннього віку охоплені обов'язковою освітою на фоні збільшення різноманітних типів закладів освіти, інноваційних методик і технологій, програм і підручників. Друга – поширення кількості соматичних і психофізичних захворювань у дітей, зниження якості освіти.

Дослідження науковцями означеної проблеми довели, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на дитячу психіку у вигляді невротичних порушень, що спричиняє в учнів високий рівень тривожності, низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, несформованість навичок спілкування, нестійкість емоційної сфери.

Фактори ризику, що мають місце в закладах загальної середньої освіти та призводять до погіршення здоров'я дітей протягом усього періоду їхнього навчання, прийнято називати «шкільними». Це той комплекс проблем, які є результатом діяльності кожного закладу освіти. Таким чином, зниження їх негативного впливу (або повна їх ліквідація) знаходиться в межах його діяльності [3].

Проаналізувавши дослідження ми спробували виокремити ті шкільні фактори ризику, що, на нашу думку, негативно впливають на здоров'я дітей. До них відносяться:

- інтенсифікація освітнього процесу;
- стресова педагогічна тактика;
- невідповідність методик і технологій навчання функціональним і віковим можливостям здобувачі освіти;

- функціональна некомпетентність педагога та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;
- невиконання елементарних гігієнічних і фізіологічних вимог до організації освітнього процесу;
- недоліки в системі фізичного виховання;
- передчасний початок дошкільної систематичної освіти;
- часткове руйнування служб шкільного медичного контролю;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя, в тому числі профілактики шкідливих звичок, недостатнє використання засобів фізичного виховання.

Зауважимо, що негативний вплив зазначених факторів ризику припадає на період інтенсивного росту та розвитку організму дитини, яка особливо чутлива до будь-яких несприятливих впливів [3].

Саме здійснення здоров'язбережувальної діяльності закладів загальної середньої освіти, на нашу думку, буде сприяти усуненню цих негативних факторів.

Зупинимось на характеристиці напрямків діяльності початкової школи щодо організації здоров'язбережувального освітнього середовища.

Фізкультурно-оздоровча діяльність є пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я дітей. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності учнів призводить до зменшення адаптаційних можливостей організму, погіршення їхнього стану здоров'я, особлива увага в закладах загальної середньої освіти має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання учнів.

До системи заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я учнів, відносяться: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять з фізичними вправами (змагання, конкурси, дні

здоров'я, ігри, турніри, туристичні походи тощо). Усе це задовольняє біологічну потребу дітей у русі.

Крім того, режим дня молодшого школяра необхідно доповнювати такими оздоровчими заходами як ранкова гімнастика, динамічні перерви та перерви, що мають ігровий, танцювальний або змагальний характер, фізкультхвилинки під час уроків, «години здоров'я» під час перебування у групі подовженого дня. Для учнів рекомендовано розробляти індивідуальні оздоровчі програми та профілактично-оздоровчі заходи.

Ще одним з найважливіших напрямків діяльності початкової школи є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища. Сюди відносяться: контроль за штучним освітленням; озеленення приміщень школи і класів; контроль за температурним режимом; контроль за чистотою класних кімнат; забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів; дотримання гігієнічних вимог до поліграфічної продукції для дітей.

При цьому особлива увага потрібно приділяти повноцінному та якісному харчуванню дітей, контролю за асортиментом шкільного буфету, організації безкоштовного та дієтичного харчування для окремих категорій учнів.

Здоров'язбережувальна діяльність початкової школи не обмежується лише необхідністю зміцнення соматичного (тілесного) здоров'я учнів, важливе значення також надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я. В закладі освіти необхідно створювати особливу комфортну атмосферу, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, соціальній і духовній сферах. Для досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля всіх учасників освітнього процесу – адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків [3].

Таким чином, на нашу думку, організації здоров'язбережувального середовища початкової школи сприятиме виконання наступних педагогічних умов:

- розробка та затвердження концепції здоров'язбереження, формулювання стратегічних цілей та завдань;
- підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті здоров'язбережувальної діяльності;
- здійснення діагностики та моніторингу стану здоров'я дітей, прилучення їх до основ здорового способу життя. Особливу увагу слід приділити визначенню чітких критеріїв і показників;
- постійна взаємодія всіх суб'єктів освітнього процесу (адміністрація, педагоги, діти, батьки, інструктор із фізичної культури, медична сестра, психолог), визначення їхніх обов'язків та відповідальності в реалізації концепції здоров'язбереження.

Підґрунтям для розробки критеріїв ефективності функціонування здоров'язбережувального середовища початкової школи доцільно вважати:

- матеріально-технічну забезпеченість здоров'язбережувального простору (розташування приміщень, наявність санітарно-технічного, медичного, фізкультурного обладнання та оснащення);
- рівень професійної компетентності педагогів,
- міжособистісні взаємини між учасниками освітнього процесу;
- стан фізичного та психічного здоров'я учнів і вчителів (індекс здоров'я, зниження захворюваності, підвищення емоційного тону);
- відповідність організації системи харчування чинним санітарним правилам і нормам;
- показники рухової активності дітей;
- запровадження системи оздоровчих заходів;

- стабільність результатів покращення стану здоров'я як учнів, так і вчителів.

Як ми вже зазначали, провідна роль у реалізації здоров'язбереження учнів належить вчителю. На думку видатного педагога В. Сухомлинського, учитель повинен знати і відчувати, що на його совісті – доля кожної дитини, що від його духовної культури та ідейного багатства залежить розум, здоров'я, щастя людини, яку виховує школа.

Тому необхідно більше уваги звертати на підготовку вчителів до інноваційної діяльності, підвищення компетентності педагогічного колективу закладу освіти, впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних педагогічних технологій. Лише в тісній співпраці з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами та всіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, педагоги спроможні сформувати здоров'язбережувальне середовище у закладі загальної середньої освіти.

1.3. Стан сформованості мотивації вчителів початкових класів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності

З метою визначення умов створення формування здоров'язбережувального середовища у в початковій школі, а також стану сформованості мотивації вчителів початкових класів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності був проведений констатувальний педагогічний експеримент на базі Херсонської загальноосвітньої школи I ступеня № 25.

Під час проведення експерименту ми застосовували такі методи: вивчення та аналіз умов формування здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти, спостереження за

освітнім процесом з позицій здоров'язбереження, системою роботи вчителів початкових класів, організацією здоров'язбережувальної діяльності у позаурочний час, анкетування з вчителями та учнями початкової школи, індивідуальні бесіди з батьками молодших школярів.

У ході дослідження ми визначили оцінку мотивації ставлення вчителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. Для цього була використана модифікована шкала оцінки мотивації ставлення до професійної та здоров'язбережувальної діяльності за А. Кареліним (додаток А).

Ця шкала складається з 15 питань, кожне з яких оцінюється в балах від 1 до 5. Ці питання виражають позитивне або негативне ставлення до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів:

1. Чи бажали б Ви створити щось нове у сфері своєї професійної діяльності?
2. Якщо Ви позбавитесь можливості працювати вчителем, то чи втратить сенс Ваше життя?
3. Чи лякають Вас несподіванки у професійній діяльності, які потребують нових виходів із ситуацій?
4. Чи вважаєте Ви, що навчальні заняття сприяють збереженню здоров'я учнів?
5. Чи відвідували б Ви заради нових професійних знань щодо здоров'язбережувальної діяльності спеціальні заняття, навіть, якщо це пов'язано з незручностями?
6. Чи вбачаєте Ви в учневі активного учасника освітнього процесу?
7. Чи вважаєте Ви, що тільки знання, отримані Вами під час навчання у закладі вищої освіти, дають можливість здійснювати

професійну діяльність, спрямовану на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?

8. Чи вважаєте Ви, що Ваша професійна діяльність надасть можливість Вам поліпшити стан здоров'я молодших школярів?

9. Чи вважаєте Ви, що організація здоров'язбережувальної діяльності учнів молодших класів має першорядне значення, сприяючи збереженню і зміцненню їхнього здоров'я?

10. Чи згодні Ви з тим, що в молодших класах не можна формувати здоров'язбережувальні навички та вміння?

11. На Вашу думку, чи обов'язково завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів повинне супроводжувати Вашу професійну діяльність?

12. Чи викликають у Вас утруднення проведення здоров'язбережувальних уроків?

13. Чи враховували Ви, обираючи професію, стан власного здоров'я?

14. Чи втрачає учитель, який займається науково-дослідницькою роботою, пов'язаною із здоров'язбереженням, можливість спілкування з учнями?

15. Чи зацікавлюють Вас нові ідеї, що спрямовані на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?

Пропонуються наступні варіанти відповідей: «так», «скоріше так, ніж ні», «не можу відповісти», «скоріше ні, ніж так», «ні». Загальна оцінка складається з балів, отриманих за кожне з питань.

У анкетування взяло участь 15 вчителів початкової школи, з них 12- класні керівники, 1 - вчитель фізичної культури та 2 - корекційних педагоги.

Отримані результати опитування відображені на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Результати опитування щодо мотивації ставлення вчителів початкових класів до професійної та здоров'язбережувальної діяльності

За результатами опитування було встановлено, що 80% респондентів мають високий ступінь мотивації, оскільки набрали від 61 до 75 балів. Ці вчителі у спілкуванні постійно проявляють сформоване ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності. Вони проявляють інтерес й позитивні установки до професійної діяльності та її складової – здоров'язбережувальної діяльності. На цьому рівні вчителі постійно проявляють мотивацію до оволодіння технологіями здоров'язбереження та їх практичного використання в початковій школі. Намагаються її сформувати у своїх колег. Ведуть здоровий спосіб життя та прагнуть до його формування у оточуючих. У педагогів повністю відсутні прояви шкідливих звичок. Учителі початкових класів чітко усвідомлюють важливість процесу створення здоров'язбережувального середовища та прагнення до успіху.

Достатній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 13 % респондентів. Ці вчителі також мають сформоване позитивне ставлення до здоров'я кожної особистості як до

найвищої цінності, яке проявляють у спілкуванні з іншими. У них наявний інтерес до професійної діяльності вчителя початкової школи та її складової – здоров'язбережувальної діяльності. На цьому рівні характерною є наявність мотивації до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та їх використання. Педагоги проявляють мотивацію до ведення здорового способу життя. Вони прагнуть формувати її у молодших школярів, а також проявляють її в власних діях. Вчителі чітко усвідомлюють важливість процесу створення здоров'язбережувального середовища.

Середній ступінь мотивації ставлення до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи продемонстрували 7 % респондентів. На цьому рівні також спостерігається сформоване ставлення до здоров'я кожної особистості як до найвищої цінності, проте воно не проявляється у спілкуванні з іншими. У педагогів з'являється бажання до формування інтересу й позитивних установок до професійної діяльності та її складової – здоров'язбережувальної діяльності в системі взаємодії «вчитель – учень – батьки». На цьому рівні у них наявна нестійка мотивація до оволодіння здоров'язбережувальними технологіями. Крім того спостерігається несистемне практичне використання означених технологій у середовищі початкової школи, проте вона не постійна. Вчителі мають незначну мотивацію до ведення здорового способу життя та прагнуть до її формування у молодших школярів, проте проявляють її в своїх діях несистемно. Наявні поодинокі прояви зловживання шкідливими звичками. Крім того частково відсутнє усвідомлення важливості процесу створення здоров'язбережувального середовища.

Крім того, також було проведено тестування з учнями 3-4 класів було проведено для визначення ступеню впливу здоров'язбережувального середовища у школі на здоров'я дітей. Усі

100% опитуваних дітей вважають, що школа позитивно впливає на їх здоров'я, вчителі подають гарний приклад, регулярно проводяться оздоровчі заходи, на уроках активно використовуються здоров'язбережувальні технології.

Після проведення індивідуальних бесід з батьками учнів ми дійшли до висновку що, педагогічний колектив закладу дотримується позиції, що лише у процесі тісної взаємодії з родинами, у єдності поглядів і дій можна виховати здорову дитину. У свою чергу зростання впливу сім'ї на виховання здорового покоління в більшій мірі визначається рівнем педагогічної грамотності батьків, ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя кожної родини.

РОЗДІЛ 2

СИСТЕМА РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Реалізація здоров'язбережувальної діяльності у практиці початкової школи

З метою визначення педагогічних умов створення здоров'язбережувального середовища у початковій школі був проведений констатувальний педагогічний експеримент на базі Херсонської загальноосвітньої школи I ступеня № 25.

Під час проведення експерименту ми застосовували такі методи: вивчення та аналіз умов формування здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі, спостереження за освітнім процесом з позицій здоров'язбереження, системою роботи вчителів початкових класів, організацією здоров'язбережувальної діяльності у позаурочний час, анкетування з вчителями та учнями початкової школи, індивідуальні бесіди з батьками молодших школярів.

У ході дослідження було встановлено, що у закладі освіти значна увага надається створенню відповідних санітарно-гігієнічних умов перебування дитини у школі: кожен клас має сучасні класні кімнати з куточками відпочинку, де обов'язково підтримуються кольорові норми та норми повітряно-теплого і звукового режимів, а це в свою чергу сприяє створенню позитивного психологічного клімату, знижує ризик швидкої стомлюваності учнів, підвищення у них артеріального тиску, позитивно впливає на функції центральної нервової системи.

Слід зазначити, що попередженню ризику викривлення хребта сприяють заняття молодших школярів за партами, які змінюються залежно від зросту дитини. Обов'язковою умовою є озеленення

класних кімнат та фойє школи, в якому беруть активну участь учні школи. Ми помітили, що вагоме місце відводиться організації збалансованого дворазового гарячого харчування молодших школярів.

Під час вивчення шкільної документації з'ясовано, що у Херсонській загальноосвітній школі I ступеня № 25 також навчаються діти з освітніми потребами. Для надання їм освітніх послуг організовано інклюзивне навчання, а також налагоджена робота класів, в яких діти отримують повноцінне навчання і корекцію розвитку за допомогою кваліфікованих спеціалістів.

Слід відмітити, що для молодших школярів фахівці розробляють індивідуальні оздоровчі програми, а також профілактично-оздоровчі заходи. З метою розвитку в дітей тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики руки активно впроваджують пісочну і сольову терапію.

У школі налагоджено роботу медико-психологічної служби, яка переймається захистом, збереженням і зміцненням психічного здоров'я учнів, сприянням їхнього особистісного зростання, формуванням у молодших школярів мотивації до саморозвитку, профілактика та корекція відхилень у розвитку дитини, забезпеченням соціально-педагогічного патронажу учнів, налагодженням взаємодії школи та батьками, просвітницькою роботою з родинами.

На уроках та під час перерв вчителі початкових класів використовують здоров'язберезувальні оздоровчі технології та методики, які не тільки розвивають учнів, а й навчають молодших школярів піклуватися про своє здоров'я: арт-терапія, кольоротерапія, казкотерапія, музикотерапія, фітотерапія, природотерапія, дихальна гімнастика, лікувальний самомасаж, вправи для зняття напруги з очей та хребта.

Під час проведення уроків з курсу «Основи здоров'я» вчителі більше переваги надають практичним діям учнів. Вони навчають дітей

застосовувати набуті знання у повсякденному житті шляхом моделювання різноманітних життєвих ситуацій. На таких уроках-тренінгах молодші школярі із задоволенням виконують дослідницькі завдання, беруть участь у діалогах, інсценізаціях, навчаються працювати в парах і групах, взаємодіяти один з одним.

У процесі дослідження нами був проведений тренінг на тему «Яскрава особистість» з учнями 4-х класів (додаток Б). Його метою було навчити учнів розуміти та виражати себе, свої емоції та почуття за допомогою кольорів, піску; ознайомитись з прийомами кольоротерапії, пісочної, музичної терапії; допомогти знизити емоційну тривогу, підвищити самооцінку; сприяти розвитку творчих здібностей.

Цікавою для дітей була вправа «Кольородіагностика». Під час неї ми запропонували дітям хустинки різного кольору. Кожна дитина обрала хустинку того кольору, який припав до душі та приміряла на себе.

Жовтий — колір сонця і гармонії, який запобігає розвитку депресії. Цей колір у дитинстві обирають майбутні лідери, які мають чудові розумові здібності і багату уяву. Зазвичай такі діти слухняні, але занадто мрійливі. Інколи їм важко повернутися зі світу власних фантазій до дійсності.

Помаранчевий — підвищує настрій, стимулює робочу активність, допомагає відновити сили. Його обирають веселі, оптимістичні, товариські діти, які мають багато друзів. Їм легко налагоджувати контакти з людьми, яких часто вражає дитяча безпосередність малюка. В окремих випадках вибір дитиною помаранчевого кольору може свідчити про розвиток нервозності і вразливість.

Червоний — колір активності і підвищеної збудливості, який безпосередньо впливає на клітини кори головного мозку. Діти, які

обирають цей колір, дуже емоційні і мають незалежний характер. Вони цілеспрямовані й енергійні, швидко вчаться. Однак темні відтінки червоного можуть свідчити про появу агресії. Якщо дитина різко полюбила бордовий або коричневий відтінки, скоріше за все їй необхідний спокій і відпочинок.

Зелений — колір природної гармонії, який заспокоює, але не пригнічує процеси в організмі. Світлі відтінки зеленого обирають оптимістичні діти, сповнені життєвою енергією. Якщо малюк віддає перевагу темним відтінкам, це може свідчити про замкнутість. Часто такі діти не відчують себе достатньо захищеними і бояться змін.

Синій — вважається заспокійливим кольором, який знижує активність. Його обирають спокійні, розважливі діти, які часто мають дорослий світогляд. Як правило, малюки, які люблять все блакитне, рідко вередують і захоплюються малорухливими іграми. Дитина, яка тягнеться до темно-синього кольору, часто буває задумлива або сумна.

Фіолетовий — допомагає зняти напругу, але його постійний вплив викликає відчуття втоми. Цей колір часто обирають творчі діти, які мають найрізноманітніші захоплення. Для таких дітей характерна різка зміна настрою. Часто вони бувають пустотливі.

Цікавою також під час цього тренінгу для дітей виявилася вправа «Залиш сліди». Ми запропонували дітям виконати вправи імітаційного характеру. При цьому дітям пропонували залишати слід на піску. Наприклад:

«Ідуть ведмежата» - діти кулачками та долонями із силою натискали на пісок.

«Стрибають зайці» - кінчиками пальців діти вдаряли по поверхні піску, рухаючись у різних напрямках.

«Повзуть змії» - діти розслабленими або напруженими пальцями рук залишали хвилястий слід у різних напрямках.

«Біжать жучки, павучки» - діти рухали всіма пальцями, імітуючи рухи комах. Як варіант, пропонували повністю занурити руки в пісок, потім руки зустрічаються – «жучки вітаються».

«Крокозябла» - діти роблять на піску різноманітні відбитки, вигадуючи назви для фантастичних тварин, які залишили ці сліди.

У школі постійно діє постійний моніторинг здоров'я учнів. Він розглядається як чинник впливу на організацію освітнього процесу. За даними цього моніторингу можна констатувати факт, що захворюваність учнів протягом останніх років знизилася вдвічі.

Ознайомившись з фізкультурно-оздоровчий графіком закладу можна побачити, що регулярно проводяться позакласні, додаткові і самостійні заняття із використанням фізичних вправ

У школі для підвищення педагогічного рівня кожної родини створена і діє програма «Від компетентних батьків до здорових дітей».

Таким чином, за результатами проведеного дослідження встановлено, що в Херсонській загальноосвітній школі I ступеня № 25 створені необхідні умови для формування здоров'язбережувального середовища, яке включає в себе спільну діяльність усіх учасників освітньої взаємодії: педагогічних та медичних працівників і адміністрації закладу, вчителів, учнів, батьків. Аналіз середовища, умов, а також проведеної роботи показав що у закладі багато робиться для зміцнення здоров'я здобувачів освіти і їх гармонійного розвитку, достатня увага приділяється формуванню здорового способу життя дітей, їх фізичному вихованню.

Для оздоровлення учнів використовують сучасні здоров'язбережувальні технології та методики, система роботи вчителів спрямована на формування здоров'язбережувальної компетенції молодших школярів. Проте, за результатами оцінювання мотивації вчителів щодо здійснення здоров'язбережувальної діяльності ми помітили, що не всі з опитуваних мають високий рівень.

Це говорить про те, що виникає необхідність деяким вчителям початкової школи вдосконалювати свої професійні уміння та навички впроваджувати здоров'язбережувальні технології в освітнє середовище, пропагувати здоровий спосіб життя серед учнів, покращувати якість володіння здоров'язбережувальними методиками, а також набувати досвід створення необхідних умов для збереження психічного, фізичного, морально-духовного та соціального здоров'я молодших школярів, обирати найбільш доцільні методи та засоби навчання та виховання.

Проаналізувавши систему роботи вчителів ми дійшли висновку, що реалізуючи комплексний підхід до впровадження здоров'язбережувальних технологій, учителі початкових класів організують свою професійну діяльність таким чином, щоб кожен урок, кожна вправа, кожний захід був здоров'язбережувальної спрямованості, а також формував позитивну мотивацію до здорового способу життя.

2.2. Робота вчителя початкових класів з організації спільної здоров'язбережувальної діяльності вчителів, учнів та батьків

Пріоритетним напрямом роботи кожного навчального закладу, а особливо школи першого ступеня, повинно стати навчання школяра з дитинства цінувати своє здоров'я, докладати зусилля для його збереження і зміцнення, тобто бути компетентною особистістю з питання здоров'язбереження. З метою досягнення цих завдань у Херсонській загальноосвітній школі I ступеня № 25 організовано оздоровчий клуб «Здоров'ятко», з програмою якого ми ознайомилися під час педагогічного дослідження.

Програма оздоровчого клубу була розроблена вчителями навчального закладу і включає наступні завдання:

1. Навчальні:

- поглиблення знання учнів про здоровий спосіб життя;
- формування навичок здорового способу життя;
- навчання різноманітним фізичним вправам для зміцнення здоров'я;
- навчання засобам здоров'язбереження, релаксації.

2. Розвивальні:

- розвивати потребу в здоровому способі життя та активному відпочинку;
- розвивати у молодших школярів мотивацію щодо піклування та покращення свого здоров'я;
- розвивати комунікативні навички;
- розвивати негативне відношення до шкідливих звичок;
- розвивати вміння впізнавати хвороби, які пов'язані із неправильним харчуванням, гігієною, недотриманням режиму дня;
- сприяти розвитку творчості, креативності.

3. Виховні:

- дотримання правил здорового способу життя;
- виховання відповідальності, наполегливості;
- виховання навичок здоров'язбереження.

Програма включає в себе два модулі. Перший модуль – п'ятихвилинки здоров'я – надання бліц-інформації про різноманітні захворювання, які поширені серед дітей та способи їх профілактики та подолання; користь від лікарських рослин та вітамінів, необхідність дотримання режиму дня, культури здорового харчування.

Другий модуль – тематичні засідання. Кожне тематичне засідання - «Мандрівка» містить заняття – «станції»: «Вчимось бути здоровими», «Не вміємо сумувати», «Природа всіх запрошує здоров'я зберігати», які об'єднанні спільною тематикою. Кожне засідання під час канікул супроводжується «станцією» - «Експедиція до природи».

Заняття «Вчимось бути здоровими» та «Природа всіх запрошує здоров'я зберігати» триває 20 хв, заняття «Не вміємо сумувати» та «Експерсія до природи» триває 40 хвилин.

Заняття проводяться у формі:

- «Вчимось бути здоровими» - форма проведення: тренінги, свята, дискусійні клуби, ігри, тощо.
- «Не вміємо сумувати» - форма проведення: спортивні ігри, розваги, квести, флеш-моби.
- «Природа всіх запрошує здоров'я зберігати» - форма проведення: «фіто-бар» з дидактичними іграми, розвивальними завданнями, переглядом відеоматеріалів.

Батьки виступають у формі партнерів та спільних організаторів.

Графік засідання:

1. Під час освітнього процесу кожної другої суботи місяця.
2. Під час канікул кожного вівторка.
3. П'ятихвилинки здоров'я проводяться кожного вівторка о 8.25 перед початком уроку.

У межах роботи оздоровчого клубу «Здоров'ятко» ми провели засідання за тему «Режим дня – перші кроки до виховання організованості» (додаток В). Його метою було продовжувати формувати в учнів уявлення про здоровий спосіб життя; розвивати пізнавальну активність учнів, учити міркувати; виховувати бажання використовувати набути навички у житті; пригадати поняття «режим дня», основні режимні моменти; переконати дітей у потребі дотримуватися режиму дня; формувати та розвивати санітарно-гігієнічні навички; сприяти формуванню у дітей вмінь працювати у групі, толерантному відношенню один до одного.

У ході цього засідання ми провели з дітьми цікаву гру «Веселий паровозик», яка була спрямована на закріплення знань про режим дня. Діти збиралися у ланцюжок один за одним і вирушали у подорож.

Кожна зупинка паровозика – це дія, яку діти повинні виконувати кожний день. Усі дії демонстрували жестами. Зупинка перша – підйом (підтягуємося), друга – вмиваємося, чистимо зуби (показуємо жестами), третя – зарядка, четверта – снідаємо, одягаємось до школи, п'ята – йдемо у школу (з портфелем – показуємо), шоста - відповідаємо на уроках, сьома - обідаємо, восьма- прийшли додому, відпочиваємо, дев'ята – виконуємо домашнє завдання, десята – граємо на подвір'ї, одинадцята – вечеряємо, дванадцята – збираємо портфель, приймаємо ванну, тринадцята – лягаємо спати.

Крім цього з учнями також було проведено годину спілкування з теми «Я обираю здоровий спосіб життя!» (додаток Д). Метою цього заходу було формування у молодших школярів ціннісного ставлення до власного здоров'я та стимулювання бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями потреби ведення здорового способу життя; сформувати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Дітям для закріплення отриманої інформації була запропонована ігрова справа «ТАК чи НІ». Дітям були роздані картки «ТАК» чи «НІ». Вони мали обрати за допомогою карток відповідь на питання «Збереженню здоров'я сприяють...». Ми пропонували наступні позиції:

- взаєморозуміння у сім'ї;
- байдужість;
- активний відпочинок;
- добра праця;
- ранкова зарядка;
- ледачість;
- паління;
- раціональне харчування;
- чистота тіла;

- неврівноваженість;
- шкідливі звички;
- тривалий перегляд телевізора.

За результатами опитування ми дійшли висновків, що в учнів, які є активними учасниками оздоровчого клубу «Здоров'ятко» на високому рівні сформовані потреби у здоровому способі життя та навички здоров'язбережувальної поведінки. Вони вміють вибирати способи активного та змістовного відпочинку, піклуватися про власне здоров'я, приймати рішення в різних життєвих ситуаціях, оцінювати себе та свої вчинки, приймати виважені рішення, говорити «Ні» шкідливим звичкам, а також добре обізнані про способи запобігання та профілактики інфекційних, застудних хвороб, хвороб, викликаних брудними руками, мають корисні звички, які сприяють здоров'ю та зміцнюють його. Ці показники вказують на злагоджену роботу всіх учасників клубу, що дає змогу визначити такий вид позаурочної здоров'язбережувальної діяльності як однієї з найефективніших в умовах здоров'язбережувального освітнього середовища у початковій школі.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження нами були зроблені певні висновки.

1. На основі аналізу філософської, психолого-педагогічної і методичної літератури уточнити сутність ключових понять дослідження «здоров'я», «середовище», «здоров'язбережувальне середовище».

Проаналізувавши літературу, ми прийшли до висновку, що здоров'я - це нормальний стан, який означає його оптимальну саморегуляцію, узгоджену взаємодію його органів і рівновагу між його функціями та середовищем.

На підставі аналізу наукових джерел з'ясовано, що здоров'язбережувальне середовище – це середовище, яке спеціально створюється в системі освіти та охоплює сукупність певних умов, здоров'язбережувальних технологій, що використовуються закладом загальної середньої освіти та спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей, на покращення їх настрою та самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей здобувачів освіти та формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

Крім того, виявили фактори ризику, які впливають на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. До них відносяться:

- інтенсифікація освітнього процесу;
- стресова педагогічна тактика;
- невідповідність методик і технологій навчання функціональним і віковим можливостям здобувачі освіти;
- функціональна некомпетентність педагога та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;

- невиконання елементарних гігієнічних і фізіологічних вимог до організації освітнього процесу;

- недоліки в системі фізичного виховання;
- передчасний початок дошкільної систематичної освіти;
- часткове руйнування служб шкільного медичного контролю;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя, в тому числі профілактики шкідливих звичок, недостатнє використання засобів фізичного виховання

2. нами визначено педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти. Таким чином, організації здоров'язбережувального середовища початкової школи сприятиме виконання наступних педагогічних умов:

- розробка та затвердження концепції здоров'язбереження, формулювання стратегічних цілей та завдань;

- підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті здоров'язбережувальної діяльності;

- здійснення діагностики та моніторингу стану здоров'я дітей, прилучення їх до основ здорового способу життя. Особливу увагу слід приділити визначенню чітких критеріїв і показників;

- постійна взаємодія всіх суб'єктів освітнього процесу (адміністрація, педагоги, діти, батьки, інструктор із фізичної культури, медична сестра, психолог), визначення їхніх обов'язків та відповідальності в реалізації концепції здоров'язбереження.

3. У роботі описали систему роботи вчителя початкової школи зі створення здоров'язбережувального середовища (на прикладі Херсонської загальноосвітньої школи I ступеня № 25 Херсонської міської ради). За результатами проведеного дослідження встановлено, що в Херсонській загальноосвітній школі I ступеня № 25 створені необхідні умови для формування здоров'язбережувального

середовища, яке включає в себе спільну діяльність усіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів, батьків, педагогічних та медичних працівників, а також адміністрації закладу. Аналіз середовища, умов, а також проведеної роботи показав що у закладі багато робиться для зміцнення здоров'я здобувачів освіти і їх гармонійного розвитку, достатня увага приділяється формуванню здорового способу життя дітей, їх фізичному вихованню.

Проаналізувавши систему роботи вчителів ми дійшли висновку, що реалізуючи комплексний підхід до впровадження здоров'язбережувальних технологій, учителі початкових класів організують свою професійну діяльність таким чином, щоб кожен урок, кожна вправа, кожний захід був здоров'язбережувальної спрямованості, а також формував позитивну мотивацію до здорового способу життя

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) / О. Антонова, Н. Поліщук // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції (10–11 листопада 2011). – Житомир : Полісся, 2011. – С. 27–31.

2. Антонова О. Є. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія / О. Є. Антонова, Н. М. Поліщук. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 248 с.

3. Бережна Л.К. Програмно-цільовий підхід до організації роботи школи сприяння здоров'ю / Л.К. Бережна // Управління школою (Основа). – 2011. – № 19. – С.63-66.

4. Беседа Н.А. Здоров'язбережувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів (тренінг для вчителів) // Постметодика. – 2010. – № 1. – С. 47–53.

5. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. / І. Д. Бех. – Кн. I : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

6. Божик М. Компоненти готовності майбутніх учителів до забезпечення розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи [Електронний ресурс] / М. Божик // Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ТНПУ ім. В. Гнатюка. – Тернопіль : Вектор, 2013. – Режим доступу : http://nauka.uagate.com/wpcontent/uploads/2013/12/1.%D0%91%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BA_2013.pdf

7. Бойченко Т. Освітні профілактичні програми. – К.: Главник, 2006. – 128 с.

8. Будник О. Педагогіка здоров'язбереження в сучасній початковій школі / О. Будник // Гірська школа Українських Карпат. – 2014. – № 11. – С. 30–33.

9. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

10. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46 (334). – С. 2–4.

11. Ващенко О. М. Організаційно-педагогічні особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи / О. М. Ващенко // Перлини наукового пошуку : зб. наук. статей / за заг. ред. Доукіної О. М. / упоряд. К. І. Волинець, О. М. Ващенко, Т. В. Кравченко. – Хмельницький : ХмЦНП, 2013. – С. 8–16.

12. Ващенко О., Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. – К.: Шкільний світ, 2008. – 112 с.

13. Височан Л. М. Шляхи формування здорового способу життя в учнів початкових класів / Л. М. Височан // Молодий вчений. – 2014. – № 3(06). – С. 84–86.

14. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / С. У. Гончаренко. – вид. 2-е допов. і виправ. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 552 с.

15. Державний стандарт початкової загальної освіти // Початкова школа. – 2011. – № 7. – С. 1–18.

16. Дудко С.Г. Дидактична модель формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи / С.Г. Дудко // Постметодика. – 2014. – № 3. – С. 31-34.

17. Енциклопедія освіти / Академія пед. наук України; головний редактор В. Г. Кремінь. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

18. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков : дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / Ерохина И. А. – Тамбов, 2005. – 272 с.

19. Ільченко В.Р. Дидактичні умови здоров'язбережувального навчального середовища / В.Р. Ільченко // Технології інтеграції змісту освіти: зб. наук. праць за матеріалами міжнародної наук.-практ. конф. «Теоретичні та методичні основи організації здоров'язбережувального навчального середовища загальноосвітньої школи та ВНЗ», 14 квітня 2011 р. / редкол.: В.Р. Ільченко (гол. ред.) та ін. – Полтава, 2011. – Вип. 3. – С. 42-45.

20. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75–78.

21. Кириленко С. В. Школа культуры здоров'я: від сьогодення до майбутнього / С. В. Кириленко, О. М. Михайлов, В. П. Сергієнко. – К. ; Чернівці : Букрек, 2012.

22. Коваль Н. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів / Н. С. Коваль // Упровадження нового змісту початкової освіти: теорія і практика : матеріали Всеукраїнських педагогічних читань, присвячених пам'яті Т. М. Байбари (Полтава, 3–4 квіт. 2012 р.) / Полтавський нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПП Шевченко, 2012. – С. 78–80.

23. Коржова М. Е. Здоровьесберегающая технология осуществления образовательного процесса в учреждениях среднего профессионального образования : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / 13.00.08 / Коржова М. Е. – Челябинск, 2007. – 24 с.

24. Коцур Н. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Коцур // Рідна школа. – 2012. – № 11. – С. 60–65.

25. Кубович О. В Педагогіка здоров'я: використання здоров'язбережувальних методик дослідження в практичній діяльності майбутніх фахівців здоров'я людини / О. В. Кубович, Р. З. Поташнюк, М. С. Самковська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 70–74.

26. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесоздающего образования в современной школе / А.Г. Маджуга. – Шымкент : Изд-во ЮКГУ им. М.О. Ауезова, 2005. – 386 с.

27. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы : автореф. дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н.Д. Миллер. – Новокузнецк, 2006. – 18 с.

28. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6. – С. 56–59.

29. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с.

30. Морозова А.А. Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения / А.А. Морозова // Научные исследования в образовании. – 2008. – № 2. – С.45-46.

31. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Сільська школа України. – 2001. – 22 лип. – С. 1–16.

32. Омельченко О. В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Омельченко. – Х., 2008. – 20 с.

33. Оржеховська В. М. Валеологічні знання дітям і молоді / В. М. Оржеховська // Освіта України. – 1999. – № 36. – С. 10–11.

34. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik / Тетяна Осадченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 234с. С 9

35. Подгорная О. Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно-ориентированного образования : дисс. ... канд. пед. наук / Подгорная О. Е. – Тирасполь, 2005. – 211 с.

36. Про загальну середню освіту : Закон України від 13.05.1999 р. № 651- XIV [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.

37. Про освіту : Закон України // Освіта. – 1995. – 15 серп. (№ 31). – С. 1–4.

38. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 255 с.

39. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

40. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа : автореф. дисс. на соиск. ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / Сомов Д. С. – Ставрополь, 2007. – 42 с.

41. Юхимчук Т.І. Інноваційні педагогічні технології здоров'язбереження як потужний інструмент оптимізації оздоровчої діяльності ліцеїстів // Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2016 р., м. Харків), 2016. – С. 483–488.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка мотивації ставлення майбутніх учителів початкової школи до здійснення здоров'язбережувальної діяльності (модифікована шкала оцінки мотивації ставлення до професійної діяльності за А. Кареліним)

Усі пункти шкали оцінюються в балах від 1 до 5 та виражають позитивне або негативне ставлення до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів. Загальна оцінка складається з балів за рядками. Варіанти відповідей на судження можуть бути «так», «скоріше так, ніж ні», «не можу відповісти», «скоріше ні, ніж так», «ні».

1. Чи бажали б Ви створити щось нове у сфері своєї професійної діяльності?
2. Якщо Ви позбавитесь можливості працювати вчителем, то чи втратить сенс Ваше життя?
3. Чи лякають Вас несподіванки у професійній діяльності, які потребують нових виходів із ситуацій?
4. Чи вважаєте Ви, що навчальні заняття сприяють збереженню здоров'я учнів?
5. Чи відвідували б Ви заради нових професійних знань щодо здоров'язбережувальної діяльності спеціальні заняття, навіть, якщо це пов'язано з незручностями?
6. Чи вбачаєте Ви в учневі активного учасника освітнього процесу?
7. Чи вважаєте Ви, що тільки знання, отримані Вами під час навчання у закладі вищої освіти, дають можливість здійснювати професійну діяльність, спрямовану на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?
8. Чи вважаєте Ви, що Ваша професійна діяльність надасть можливість Вам поліпшити стан здоров'я молодших школярів?

9. Чи вважаєте Ви, що організація здоров'язбережувальної діяльності учнів молодших класів має першорядне значення, сприяючи збереженню і зміцненню їхнього здоров'я?

10. Чи згодні Ви з тим, що в молодших класах не можна формувати здоров'язбережувальні навички та вміння?

11. На Вашу думку, чи обов'язково завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів повинне супроводжувати Вашу професійну діяльність?

12. Чи викликають у Вас утруднення проведення здоров'язбережувальних уроків?

13. Чи враховували Ви, обираючи професію, стан власного здоров'я?

14. Чи втрачає учитель, який займається науково-дослідницькою роботою, пов'язаною із здоров'язбереженням, можливість спілкування з учнями?

15. Чи зацікавлюють Вас нові ідеї, що спрямовані на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів?

Загальна сумарна оцінка результатів складається за ключем, наведеним у таблиці:

№ питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Так	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5
Скоріше так, ніж ні	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4
Не можу відповісти	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Скоріше ні, ніж так	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2
Ні	1	1	5	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1

Ступінь мотивації ставлення учителів початкової школи до формування здоров'язбережувального середовища початкової школи

Ступінь мотивації	Низький	Середній	Достатній	Високий
Сума балів	15 – 29	30 – 44	45 – 59	60 – 75

Додаток Б

Тренінг (проведений з учнями 3-4 класів)

Тема: Яскрава особистість.

Мета: навчити учнів розуміти та виражати себе, свої емоції та почуття за допомогою кольорів, піску; ознайомитись з прийомами кольоротерапії, пісочної, музичної терапії; допомогти знизити емоційну тривогу, підвищити самооцінку; сприяти розвитку творчих здібностей.

Хід тренінгу:

I. Організаційний момент. Створення гарного настрою.

- Всім доброго ранку! Сподіваюсь, що кожен з вас має гарний настрій та налаштований позитивно, адже заняття у нас проходитиме у вигляді цікавого тренінга. Сьогодні ми ознайомимось з використанням методів арт –терапії. Всім відомо, що арт-терапія означає оздоровлення мистецтвом. Ми будемо працювати у майстерні «Колір моєї особистості». Перед тим як розпочати роботу, я прошу вас описати свій стан на даний момент, а також ваші очікування, виходячи із запропонованої назви майстерні.

Вправа «Очікування».

- Давайте візьмемося за руки і з поклоном та щирим серцем вимовимо «Доброго Здоров'я!», бажаючи один одному в першу чергу саме здоров'я. Давні мудреці стверджували, що під час поклону частина енергії нібито стікає з голови людини. Тобто, кланяючись, ми з доброї волі обмінюємося енергією. Кожна людина зв'язана і з тим повітрям, яким дихає, і спільною енергетикою та інтересами з іншими. А сьогодні нас об'єднає творча майстерня.

- Доброго здоров'я! (Усі учні роблять поклон і опускають руки).

- Всім відомо, яке велике значення в житті людини відіграє колір. Він налаштовує нас, підказує, направляє, орієнтує, навіть лікує. Сьогодні ми будемо працювати з кольорами, а також спробуємо

зазирнути у самих себе і побачити все багатство різнокольорового та неосяжного світу особистого «Я».

II. Основна частина.

1. Вправа «Кольородіагностика».

- Ми виказуємо свою особистість по-різному, але свої риси характеру ми добре знаємо. За допомогою кольородіагностики можна дізнатися про свій характер більш детально. Перед вами хустинки різного кольору. Пропоную кожному з вас обрати той, який припав до душі та приміряти на себе, а я у свою чергу розповім вам що означає обраний вами колір і яка ви особистість. (слайд 2-7)

Жовтий — колір сонця і гармонії, який запобігає розвитку депресії. Цей колір у дитинстві обирають майбутні лідери, які мають чудові розумові здібності і багату уяву. Зазвичай такі діти слухняні, але занадто мрійливі. Інколи їм важко повернутися зі світу власних фантазій до дійсності.

Помаранчевий — підвищує настрій, стимулює робочу активність, допомагає відновити сили. Його обирають веселі, оптимістичні, товариські діти, які мають багато друзів. Їм легко налагоджувати контакти з людьми, яких часто вражає дитяча безпосередність малюка. В окремих випадках вибір дитиною помаранчевого кольору може свідчити про розвиток нервозності і вразливість.

Червоний — колір активності і підвищеної збудливості, який безпосередньо впливає на клітини кори головного мозку. Діти, які обирають цей колір, дуже емоційні і мають незалежний характер. Вони цілеспрямовані й енергійні, швидко вчаться. Однак темні відтінки червоного можуть свідчити про появу агресії. Якщо дитина різко полюбила бордовий або коричневий відтінки, скоріше за все їй необхідний спокій і відпочинок.

Зелений — колір природної гармонії, який заспокоює, але не пригнічує процеси в організмі. Світлі відтінки зеленого обирають оптимістичні діти, сповнені життєвою енергією. Якщо малюк віддає перевагу темним відтінкам, це може свідчити про замкнутість. Часто такі діти не відчують себе достатньо захищеними і бояться змін.

Синій — вважається заспокійливим кольором, який знижує активність. Його обирають спокійні, розважливі діти, які часто мають дорослий світогляд. Як правило, малюки, які люблять все блакитне, рідко вередують і захоплюються малорухливими іграми. Дитина, яка тягнеться до темно-синього кольору, часто буває задумлива або сумна.

Фіолетовий — допомагає зняти напругу, але його постійний вплив викликає відчуття втоми. Цей колір часто обирають творчі діти, які мають найрізноманітніші захоплення. Для таких дітей характерна різка зміна настрою. Часто вони бувають пустотливі.

2. Вправа «Кольорова вода».

Учням пропонується випити воду зі стаканчиків, які «заряджалися» кольором на підставках 5-10 хвилин, промовляючи афірмації: «Я - здоровий», «Я – любов та ніжність», «Я щасливий», «Я все зможу» тощо. «Кольорову воду» потрібно пити не поспішаючи, дрібними ковтками.

III. Релаксація

1. Вправа веселка (слайд 8)

Мета: зняття втоми, набуття життєвих сил і енергії.

Виконується вправа з закритими очима під супроводом приємної медитативної композиції та звуків природи.

- Уявіть, що ви опинилися літнім днем в лісі в наметі. Чуєте спів птахів, шум листя і дрібний дощик. Ви розслабляєтеся, наповняєтесь радістю, єднанням зі звуків природи. Дощик закінчився і ви вийшли назовні. Навколо вас іскристий світ і веселка між деревами. Уявіть, що ви вмієте літати і піднімаєтеся до неї. Повільно потрапляєте в

благотворні вібрації кожного кольору веселки по черзі. Затримуйтеся на кожному з них секунд на 20. Зверніть увагу на те що ви відчуваєте коли дивитесь на кожний колір. А тепер намалюйте ту веселку, яку бачили у своїй уяві.

(Діти малюють веселку, на фоні грає заспокійлива мелодія)

2. Фізкультхвилинка (слайд 9)

Щось не хочеться сидіти
Нам би трошки відпочити
Треба дружно усім встати
Фізкультпаузу почати
Руки в сторону та вгору
На носочки піднялись
Підніміть голівку вгору
Й на долоньки подивись
Руки в сторони розводим
Опускаєм плавно вниз
Присідати ми почнемо
Добре ноги розімнемо
Раз присіли- руки прямо
Встали.Знову все так само
Вправу дружно почали
Нахил вліво – раз, два, три!
Нахиляємося вправо
Все виконуємо гарно
Ось розминці вже й кінець
Хто ж старався – молодець!

3. Вправа на відчуття кольору.

- Ми часто поспішаємо і втрачаємо здатність радіти світу, а він - різнокольоровий. Щоб повернути собі цю радість, ми за командою тренера спробуємо «увімкнути» відчуття до того чи іншого кольору.

Наприклад, я говорю: «Синій!» і всі у цій кімнаті знаходять речі тільки синього кольору тощо. До речі, якщо виконувати цю вправу протягом тижня з різними кольорами, то ви побачите, що чудес стане більше! (вчитель називає кольори, діти шукають їх у класній кімнаті)

- Сьогодні я також ознайомлю вас з ще однією цікавою технікою, яку ви можете використовувати як вдома, так і в школі. (слайд 10) Пісочна терапія – це оздоровча техніка, під час якої розвивається дрібна моторика, гнучкість та чутливість пальців. У процесі малювання на піску дитина розслаблюється, у неї проходять страхи, комплекси. Розвивається впевненість у собі. Адже на піску дитина може намалювати все, що завгодно. А невдалий малюнок дуже легко виправити, розрівнявши поверхню піску і продовжуючи малювати доти, доки не отримаєш задумане.

4. Вправа «Залиш сліди» - вчитель пропонує дітям вправи імітаційного характеру, що залишають слід на піску, скажімо:

«Ідуть ведмежата» — дитина кулачками та долонями із силою натискає на пісок; «Стрибають зайці» — кінчиками пальців дитина вдаряє по поверхні піску, рухаючись у різних напрямках; «Повзуть змії» — дитина розслабленими або напруженими пальцями рук залишає хвилястий слід у різних напрямках; «Біжать жучки, павучки» — дитина рухає всіма пальцями. Імітуючи рухи комах (можна повністю занурити руки в пісок, руки зустрічаються – «жучки вітаються»); «Крокозябла» — діти роблять на піску різноманітні відбитки, вигадуючи назви для фантастичних тварин, які залишили ці сліди.

5. Вправа «Геометричні фігури»

6. Вправа «Слова на піску».

IV. Підсумок

Вправа «Мікрофон»

- Поділіться своїми враженнями? Що найбільш запам'яталося?

- Яка техніка вам сподобалась? Чи будете ви у подальшому житті їх використовувати?

Додаток В

Засідання оздоровчого клубу «Здоров'ятко»

Тема: Режим дня – перші кроки до виховання організованості.

Мета: продовжувати формувати в учнів уявлення про здоровий спосіб життя; розвивати пізнавальну активність учнів, учити міркувати; виховувати бажання використовувати набути навички у житті; пригадати поняття «режим дня», основні режимні моменти; переконати дітей у необхідності дотримання режиму дня; розвивати санітарно-гігієнічні навички; сприяти формуванню у дітей вмінь працювати у групі, толерантному відношенню один до одного.

Місце проведення: класна кімната із відповідно розставленими столами для двох груп.

Обладнання: сюжетні малюнки, що відображають основні режимні моменти, ноутбук, ватмани, маркери, клей, роздатковий матеріал для гри «встанови послідовність», пакети із картками для створення стіннівок-пам'яток, смайлики 4 кольорів.

Хід засідання

I. Організаційний момент

Вправа «Настрій»

На столах лежать смайлики 4 кольорів (жовтий, синій, червоний, зелений) – це обличчя з усмішками.

- Діти, подивіться на смайлики і виберіть той, колір якого відповідає зараз вашому настрою. Покажіть його мені і своїм однокласникам. У всіх гарний настрій. Маю надію, що він таким залишиться до кінця нашого засідання. Для нашої сьогоднішньої роботи ми розділимося на 2 групи згідно із кольорами смайликів, які ви обрали.

Учні займають свої місця розділившись по групам.

II. Повідомлення теми засідання.

- Сьогодні на нашому засіданні ми розглянемо важливу для кожного з вас тему. А яку саме - ви мені підкажете після того як я зачитаю вам вірш. (Слайд 2)

1. Обговорення вірша

Мама каже Галі:

Галю, вставай, умивайся -

Та швидше до столу!

Галю, мерщій убирайся,

Бо спізнишся в школу!

Галя вилежує,

Ніжитья і позіхає,

Довго з портфелем вовтузиться

І — не встигає.

В школі дзвінок продзвенів,

давно почалися уроки.

А коридором — чиї-то

Лунають поспішливі кроки?

Клас уже знає:

Це знову спізнилася Галя.

Ні, недаремно прозвали її:

Невстигаля.

- Подивіться на цю дівчинку (Слайд 3). Чи подобається вам як виглядає учениця Галя?

- Скажіть будь ласка чому Галя завжди запізнюється?

- Як можна їй допомогти?

2. Бесіда

- 1 вересня розпочалися навчальні заняття. Вам подобається ваша школа, вчителі, уроки. Проте, виникають і труднощі. Інколи так хочеться погратись, просто побігати. Але цього не можна. Потрібно уважно слухати пояснення вчителя, писати або читати. Після уроків ви

приходите додому. Хочеться подивитися телевізор, погратись, але потрібно вивчити вірш чи прочитати книгу. І нерідко буває так, що ви не встигаєте. Як же бути? Як встигнути все зробити?

Правильно розподілити свій час вам допоможе режим дня. Якщо ви будете дотримуватися розпорядку дня — спати, їсти, гуляти, читати, готувати уроки завжди в один і той же час, — вашому організмові буде легко працювати, і ви почуватимете себе здоровими та бадьорими.

III. Основна частина

1. Ознайомлення з режимом дня (Слайд 3)

7.00—підйом

7.05 — ранкова зарядка(Пам'ятайте!Робити зарядку можна лише в провітреній кімнаті)

7.15 — вмивання та водні процедури

7.30 — сніданок

8.30 — 13.30 — заняття в школі

13.30 — обід

14.00 — 15.30 — післяобідній відпочинок

15.30 — 17.00 — самопідготовка.

17.00 — підвечірок

17.30 — 19.00 — прогулянки, ігри на свіжому повітрі

19.00 — вечеря

19.30 — 21.00 — читання художньої літератури, домашні ігри

21.00 — водні процедури, сон.

2. Гра «Веселий паровозик» (Слайд 4)

- Отже ми ознайомилися з режимом дня і тепер можемо пограти у гру «Веселий паровозик»: збираємося у ланцюжок один за одним і вирушаємо у подорож. Кожна зупинка нашого паровозика – це дія, яку ми повинні виконувати кожний день. Всі дії демонструємо жестами . Починаємо (потяг йде). Зупинка перша – підйом (підтягуємося), друга – вмиваємось, чистимо зуби (показуємо жестами), третя – зарядка,

четверта – снідаємо, одягаємось до школи, п'ята – йдемо у школу (з портфелем – показуємо), шоста - відповідаємо на уроках, сьома - обідаємо, восьма- прийшли додому, відпочиваємо, дев'ята – виконуємо домашнє завдання, десята – граємо на подвір'ї, одинадцята – вечеряємо, дванадцята – збираємо портфель, приймаємо ванну, тринадцята – лягаємо спати.

- Пам'ятайте, щоб зберегти своє здоров'я та мати гарне самопочуття необхідно не тільки знати про розпорядок дня, а його дотримуватись. (Слайд 5).

3. Декламування віршів.

- Старші учасники нашого клубу підготували нам віршики як саме вони дотримуються режиму дня школяра.

Учень 1:Вранці я встаю, вмиваюсь,

Ліжко своє застелю.

Ну а потім я вдягаюсь,

Снідаю й до школи йду.

На уроках я пишу,

ліплю, вишиваю.

То малюю, віршик вчу,

Пісеньку співаю.

Учень 2:Коли уроки скінчаться,

Йду скоріш перевдягаться,

Щоб свій одяг зберегти,

В чистоті ходить завжди.

Далі - пообідаю

І, звичайно ж, граюсь.

Можу я попрацювати:

Спочатку добре насмічу,

Потім - прибираюсь.

Учень 3: Далі йде в нас підготовка до уроків

Підготовка - це не гра.
Треба гарно написати,
Все швиденько прочитати.
Тут додати, тут відняти
Та ще й вірш запам'ятати.
Учень 4: А уроки лиш зроблю -
На вечерю сміло йду.
Далі миюсь, роздягаюсь,
Ліжко стелю та лягаю.

- Щоб ще раз закріпити наші знання подивіться будь-ласка на малюнок, чим займається дівчинка і в який час, а я прочитаю вам віршик.(Слайд 6)

4. Робота в групах.

- А зараз пропоную попрацювати у групах. Кожній команді таке завдання: встановити послідовність на малюнках, які стосуються правильного розпорядку дня дитини.

Наступне завдання – створення стіннівки-пам'ятки: самостійно складіть розпорядок дня за допомогою наліпок.

IV. Підсумки засідання

- Давайте ще раз пригадаємо що сьогодні розглядали на нашому засіданні і зробимо висновок. (Слайд 8-9)

- Вам сподобалось як ми провели з вами час?

- Що сподобалось найбільше?

Додаток Г

Година спілкування (проведена з учнями 3-4 класів)

Тема: Я обираю здоровий спосіб життя!

Мета: виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров'я та стимулювати бажання дбати про нього; сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя; нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я; прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

Обладнання: роздаткові матеріали-ілюстрації із зображенням людей, які дотримуються здорового способу життя, фломастери, олівці, картки «ТАК» (з написом зеленого кольору), картки «НІ» (з написом червоного кольору), ватмани, стікери, екран, проектор, ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент.

-Доброго ранку! Усі сідайте тихо, діти! Домовляймося – не шуміти, Працювати час настав. Тож і ми марно часу не гаємо, Про здоров'я урок починаємо!

- Діти скажіть будь-ласка, яка зараз пора року? (Зима)

- А наступна? (Весна). Перед тим як розпочати наше заняття пропоную згадати якими кольорами вбирає весна природу та налаштуватися на гарне, продуктивне заняття. Слайд 2.

II. Мотивація навчальної діяльності.

1. Бесіда.

- Розпочнемо нашу годину спілкування з наступного завдання – увага на екран: Складіть із літер Д З О Р В' О Я слово. (Здоров'я). Слайд 3.

- Що таке здоров'я?

- Чи можете ви сказати про себе: «Я здоровий»?

- Продовжимо бесіду вправою «Мікрофон». Свої відповіді починайте зі слів: «Я здоровий, тому що ...».

- Давайте прочитаємо девіз нашого уроку. Слайд 4.

III. Повідомлення теми уроку і завдань уроку.

- Сьогодні ми розглянемо здоров'я як стан людини, коли в неї відсутнє будь-яке нездужання, коли вона має гарний настрій, задоволена своїм життям.

- Поговоримо також про те, як потрібно зміцнювати здоров'я та оберігати його.

IV. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу.

- Що допоможе вам зростати здоровими?(відповіді дітей).
Пропоную об'єднатися у 2 групи, придумати назву своїй команді та обрати капітана.

1.Конкурс «Хто більше?»

- Кожна команда отримала чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишете на ньому слова, що стосуються здоров'я. Наприклад: *режим, загартовування, зарядка, спорт*. Передавайте аркуш один одному, пишете по слову. Перемагає та команда, яка закінчить завдання найшвидше і запише найбільшу кількість слів, що відповідатимуть темі.

Учні виконують завдання.

- Давайте прочитаємо слова, які ви записали на аркуші, і визначимо переможця. Із цих слів, що стосуються здоров'я, складемо «асоціативний кущ». Запрошую командирів команд до дошки (по черзі записують слова)

2.Слово вчителя.

- Народна мудрість каже: «Без здоров'я немає щастя. І найбільше в світі багатство – це здоров'я».

- Як ви розумієте цю мудрість? (*Відповіді дітей*).

- Правда, здоров'я – всьому голова. Коли людина здорова, то вона дужа, весела, красива, сильна, витривала, смілива, тому що вона себе прекрасно почуває і може наполегливо працювати, навчатись, може

робити те, що їй до душі, займатись улюбленою справою. А коли щось болить, то сили немає, радості також, бо всі думки про одне – позбутись болю. Давайте разом згадаємо які ми знаємо складові здоров'я. Слайд 5, 6, 7, 8, 9.

- А як же берегти своє здоров'я? *(Думки дітей)*.

- Берегти своє здоров'я – це означає вести здоровий і активний спосіб життя: робити зарядку, ходити в походи, займатись посильною фізичною працею, відвідувати спортивні секції, любити і дотримуватись чистоти, тому що чистота – запорука здоров'я. А ще виробляти в собі добрі, корисні звички, позбавлятися та уникаючи поганих, шкідливих.

- Давайте пригадаємо, які звички корисні, а які – шкідливі? *(Діти наводять приклади)*. Слайд 11,12. Всі молодці. Пропоную вам таку корисну звичку – кожного тижня по вівторкам приносити до школи фрукти і влаштовувати вітамінні хвилини. Розпочнемо з сьогоднішнього дня. Пригощайтесь яблуками, які я приготувувала для вас, але спочатку швиденько помиемо руки перед вживанням. *(Учні пригощаються яблуками)*

- Треба добре знати і завжди дотримуватись правил поведінки, які ви всі вивчали на уроках з основ здоров'я, щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків. Ми любимо життя за те, що можемо насолоджуватися красою природи, радіти зустрічам із друзями, щодня дізнаватися про щось нове у світі, який нас оточує. Ваше життя тільки-но починається, і воно сповнене надіями та планами.

- Що потрібно для того, щоб ці плани здійснилися? Слайд 13. Розшифруйте запис, прочитавши кожне зі слів ззаду наперед:

ИТСЕВ ЙИВОРОДЗ БІСОПС ЯТТИЖ

(ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ)

- Давайте з'ясуємо, що ж таке здоровий спосіб життя? Пропоную переглянути цікаве відео. Слайд 14.

V. Закріплення та осмислення нового матеріалу.

1.Ігрова вправа «Так чи Ні». Збереженню здоров'я сприяють ...

(Діти сигналізують картками «ТАК» чи «НІ»).

1) байдужість; 2) взаєморозуміння у сім'ї; 3) добра праця; 4) активний відпочинок; 5) ранкова зарядка; 6) ледачість; 7) паління; 8) чистота тіла; 9) раціональне харчування; 10) шкідливі звички; 11) неврівноваженість; 12) тривалий перегляд телевізору.

2.Вправа «Закінчи речення» (практична робота на картках).

Вчитель. - Об'єднайтеся у групи. Виконайте завдання на картках, на основі ваших знань.

1 група

Закінчи речення.

Для здоров'я корисно багато ...

- гуляти на ...;
- уживати корисну...;
- бути ...;
- відмовитися від

2 група

Закінчи речення.

Здоровий спосіб життя – це дотримання ...;

- правильне ...;
- щоденні заняття ... і ...;
- рухливими ...;
- активна...;
- відсутність шкідливих ...;
- у спілкуванні з оточуючими....

Висновок. Допомагають зміцнити здоров'я ... ігри, наприклад: Слід уникати ... звичок, які руйнують здоров'я, наприклад: Щоб зберегти здоров'я, необхідно доглядати за собою, а саме:

3. Психогімнастика.

Вчитель. – Трошки відпочинемо. Сідайте вільно, розслабтеся, подумки повторюйте за мною речення. Слайд 15 (музичний супровід)

- Я лежу на теплому березі річки. Тихо плескають хвилі. Світить сонечко. Я спокійний(а). Я лежу на спині й дивлюсь на блакитне небо. Там пливуть хмаринки. Мені легко дихається. Я ніби перебуваю у стані невагомості. Моє тіло відпочиває у приємних променях сонця.

6. Створення колажу.

Знову об'єднайтеся у групи. Використайте малюнки, олівці та маркери для створення колажів. Оберіть представника, який презентує роботу вашої групи.

(Презентація колажів).

VI. Підсумки уроку

- Що важливого було на уроці?
- Як ви думаєте, що означає вести здоровий спосіб життя?
- А зараз стікерами покажіть як вам працювалося на уроці.

Наостанок, нехай кожен з вас побажає своєму сусіду по парті здоров'я.