

| | |
|--|---|
| Очікувані результати, яких має досягти учень | Учні записують та виконують домашнє завдання. |
| Строки виконання/здачі завдання (дата, час) | Асинхронно. |

Список використаних джерел та літератури

1. Сльнікова О. Блог дистанційного навчання педагога URL: http://olenaelnik.blogspot.com/2014/09/blog-post_55.html (дата звернення 06.11.2023)
2. Поняття відсотка. Перетворення відсотка у десятковий дріб та навпаки. URL: <https://youtu.be/NUluJwZD-S0> (дата звернення 06.11.2023)
3. Розв'язування завдань (відсотки). URL: <https://forms.gle/EkR7jX6GiE6SnmYe7> (дата звернення 06.11.2023)
4. Модельна навчальна програма «Математика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Мерзляк А. Г., Номіровський Д. А., Пихтар М. П., Рубльов Б. В., Семенов В. В., Якір М. С.). URL: https://drive.google.com/file/d/174eWhQpn_qib08MSK_0GGucbM5AHZONE/view?usp=sharing (дата звернення 06.11.2023)
5. Практики та підходи до дистанційного навчання – рекомендації для вчителів. URL: <https://nus.org.ua/articles/praktyky-ta-pidhody-do-dystantsijnogo-navchannya-rekomendatsiyi-dlya-vchyteliv/> (дата звернення 06.11.2023)

Яворська Наталія,

вчитель початкових класів

Новоушицького ліцею

Новоушицької селищної ради

Хмельницької області,

старший вчитель

Відновлення психоемоційного балансу молодших школярів шляхом застосування здоров'язберігаючих технологій

Анотація. У статті розкрито сутність здоров'язберігаючих технологій, значимість застосування їх у навчально-виховному процесі, впровадження сучасних

інноваційних методів та форм роботи задля відновлення психоемоційного балансу здобувачів освіти.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, психоемоційний баланс, казкотерапія, здоров'я.

Турбота про здоров'я дитини – найважливіша праця вчителя.

В. О. Сухомлинський.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення й особливо дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави, особливо в період війни. Про це свідчать закони та постанови уряду.

У Конституції України, «Основах законодавства України про охорону здоров'я», програмі «Діти України» наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я молоді. У Концепції фізичного виховання в системі освіти України відзначається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовки молоді. 90% учнів мають хронічні захворювання і фізичні відхилення в розвитку. З усією гостротою перед державою постає проблема боротьби за збереження здоров'я нації

На початку XXI століття освіта в Україні зазнала значних реформ. Сучасна освіта – це диференційований підхід до учнів; вміння виявити і розпізнати інтереси та здібності кожної дитини; задовільнити потребу в розвитку її розумових та психологічних особливостей. Це надзвичайно важкий та довготривалий процес. Діти в сучасному світі, на жаль, дуже перенавантажені. На їхній розумовий та психічний розвиток впливає чимало негативних факторів. Пріоритетним завданням для кожної особистості є вироблення відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і національних цінностей, виховання здорового способу життя та культури поведінки. [2; с.1].

Здорова дитина — запорука здорової нації. Усі ми хочемо бачити дитину розумною, сильною, здоровою.

Для здоров'я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, повноцінне харчування, загартування та час і вміння відпочивати.

Однією із головних умов є чисте повітря. Безумовно, важливим чинником зміцнення здоров'я є гарний настрій, позитивні емоції

Проблема здоров'я — головна проблема, вирішення якої зумовлює факт подальшого розвитку нашої держави. Тому слід приділяти увагу усвідомленню дітьми цінностей здоров'я, розуміння визначної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки на цих засадах. Тому пряме покликання

кожного вчителя початкових класів, починаючи з 1-го року навчання дитини в школі дбати про збереження та зміцнення здоров'я учнів, застосовуючи здоров'язберігаючі технології на уроках та перервах. Найкраще вони працюють в комплексі.

Науковці вважають, що здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно вважати всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюють їм безпечні умови для перебування, навчання і праці в школі. [2; с.4].

У розвиток даної проблеми зробили свій внесок М. Безруких, Т. Бичкова, Л. Омельченко. Для ефективного впровадження здоров'язберігаючих технологій необхідно забезпечити виконання певних умов. На думку Л. Омельченко важливим є:

Враховання індивідуальних особливостей учнів під час навчально-виховного процесу

Обґрунтоване планування кількості та видів методів навчання

Інші науковці під здоров'язберігаючими технологіями пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі;
- оптимальну організацію навчально-виховного процесу;
- повноцінний та раціонально організований руховий режим;
- забезпечення оптимального відношення між фізичним та інформаційним обсягом уроку без інтелектуального перевантаження.

В. О. Сухомлинський стверджував, що **«...турбота про здоров'я дитини-це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил... і не звід вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це, насамперед, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості».**

Здоров'язберігаючі технології – це технології, що не викликають у суб'єктів освіти специфічних захворювань: неврозів, дидактогенії, вигорання особистості вчителя. Ці технології є природовідповідними, інтерактивними, такими, що мають потенціал оздоровлення.

За О. Ващенко здоров'язберігаючі технології можна виокремити на такі:

• **здоров'язберігаючі** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної

організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

К. Ушинський сформулював основний закон дитячої природи: «Дитина потребує діяльності, безперестанно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти, і вона дуже швидко втомиться;

лежати - те саме; йти вона довго не може, не може ні говорити, ні співати, ні читати і найменше – довго думати; але вона пустує і рухається цілий день, змінює і змушує всі ці діяльності й не втомлюється ні на хвилину, чим молодший вік, тим різноманітнішою має бути діяльність». **Видатний педагог рекомендує:** «Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, вони дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять.»

Отже, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. [1; с.3].

Така діяльність загальноосвітнього закладу лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, якщо в повній мірі професійно й творчо в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі технології.

Задля відновлення психоемоційного балансу молодших школярів в навчально-виховному процесі використовую і здоров'язберігаючі форми роботи: ранкові

руханки, фізкультхвилинки, звукову, зорову, пальчикову, дихальну гімнастику, вправи-енегізатори, казкотерапію, кольоротерапію, уроки на природі, релакспаузи.

Дихальна гімнастика дуже корисна для організму дитини: покращує обмін кисню, стимулює роботу шлунка, кишечника, заспокоює дитину.

Діти охоче виконують дихальну гімнастику, якщо її робити під музичний супровід. Весь комплекс можна перетворити у гру, всі основні правила виконання вправ необхідно подати теж в ігровій формі. [3; с.2, 4].

Для виконання дихальної гімнастики обов'язковою має бути мотивація. Вправи для дихальної гімнастики необхідно час від часу оновлювати. При цьому усувається нудьга та підвищується зацікавленість. З досвіду видно, що учні швидко засвоюють комплекс дихальної гімнастики і виконують його із задоволенням.

Ефективність даної роботи буде тоді, коли її виконувати регулярно. Тому необхідно переконати дітей робити дихальні вправи у вихідні та під час канікул.

Дуже важливо правильно підійти до процесу виконання вправ:

- *Вдих повинен проводитися носом, а видих – ротом;*
- *При вдиху необхідно стежити за тим, щоб плечі не піднімалися;*
- *Потрібно зберігати спокійне положення тіла;*
- *При видиху треба довше і плавно видихати повітря.*

Фізкультхвилинка має стати обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі (*крім тих уроків, на яких сам процес навчання передбачає достатню рухливість, наприклад, уроків музики, трудового навчання, ритміки, фізичного виховання*).

Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізхвилинки 2-3 хвилини.

Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (*кожні 2-3 тижні*), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи.

Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними і сильними,

при проведенні таких фізкультхвилинок учитель промовляє текст, а діти виконують вправи.

Очі вважаються з усіх органів почуттів найдорожчим даром природи. 90% інформації людина сприймає із зовнішнього світу завдяки зору. Для будь-якої діяльності: навчання, відпочинок, повсякденне життя, необхідно хороший зір. Кожна людина повинна розуміти, що зір важливо оберігати і зберігати. Діти в цьому відношенні набагато вразливіші до різних впливів. Розвитку зору в дитячому віці необхідно приділяти особливу увагу. Навантаження на очі у сучасної дитини величезна, а відпочивають вони тільки під час сну.

Гімнастика для очей корисна всім з метою профілактики порушень зору. Фахівцями з охорони зору розроблені різні вправи. Вправи для очей передбачають рух очного яблука в усіх напрямках.

Такі вправи добре впливають на працездатність зорового аналізатора і всього організму в цілому. Для проведення офтальмологічних пауз не потрібно спеціально створених умов.

Дуже ефективними для працездатності зорових аналізаторів є використання офтальмотренажерів, які: розвивають окорухові навички, периферійний зір, бічний зір, навички просторової орієнтації. [3; с.3].

Енергізатор – це коротка вправа, що відновлює енергію групи.

Призначення енергізаторів на уроці – створення позитивної психологічної атмосфери в класі, відновлення енергії та посилення групової активності. Крім того, вони дозволяють учням проявити рівні здібності — тілесно-кінестетичні, візуально-просторові, міжособистісного спілкування.

Енергізатори корисні для послаблення монотонності, збудження активності учнів й заохочення їх до подальшої праці.

Переваги використання енергізаторів:

- відновлення енергії класу;
- привертання уваги учнів;
- об'єднання кількох методів навчання в єдине ціле;
- включення всіх у процес навчання;
- отримання задоволення від навчання.

Майже кожен енергізатор містить елемент фізкультхвилинки, але не кожна фізкультхвилинка є енергізатором, тому що використовується не лише для зняття втоми, але й як релаксація.

Пальчикова гімнастика для розвитку моторики дуже важлива для школярів. Тому, щоб допомогти своєму школяру добре орієнтуватися в часі і просторі, збільшити темп графічної активності, володіти хорошою пам'яттю, поліпшити успішність у школі, обов'язково робимо акцент на пальчиковій гімнастиці (*вона розвиває дрібну моторику*).

Відомому педагогу і письменнику В. А Сухомлинському належить фраза: *«Розум дитини перебуває на кінчиках його пальців»*

Людьми вже давно помічено, що рухи пальців і рук, супроводжувані приказками та віршиками, надають гарний вплив на розвиток дітей. На сьогоднішній день вже доведено, що рухи пальців добре впливають ще й на розвиток мовлення дитини.

Коли дитина займається гімнастикою для пальців – пальчиковою гімнастикою – відбувається наступне: ритмічні рухи і вправи пальцями призводять до порушення мовних центрів в головному мозку і помітному посиленню узгодженості в діяльності мовних зон. Все це в сукупності стимулює процес розвитку мови. Ігри з пальчиками сприятливо діють на емоційний фон, діти більше починають наслідувати дорослих, більш уважно прислухаються до слів і розуміють сенс сказаного, при цьому підвищується мовна активність.

Пальчикова гімнастика впливає і на розвиток пам'яті учнів, так як під час вправ вони запам'ятовують положення рук, рухи. Зображуючи пальчиками який-небудь предмет, дитина розвиває свою уяву і фантазію. Результатом постійних занять стане вміння дитини «розповідати руками» казки або історії.

Крім перерахованого, пальчикова гімнастика впливає на розвиток м'язів пальчиків дитини, вони стають сильнішими і більш рухливими.

Звукова гімнастика – звуконаслідування явищ природи, голосів тварин, транспорту тощо сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, кровообігу, покращенню серцево-судинної системи та полягає в проголошенні певних звуків та їх поєднань певним способом, при цьому вібрація голосових зв'язок передається на гладку мускулатуру бронхів, легені, грудну клітку, розслабляючи спазмовані бронхи і бронхіоли. Сила вібрації залежить від сили повітряного струменя, що виникає при проголошенні тих чи інших звуків, цей факт використовують для тренування дихальних м'язів, найбільше-діафрагми. [4; с.17, 19].

У початковій школі досить доречно впроваджувати звукову гімнастику. Проводити її треба кожного дня, але в ігровій формі.

Кольоротерапія – це методика покращення здоров'я людини за допомогою кольорів. Колір може бути лікарем. Ввести колір в тіло можна через : їжу, воду, дихання, шкіру та психогімнастику.

Людину все життя оточують кольори. За допомогою правильного направлення енергії кольору, підбору кольорів впливаємо на самопочуття, працездатність, настрій, нервовий стан. Кольором зцілювали з давніх-давен .

Кольоротерапія використовує:

- Організаційні можливості кольору (*приміщення*)
- Педагогічні (*навчання, розвиток, виховання*)
- Реабілітаційні (*оздоровлення, лікування, психологічний стан*)

Технологія базується на використанні кольорів веселки.

Це один із видів арт-терапії; терапія середовищем, особливою казковою атмосферою. Це читання або розказування дітям казок, які роблять так, що дитина бачить в них себе, свої клопоти та переживання та знаходить способи їх розв'язання. Це проста, цікава та ефективна здоров'язберігаюча технологія, яку доцільно використовувати під час здійснення освітньої діяльності в сучасній школі для ефективного формування ключових компетентностей в молодших школярів.

Метою казкотерапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї єдності і неповторності, до відчуття гармонії з собою і світом. У процесі казкотерапії людина навчається сприймати себе такою, якою вона є, усвідомлювати себе й інших людей, кожного, як неповторну індивідуальність. У кожній людині існує потреба у самовираженні. Якраз реалізацією цієї потреби і займається казкотерапія.

Для будь-якої терапії, і для казкотерапії зокрема, дуже важливо створити такі умови, які б допомагали дитині подолати те, що стримує її розвиток. Спілкування дітей з казкою допомагає їм впоратися зі своїми негативними станами, невпевненістю, лінню, небажанням пізнавати нове. Саме цей аспект і став основним у створенні концепції казкової терапії. . [5; с.56, 59].

В українській педагогіці роботу із застосуванням казкових образів та мотивів одним із перших запровадив В. Сухомлинський.

Він зазначав, говорячи про застосування казкотерапії під час навчання дітей: **«Уява – фантазія – казка - творчість – така доріжка, йдучи якою, дитина розвиває свої духовні сили».**

За твердженням визнаного педагога, завдяки казці дитина пізнає світ не лише розумом, але й серцем.

Василь Сухомлинський наголошував на надзвичайному значенні створення казки в процесі роботи з дітьми: **« Я не уявляю навчання в школі не тільки без слухання, але й без створення казки»**. Розробка власних казок сприяє розвитку комунікативних, творчих умінь, створює доброзичливу атмосферу в колективі, підвищує самооцінку дитини. Така робота, на думку Сухомлинського, **«є одним з найцікавіших для дітей видів поетичної творчості. Разом з тим, це важливий засіб розумового розвитку»**.

Казкотерапія як психологічний метод виконує чотири функції:

ДІАГНОСТИЧНУ – передбачає виявлення вже наявних життєвих сценаріїв і стратегій поведінки дитини; сприяє виявленню стосунків або стану дитини, про які вона не хоче говорити вголос.

ПРОГНОСТИЧНУ – в тому випадку, коли діагностується потенційний розвиток подій, можна говорити про прогностичну функцію діагностичної казки. У цих казках, ніби в матрьошці, розкривається суть та особливості майбутнього життєвого сценарію дитини.

ТЕРАПЕВТИЧНУ (корекційну або коригувальну) – казка, завдяки якій відбуваються позитивні зміни у стані і поведінці дитини.

ВИХОВНУ – позитивні зміни в поведінці дітей після роботи над казкою.

Принципова відмінність казкотерапії та інших проєктивних методик полягає в тому, що результат неможливо передбачити, він завжди індивідуальний. Казки, які використовуються в реальній психотерапевтичній роботі, на папір, як правило, не лягають, і чужому вуху не зрозумілі. Сьогодні казкотерапія синтезує багато досягнень психології, педагогіки, філософії – все це подається у казковій формі, у формі метафор. У сучасній казкотерапії використовуються різні психотерапевтичні прийоми: аналіз, розповідь, складання, інсценування, драматизація, лялько терапія, арт-терапія, психодинамічні медитації. [4; с.26].

Провідні принципи казкотерапії:

Варто завжди пам'ятати про ці принципи, використовуючи казкотерапію: усвідомлення власних можливостей, усвідомлення цінності власного життя, розуміння закону причини та наслідку, пізнання різних стилів світовідчуття, пізнання світу власних емоцій та переживань, внутрішнє відчуття світу та гармонії.

Отже, використання здоров'язберігаючих технологій в навчальному процесі початкової школи дозволяє учням більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі. Батьки довіряють вчителям найцінніше, що в них є,- свою

дитину. Завдання педагога не тільки дати учневі знання, а й зберегти його фізичне, моральне, психічне та соціальне здоров'я.

Здоров'язберігаючі технології вчать дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище.

Список використаних джерел та літератури

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.

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

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

4. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За заг. ред. О. М. Пехоти. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с.

5. Митіна О. П. Здоров'язберігаючі технології сьогодні і завтра. Початкова школа 2006. – № 6. – С. 56-59.

INTERNET – РЕСУРСИ.

1. <http://slovník.com.ua/grupa//11> педагогічна енциклопедія

2. <http://pedlib.ru/> педагогічна бібліотека

3. Ресурсний портал превентивної освіти (www.autta.org.ua)

4. «Методичні рекомендації до програми виховання та навчання дітей молодшого шкільного віку. «Дитина»: <http://nauch.com.ua/psihologiya/5477/index.html>

5. Програма розвитку дітей молодшого шкільного віку «Впевнений старт» (авт. кол. Андріємтї О.О., Голубович О.П. та ін.) - http://www.mon.gov.ua/images/files/_rozv/1.pdf