

СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Поняття та складові здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи

Відповідно до проекту нового Державного стандарту початкової загальної освіти мета сучасної початкової школи – це гармонійний розвиток дитини згідно з її віковими й індивідуальними психофізіологічними особливостями та потребами; формування загальнолюдських цінностей, підтримка життєвого оптимізму, розвиток самостійності, творчості, допитливості. Серед принципів, на яких ґрунтується зазначений документ, виокремлено принцип здоров'я, що передбачає формування в молодших школярів із першого року навчання навичок здорового способу життя та створення умов для їхнього правильного фізичного й психоемоційного розвитку.

Здоров'я нації, здоровий спосіб життя, здорова особистість – слова, що сьогодні є актуальними для українського суспільства. Науковці, педагоги, лікарі наголошують на тому, що особливой значущості набуває не лише підготовка дитини до самостійного життя, а й виховання її як духовно, так і фізично здорової особистості, яка має усвідомлену потребу в зміцненні та збереженні здоров'я як умови успішності й добробуту в подальшому житті.

У Конституції України, Законі України «Про охорону дитинства», інших урядових документах наголошується на необхідності збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління.

Збереження й зміцнення здоров'я дитини залежить насамперед від її дбайливого ставлення до власного організму, здорового способу життя, правильного харчування, активної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Навчити дітей берегти й зміцнювати своє здоров'я – найважливіше завдання шкільної освіти. На законодавчому рівні його визначено Законами України «Про фізичну культуру та спорт», «Про охорону здоров'я», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Державною національною програмою «Освіта» («Україна XXI століття»), Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті.

У Законі України «Про загальну середню освіту» одним із головних завдань кожного загальноосвітнього навчального закладу визначено виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточення як найбільшої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я учнів.

Таким чином, на сучасну початкову школу покладається завдання виховання компетентної особистості, яка не лише володіє знаннями щодо збереження й зміцнення здоров'я, а й уміє застосовувати їх у житті, адекватно діяти в різних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

Важливим чинником підвищення якості початкової освіти є здійснення навчання й виховання молодших школярів на засадах здоров'язбереження. Проблему збереження та зміцнення здоров'я учня широко висвітлено в працях багатьох науковців: Н. Бібік, М. Віленського, Б. Долинського, О. Ващенко, О. Газмана, В. Клімової, С. Кондратюк, В. Петленко, С. Свириденко, Т. Сущенко й ін. До питання здоров'язбережувального виховання молодших школярів зверталися В. Горашук, О. Дубогай, З. Малькова, Л. Романенко, В. Шахненко та ін.

Практика доводить, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного та мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними, відповідно до віку, знаннями про здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальними вміннями та навичками.

Діяльність учителя на кожному уроці має бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь і навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх його складових.

Фізична складова здоров'я — це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистісної гігієни.

Реалізація фізичної складової здійснюється через:

- ☐ ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи;

- контроль і самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо (зміна діяльності);
- використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобігання гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови (концентрація уваги, зняття втоми);
- формування знань про використання народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань, особисту гігієну, режим навчання, харчування, праці та відпочинку.

Соціальна складова (соціальне благополуччя) — це передусім сформована чітка громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей, позитивно спрямована комунікативність, високий рівень соціалізації та соціального статусу в колективі, доброзичливе ставлення до людей, самоствердження, самовиховання.

Реалізація соціальної складової здійснюється через:

- використання засобів, що сприяють інтересу до навчального матеріалу;
- створення умов для самовираження учнів;
- стимулювання аргументації відповідей;
- заохочування ініціативи учнів;
- розвиток інтуїції, творчої уяви учнів;
- зосередження уваги на якості мовлення;
- демонстрацію правильного мовлення;
- використання на уроці засобів диференційованого, проблемного, діалогового, рефлексивного навчання та колективної розумової діяльності;
- урахування зв'язків з іншими предметами;
- застосування дидактичного матеріалу;
- надання різнорівневих домашніх завдань;
- ініціацію різноманітних видів діяльності;
- здійснення взаємоконтролю;
- навчання дотримання правил спілкування в класі, громадських місцях, їдальні, транспорті;
- навчання вміння уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом «Стій! Подумай! Прийми рішення!»;
- навчання гуманного ставлення до людей із фізичними вадами.

Психічна складова (психологічний комфорт) — відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру й шкідливих звичок.

Реалізація психічної складової здійснюється за допомогою:

- створення сприятливого психологічного клімату на уроці;
- дотримання позитивного мислення;
- демонстрації ненасильницьких засобів навчання;
- навчання вміння керувати своїми емоціями, почуттями;
- навчання підтримання в собі впевненості у своїх можливостях, задатках;
- здійснення самооцінки, самоконтролю;
- здатності аналізувати наслідки дій шкідливих звичок;
- навчання вміння відмовлятися від пропозицій, що шкідливі для здоров'я;
- навчання вміння самостійно ухвалювати рішення в різних ситуаціях;
- навчання підтримувати дружні стосунки з усіма учнями класу;
- музикотерапії;
- кольоротерапії.

Духовна складова (духовність) – пріоритетність загальнолюдських цінностей; наявність позитивного ідеалу, що відповідає національним і духовним традиціям; працьовитість, доброзичливість, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовна складова реалізується завдяки:

- навчанню доброзичливого ставлення до товаришів у класі, до учнів школи й дорослих;
- навчанню відповідальності за власні дії та вчинки;
- формуванню навичок самообслуговування;
- навчанню висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя;
- навчанню здатності бачити й сприймати прекрасне в житті, природі, мистецтві, літературі;
- навчанню вміти розрізняти добро і зло, духовне й бездуховне, долати прояви зла в собі;
- усвідомленню смисложиттєвих духовних цінностей.

Формування в дітей основ свідомого ставлення до власного здоров'я не лише передбачає надання знань про власне здоров'я, а й має поєднуватися із формуванням у молодших школярів навичок оздоровлення, зміцнення та відновлення. Із цією метою в навчально-виховний процес початкової школи мають бути впроваджені різноманітні здоров'язбережувальні (оздоровчі) технології, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів.

У фізкультурно-оздоровчу практику сучасної школи запроваджують широкий спектр здоров'язбережувальних технологій, деякі види та засоби яких наведено у *табл. 1.1*.