

**Методичні рекомендації
щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес
закладів загальної середньої освіти в умовах реалізації
Концепції «Нова українська школа»**

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Ураховуючи актуальність проблеми збереження здоров'я громадян України, у більшості державних документів, що стосуються галузі освіти (Закон України «Про загальну середню освіту», Національна програма «Освіта (Україна XXI століття)», Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Концепції розвитку освіти на 2015-2025 роки, Програма «Здоров'я нації» тощо), одним із пріоритетних завдань визначено формування основ здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища, становлення духовного, психічного та фізичного здоров'я особистості, формування в учнів відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Відповідно, до пріоритетних напрямів роботи в закладах освіти щодо створення сприятливих умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей належать розробка й упровадження в освітнє середовище здоров'язбережувальних технологій, методів профілактики стомлення, підвищення моторної та психоемоційної активності учнівської молоді із урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей.

Здоров'язбережувальні технології – система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання і розвитку. Поняття «здоров'язбережувальних технологій» дискусійні та у різних авторів зустрічаються різні трактування. М. Смирнов, як родоначальник поняття «здоров'язбережувальних освітніх технологій» стверджував, що їх можна розглядати як: технологічну основу здоров'язбережувальної педагогіки; сукупність форм і методів організації навчання дітей без шкоди для їх здоров'я; якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її впливу на здоров'я дитини та вчителя [3].

Єдиної прийнятої класифікації здоров'язбережувальних технологій теж немає. Учений, дослідник Ю. Гавриленко наводить таку класифікацію здоров'язбережувальних освітніх технологій [3]:

- організаційно-педагогічні технології (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє попередженню станів перевтомлення, гіподинамії та інших станів);
- психолого-педагогічні технології (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);
- навчально-виховні технології (до них входять програми з формування культури здоров'я, навиків, з профілактики шкідливих звичок, захворювань, позашкільні заходи, робота з батьками).

Учений О. Ващенко наводить класифікацію існуючих здоров'язбережувальних технологій, виокремивши такі типи [2]:

– здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в закладі освіти та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), 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 навиків (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеve виховання;

– виховання культури здоров'я – формування та розвиток 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.

Однак слід зазначити, що поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І саме головне, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язбережувальною [3].

Наголошуємо: знання, оволодіння та застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

За даними Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України, від 75% до 90% дітей мають відхилення фізичного й психічного здоров'я; 30-35% дітей, які йдуть до 1 класу закладів освіти, уже мають хронічні захворювання. За роки навчання в школі у п'ять разів зростає число порушень зору й осанки, у чотири рази психоневрологічні відхилення. Прогресивно зростає кількість наркозалежних і ВІЛ-інфікованих серед молоді 15-17 років. Тому, одним із актуальних напрямів вирішення проблеми збереження здоров'я дітей є впровадження освітніх технологій формування й збереження здоров'я в закладах освіти. Складовими цієї системи є дотримання санітарно-гігієнічних вимог до організації та проведення уроку, фізкультхвилинок та пауз загального та спеціального впливу [1].

Рекомендуємо вчителям, під час організації освітнього процесу, використовувати наступні здоров'язбережувальні форми роботи:

- гімнастику для очей;
- пальчикову гімнастику;
- ранкову гімнастику;
- фізкультхвилинки, руханки;
- дихальну гімнастику;
- кольоротерапію;
- релаксаційні паузи;
- вправи-енергізатори;

- фітотерапію;
- ароматерапію;
- арт-техніки;
- ігрову терапію;
- казкотерапію;
- уроки у природі тощо.

Акцентуємо увагу вчителів на добірці інтернет-ресурсів дитячих руханок та фізкультхвилинок [4]:

фізкультхвилинка «Hare Dance»		руханка «А ти лети у далекі світи»	
фізкультхвилинка «Corn Dance»		руханка: ведмідь Чарлі «Агаду»	
фізкультхвилинка «Alien Dance»		руханка для дітей на англійській мові	
фізкультхвилинка «Вверх-вниз»		руханка «Ми плещемо у долоньки»	
фізкультхвилинка з тваринами		руханка «Стонога»	

Зазначаємо, оздоровчі хвилинки під час уроків можуть комбінувати в собі фізичні вправи для постави, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Музика допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Фізичні вправи можуть успішно виконуватися учнями самостійно, а також поєднуватися з елементами ігор [4].

Слід зауважити, що в учнів є певні межі працездатності, і чим молодший вік дитини, то швидше вона знижується. Це пов'язано з виснаженням нервових клітин, зумовленим нестійкістю нервових процесів, підвищеною збудливістю кори головного мозку тощо. Тому важливо запобігати виникненню втоми, своєчасно виявляти перші її ознаки та намагатися швидше її зняти. Ознайомитися зі збіркою таких вправ можна перейшовши за покликанням URL: <http://surl.li/ckent>. Більш детально ознайомитися з дихальними вправами, дихальною гімнастикою можна за покликаннями URL: <http://surl.li/ckenm> та

URL: <http://surl.li/akdkl>. Рекомендуємо вчителям ознайомитися та використовувати в роботі вправи пальчикової гімнастики [4]:

пальчикова гімнастика
«Майстерні руки»



пальчикова гімнастика
«Олівець»



музична пальчикова гра
«Сороконіжка»



Отже, упровадження в освітній процес сучасної школи здоров'язбережувальних технологій забезпечать учнів знаннями щодо різноманітних форм підтримки здоров'я, сприятиме формуванню у них ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, надасть можливість реалізації отриманих знань у практичній діяльності, набуття здоров'язбережувальних життєвих навиків.

Список використаних джерел

1. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. Основи здоров'я та фізична культура. 2008. № 11-12. С. 6–8.
2. Ващенко О.М. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Основи здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 1–6.
3. Здоров'язберігаючі технології. Навчання і виховання. URL: <http://surl.li/eyunj> (дата звернення: 15.02.2023)
4. Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь: 5-6 класи (адаптаційний цикл) нової української школи : методичний посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти / уклад. М.В. Кісільова; за ред. І.В. Удовиченко. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2022. 82 с.

Методист соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку Сумського ОІППО

М.В. Кісільова

Підпис наявний в оригіналі