

Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв
Кафедра дошкільної та початкової освіти

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

«ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В НУШ»

Виконала:
Студентка II курсу, 61 групи
Спеціальності 013 Початкова освіта
Москалець Оксана Михайлівна

Науковий керівник:
к. пед. наук, старший викладач
Запорожченко Тетяна Петрівна

Чернігів – 2021

Роботу подано до розгляду «___» _____ 20__ року.

Студентка

(підпис)

Оксана МОСКАЛЕЦЬ

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

Тетяна ЗАПОРОЖЧЕНКО

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри *дошкільної та початкової освіти*

Протокол № _____ від «_____» _____ 2021 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

Ірина ТУРЧИНА

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НУШ	8
1.1 Поняття та основні характеристики здоров'язбережувальних технологій	8
1.2. Шляхи використання здоров'язбережувальних технологій в НУШ.	15
Висновки до 1 розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	30
2.1 Організаційно-педагогічні передумови впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій на уроках математики.....	30
2.2. Експериментальна перевірка ефективності застосування здоров'язбережувальних технологій уроках математики в НУШ	39
2.3. Методичні рекомендації щодо ефективності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій на уроках математики в НУШ	50
Висновки до 2 розділу	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Здоров'я особистості у сучасному світі є найвищою людською цінністю, тому що це головний показник його ефективної діяльності та цивілізованості. У даному контексті важливою проблемою постає збереження та зміцнення майбутнього держави, а саме дитячого здоров'я. Але, як відомо, збереження здоров'я людини залежить, в першу чергу, від того, як вона ставиться до свого організму, чи дотримується правильного харчування, чи веде здоровий спосіб життя. На сьогоднішній день проблемою сучасної школи є привити дітям бажання берегти і зміцнювати своє здоров'я.

Тому у цьому процесі важливо визначати основні шляхи поліпшення стану здоров'я учнів, розробити програму, які складуть цілісну систему організації педагогічних технологій, зокрема й здоров'ябережувальних. Все це сприятиме створенню умов для різностороннього розвитку особистості та свідомого розуміння нею цінності власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я особистості широко висвітлюється у працях медиків, психологів, соціологів (Г. Апанасенко, Ю. Бойчук, М. Гончаренко, М. Гриньова, Г. Зайцев, В. Казначеев, І. Мурахов, В. Петленко, С. Страшко, Г. Царегородцев та ін.). Вивчали питання з проблем здоров'я дитини зарубіжні та українські вчені: І. Бех, М. Богусловський, Н. Колініченко, О. Дубогай, О. Савченко, О. Сухомлинський, В. Лозинський, С. Попов, А. Степанов, Г. Царегородцев

Проблема використання здоров'ябережувальних технологій в освітніх закладах описано у працях А. Алчевської, С. Кириленко, В. Лозинського, М. Гончаренко, Циганова та ін. У своїх роботах науковці розкривають організацію здоров'язбереження дітей, та його зміст. Але, потрібно зазначити, що проблема здоров'язбереження учнів залишається не вирішеною, що і робить тему нашої магістерської роботи **актуальною**.

Аналіз та детальне вивчення наукової літератури свідчить про недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнів

1-4 класів. Необхідність пошуку педагогічних умов та шляхів розв'язання цієї проблеми й зумовили вибір теми нашого дослідження.

Об'єктом дослідження є навчання математики учнів молодшого шкільного віку.

Предметом дослідження є використання здоров'язбережувальних технологій на уроках математики в НУШ.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз та експериментальна перевірка використання здоров'язбережувальних технологій на уроках математики в початкових класах.

Завдання дослідження:

1. Дослідити сутність та шляхи використання здоров'язбережувальних технологій в НУШ.

2. Окреслити організаційно-педагогічні передумови впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій на уроках математики.

3. Експериментально перевірити ефективність застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках математики в НУШ.

4. Розробити методичні рекомендації щодо ефективності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій на уроках математики в НУШ.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовано комплекс методів:

- аналіз психолого-педагогічної літератури та узагальнення отриманої інформації, аналіз шкільних навчальних планів, підручників, програм, методичних посібників для визначення сутності основних понять дослідження, виявлення теоретичних підходів до проблеми використання здоров'язбережувальних технологій на уроках математики в НУШ ;
- групова діагностика за методикою Кондаша для виявлення тривожності учнів молодшого шкільного віку;
- теоретичне моделювання; анкетування; спостереження та бесіда, збір та інтерпретація даних для визначення ефективності здоров'язбережувального навчання.

Теоретичне та практичне значення роботи. Теоретично обґрунтовано особливості використання здоров'язбережувальних технологій на уроках математики в НУШ як елемента загальної та життєвої компетенції особистості, досліджено методи формування здоров'язбережувальних технологій у молодших школярів на уроках математики.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що надано методичні рекомендації щодо ефективності формування здоров'язбережувальних технологій у молодших школярів на уроках математики.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (96 позиція) та додатків.

Загальний обсяг роботи – 81 сторінка. Основний зміст роботи викладено на 72 сторінках. Робота містить таблиці та діаграми.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НУШ

1.1 Поняття та основні характеристики здоров'язбережувальних технологій

Метою Нової української школи є всебічно розвинена підготовлена до сучасного життя дитина. Звичайно, кожен з учнів повинен отримати ті знання зі школи, які стануть йому в пригоді в подальшому. Реалізація даної мети можлива лише за умови впровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки.

В результаті чого особливого значення набуває готовність учителя до забезпечення організаційно-педагогічних умов інформаційної підтримки процесу впровадження здоров'язберігаючих технологій у початковій школі, формування успішної особистості школяра шляхом використання нових інформаційних технологій.

В сучасному світі вчитель більше ніж будь-який спеціаліст постійно взаємодіє з батьками, учнями, психологами, медичними робітниками і має неабиякий вплив на громадськість. Застосовуючи сучасні педагогічні знання, планує та організовує свою роботу так щоб не завдати шкоди здоров'ю учнів, а навпаки спрямовує різноманітні педагогічні технології на підвищення рівня здоров'я учнів та його збереження.

Педагогічна технологія – це метод системного формування, психолого-педагогічних установок, застосування знань, методів, прийомів навчання з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їх взаємовпливу, метою якої є оптимізація форм освіти.

В класифікації освітніх технологій вчені виділяють окрему групу – здоров'язбережувальні технології, яка є однією з найважливіших груп у наш час. [33].

Варто відзначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не являється окремою освітньою технологією. Однак у термін «здоров'язбережувальні

технології» входять абсолютно всі напрями з організації діяльності освітнього закладу спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Науковці розглядають та трактують дане поняття з різних ракурсів. Одні трактують його як сукупність прийомів, технік, способів реалізації освітніх чи педагогічних завдань. Інші науковці вважають його досягненням запланованих результатів, які дають змогу побачити позитивні зміни в стані здоров'я учасників педагогічного процесу.

Як зауважують вітчизняні і зарубіжні науковці, здоров'язберігаючі освітні технології – це сукупність педагогічних технологій, яка не завдає шкоди учнівському здоров'ю. Н. Смирнов, який займався дослідженням даного питання, звертав увагу на те, що коли здоров'язбережувальні технології об'єднати з рішенням лише здоров'яохоронного, питання тоді до них відноситимуться педагогічні методи, проблеми та технології, які не завдають загрози здоров'ю учасникам навчального процесу та надають їм безпечні та комфортні умови знаходження, здобування освіти та праці в загальноосвітньому закладі [4].

При виборі застосування педагогічні технології на своїх уроках вчитель керується ступенем їх впливу на здоров'я учнів

Вченими пропонується виокремлення "здоров'яформуючі виховні технології", як поняття, оскільки розуміють його як сукупність психолого-педагогічних технологій, форм, програм, методів та способів діяльності педагогів, маючи на меті виховання здорової дитини, зі сформованою культурою здоров'я, яка розуміє цінність здоров'я та проявляє прагнення до здорового способу життя.

У сучасній науці існує досить багато трактувань поняття здоров'язбережувальних технологій. Під ними науковці пропонують розглядати:

- дитина в школі повинна вчитися та виховуватись за сприятливих умов (відсутність стресових ситуацій, без надмірних вимоги до учнів);

- прийнятну систему організацію навчальної діяльності (враховуючи вікову, індивідуальну, статеву особливість учнів та відповідність нормам санітарно-гігієнічних вимог);
- обов'язковий належний та правильно організований режим рухової активності учнів;

Програма яка має мету збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, повинна реалізуватися через наступні напрями:

- розробка навчальних програм із включенням валеологічного навчання учнів;
- до програма включена фізична культура та комплекс заходів спрямованих на покращення здоров'я учнів;
- медична служба закладу спрямована на моніторинг фізичного стану учнів;
- служба організації вітамінізованого харчування;
- служба здоров'я учасників освітнього процесу;
- психологічна робота служби, яка проводить оцінку психологічного здоров'я та допомагає подолати тривожність, стрес, агресивність усім учасникам навчального процесу ;
- спільна діяльність школи батьків та громадськості.

Характеристика здоров'язберезувальних технологій

Робота навчального закладу, що спрямована на захист та покращення фізичного, емоційного та духовного здоров'я учасників освітнього процесу, буде результативною та ефективною тільки в тому випадку, коли на професійному рівні педагогічної майстерності використовуються здоров'язберезувальні та здоров'яформуючі технології.

Під здоров'язберезувальними технологіями розуміють систему заходів, які забезпечують найбільш позитивні умови для перебування учнів в освітньому закладі та створюють прийнятну навчально-оздоровчу систему спрямовану на захист та покращення здоров'я дитини на усіх етапах її розвитку.

У конкретні методи входять:

- диспансеризація (постійний профілактичний огляд дітей медичним працівником школи);
- проведення профілактичних щеплень;
- організація безпечної рухової активної діяльності;
- вітамінне харчування дітей, що забезпечує ріст, розвиток і життєдіяльність дитини;
- дотримання нормам санітарно-гігієнічних вимог.

Вчений О. Ващенко виділяє такі типи здоров'язбережувальних технологій:

- здоров'язбережувальні - дають можливість безпечно навчатися, працювати та перебувати учню в школі. Враховуючи вікові особливості раціонально організувати виховний процес;

- здоров'ятворчі - націлені на вирішення завдань щодо покращення фізичного здоров'я дітей. Для підвищення рівня здоров'я застосовують такі методи як загартування, фізіотерапія, гімнастика, фітотерапія, музикотерапія, масаж, фізкультхвилинки та ін. [28, с. 100]. Педагог обирає їх в залежності від категорії учнів, способу застосування та залежить від характеру дії.

- навчально-збережувальні технології передбачають навчання учнів гігієні догляду за власним тілом, правильному харчуванню, формуванню навичок залагоджувати конфлікт, керувати своїм емоційним станом. Здебільшого цей тип реалізується тоді, коли відповідні теми включені до загальної навчальної програми та тем предметів, а також коли проводяться факультативи за цими напрямками.

- розвиток культури здоров'я передбачає розкриття у школярів індивідуальних особливих якостей, які орієнтовані на захист та покращення особистого здоров'я учнів , розвивати уявлення дітей про здоров'я, що є найціннішим скарбом в житті, розуміння певної відповідальності як за особисте благополуччя та за здоров'я своїх близьких.

Ці технології можуть бути презентовані ієрархічно, беручи до уваги те, як учнів можна залучати до навчально-виховного процесу:

- позасуб'єктні технології: організований освітній процес відповідно до освітніх програм, обов'язкове вітамінізоване гаряче харчування(в тому числі дієтичне); робота навчального закладу яка сприяє формуванню більш високого рівня здоров'я молодого покоління.

- ті, при яких діти займають пасивну позицію : аромотерапія, звукотерапія, масаж, музикотерапія тощо;

- ті, де виражена активна позиція учнів: гімнастика, фізкультхвилинки, загартування та ін.;

Принципи навчання, в яких віддзеркалені найбільш суттєві та нагальні потреби суспільства, визначають зміст та методи навчання, сприяють реалізації використання здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Загальнометодичні та специфічні принципи органічно поєднані між собою, вони створюють окрему систему, розкриваючи закономірності оздоровчої педагогіки [2, с. 116].

До принципів формування здоров'язбереження входять:

Принцип «не зашкодь!»

Принцип пріоритету здоров'я учасників освітнього процесу;

Принцип триєдиного розуміння здоров'я (поєднання фізичного, емоційного, морального здоров'я);

Принцип наступності (робота спрямована на збереження здоров'я проводиться у школі щодня і щогодини);

Принцип відповідності (навчальний матеріал повинен відповідати віковим особливостям учнів та не перевантажує їх інформацією);

Принцип взаємодії (до забезпечення умов здоров'язбереження залучаються вчителі, учні та батьки).

Для досягнення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій застосовуються такі групи засобів:

- засоби рухової активності. До них віднесем: фізкультхвилинки, гімнастика, цікаві перерви, емоційні розрядки, тренінги);
- оздоровлення навколишнім середовищем. Передбачає проведення уроків на свіжому повітрі, екскурсії в природу. Застосування фітотерапії, вітамінотерапії, сонячних та повітряних ванн;
- санітарно-гігієнічні. Цей засіб передбачає дотримання санітарно-гігієнічних норм приміщень (температура повітря, освітлення, вологість), дотримання правил особистої гігієни, дотримання режиму фізичної активності, режиму дня, режиму харчування .

Покращення та захист здоров'я учнів можливе лише при доцільному, безперервному використанні методів здоров'язбереження.

Метод навчання представляє собою впорядковану роботу вчителя, спрямовану на досягнення поставленої мети навчання. Дослідники трактують методи навчання, як сукупність засобів та методичні шляхи вирішення навчальних завдань, задля досягнення мети (І. Підласий), реалізація завдань оздоровчої педагогіки вирішуються шляхом використання методів та прийомів здоров'язберігаючих освітніх технологій [3].

Здоров'язбережувальні освітні технології включають в себе дві групи методів:

специфічні (передбачають тільки педагогічний процес)

загально-педагогічні (використовуються у навчанні, та вихованні).

Структура методу складається з певних прийомів та етапів реалізації.

Варто розглянути класифікацію прийомів:

- захисно-профілактичні (дотримання санітарно-гігієнічних вимог навчання; запобігання навчальному перевантаженню здобувачів освіти; використання страхувальних засобів та пристосувань захисту в навчальному закладі; дотримання особистої гігієни).;

- компенсаторно-нейтралізуючі (руханки, фізкультпаузи, емоційні розрядки, дихальна гімнастика, фізкультурно-оздоровча гімнастика, коригуючі мовленнєві вправи, вітамінізація).;
- стимулюючі (температурне гартування, навантаження фізичного характеру, прийоми аромотерапії та психотерапії);
- інформаційно-навчальні (програми виховні та просвітницькі, адресовані батькам, педагогам, чи учням) [8].

Використання сучасних методів та прийомів визначається, як правило, особистісною зацікавленістю педагога та батьків. Лише після об'єднання всіх окремих підходів в одне єдине ціле дасть можливість створити сучасний освітній простір, в якому можна реалізувати ідеї здоров'язбережувальної педагогіки.

Метою здоров'язбережувальних освітніх технологій є забезпечити дитину необхідними знаннями, вміннями та навичками, які дадуть можливість зберегти та покращити здоров'я, на всіх етапах її життя.

Таким чином, навчальний процес в умовах здоров'язбережувальної педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються між собою особливостями методики та специфічними знаннями: початкового етапу, етапу вивчення матеріалу, та останнього етапу закріплення умінь знань та навичок щодо здоров'язбереження.

1.2. Шляхи використання здоров'язбережувальних технологій в НУШ.

Нова українська школа є ключовою реформою загальної середньої освіти, яку зараз реалізовує Міністерство освіти і науки спільно з великою кількістю педагогів і управлінців з освіти по всій Україні.

Головою ідеєю Нової української школи виступає компетентне навчання. Це означає, що учні не просто набувають знань, а намагаються використовувати їх на практиці й опановують навички. Для НУШ створено новий Стандарт освіти і нові програми.

Уміння навчатися є однією з навичок, яка, безумовно, необхідна всім людям. Оскільки у швидкозмінному житті потрібно не просто набувати знань, а уміти самостійно навчатись та застосовувати знання на практиці. Саме через це навчання в Новій українській школі побудоване на дослідженнях: дитина самостійно шукатиме відповіді на різні запитання, усвідомлює вивчене, а вчитель їй надає у цьому допомогу [1, с. 6].

Тому в НУШ діти опановують навчальний матеріал часто навчаються, граючись. Це означає, що вони опановують той самий навчальний матеріал, але в інший спосіб. Вчителю не потрібно більшість часу розповідати щось класу, стоячи біля дошки. Через гру (тобто моделювання ситуацій із додаванням руху, гумору й творчих завдань) учні зможуть дізнатися набагато більше [4].

На даний час дуже складно прогнозувати, яке майбутнє чекає наших дітей, в якому світі вони житимуть – адже все навколо швидко змінюється. Однак ми впевнено можемо стверджувати, що дітям майбутнього необхідно буде володіти вміннями працювати в команді і співпрацювати. В результаті чого значно більшу частину навчального процесу в Новій українській школі приділено роботі в групі та парах. Звернемо увагу, що учні не просто спільно розв'язуватимуть, наприклад, математичні задачі, а робитимуть проєкти і разом шукатимуть рішення проблем.

Також НУШ передбачає запровадження здоров'язбережувальних технологій, оскільки відомо, що різко погіршився рівень фізичного здоров'я та розумового розвитку молодого покоління, знизився рівень приросту населення

та тривалості життя, зріс рівень смертності в тому числі і молоді. Слід зазначити, що у діти не проявляють бажання зберегти та зміцнити власне здоров'я. Йдучи до школи, значна частина (83%) дітей мають певні відхилення соматичного та психічного характеру, також значно зросла кількість дітей з наявними психоневрологічними захворюваннями.

Сьогочасний стан здоров'я дітей та загальної свідомості жителів України свідчить, що існує реальна загроза, яка може призвести до вимирання нації. У Законі України «Про загальну середню освіту» в статті 5 вказано, що найголовнішим завданнями загальної середньої освіти є: формування свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших осіб, як першочергової соціальної цінності, вироблення гігієнічних звичок і засад здорового способу життя, збереження і покращення фізичного та психологічного здоров'я дітей.

Відомий педагог В.О.Сухомлинський у своїх роботах писав про те, що згідно досвіду у 85 відсотків усіх дітей з поганою успішністю існують проблеми із здоров'ям, можливо присутні певні розлади або порушення у стані учня, яке є непомітним і для лікування потрібні спільні зусилля батьків, лікарів та вчителів. Педагог переконаний, що саме школа і педагоги повинні активно боротися за збереження та зміцнення здоров'я дітей. Вчений акцентує увагу на пріоритеті оздоровчих функцій освіти. Важливими є питання про способи виховання здорового покоління, у якого будуть сформовані навички здорового способу життя; питання про формування культури здоров'я. Відповіді на них можна знайти в його працях. Автор робіт постійно звертав увагу на те, що піклування про здоров'я є найважливішою працею вихователя. Життєрадісні, бадьорі діти будуть мати хороший внутрішній психічний світ, світосприйняття, необхідний інтелектуальний розвиток, глибокі знання, до того ж будуть вірити у власні можливості. На думку педагога в результаті тривалого перебування школярів на свіжому повітрі, можна запобігти навчальному перевантаженню, а при повноцінному харчуванні і фізичному загартовуванні, школярі зможуть оберігати себе від захворювань, і діти будуть мати бажання розглядати мальовничість довколишнього світу.

Просвіта сьогодення ставить значні вимоги до збереження здоров'я молодого покоління. Тому в наш час є доречно використовувати здоров'язбережувальні технології в навчальному та виховному процесах. Під час застосування яких формуються бережне відношення до свого фізичного і психічного здоров'я, найважливіші комунікативні навички, що допомагають успішно адаптуватися дитині у суспільстві. Проблема стану здоров'я учнів є однією з важливих проблем сьогодення науки. Тому можна наголошувати, що сучасний вчитель в спроможності вплинути на стан здоров'я школяра. Вчитель повинен організувати навчальну діяльність таким чином, щоб навчання не мало негативного впливу на здоров'я учнів.

Вчитель, маючи сучасні педагогічні знання, наладнавши комунікацію з дітьми та їхніми представниками, медичним працівником та психологом школи, зобов'язаний уміти планувати й здійснювати навчально виховний процес, беручи до уваги принцип пріоритету турботи щодо збереження та зміцнення здоров'я всіх осіб педагогічного процесу [34, с. 78].

Тема здоров'язбереження у школі важлива, оскільки здоров'я молодих поколінь є основним насінням радості, задоволення, щастя і глибокого вдоволення батьків, вчителів, та суспільства.

Здоров'язбережувальні технології – основа усіх педагогічних технологій, ціль яких зміцнити та відтворити здоров'я дитини на усіх періодах її навчання та розвитку. Серед технологій виділяють:

- здоров'язбережувальні, (проведення профілактичних щеплень, забезпечити рухову активність, вітамінізувати, організувати збалансоване гаряче харчування);
- оздоровчі (зорова гімнастика, здійснення фізіотерапії, ароматерапії, загартовування, дихальні вправи, сміхотерапія, оздоровчі розвиваючі хвилинки);
- навчання здоров'ю (необхідно включити відповідні теми до програми навчальних предметів);

- виховати культуру здоров'я (проведення додаткових занять, виховних заходів, спортивних змагань, розваг, конкурсів, вікторин тощо).

Колись головною метою школи було навчити якнайбільше людей читати та писати. Сьогодні - це завдання на рівні початкової школи. Адже суспільні цілі – повністю інші. Мета нової української школи – підготувати дітей до майбутнього життя. Кожний учень має можливість здобути під час навчання знання, уміння і навички які він буде використовувати в своєму повсякденному житті. Здійснення зазначеної мети можливе тільки при запровадженні технологій здоров'язбережувальної освіти.

Виходячи з вищесказаного можемо підсумувати: щоб позбутися негативних причин та сприяти корекції стану здоров'я учнів, потрібно в системі і одночасно в навчально-виховному процесі впроваджувати в здоров'язбережувальні, оздоровчі технології, а також технології виховання культури здоров'я.

Отже, здоров'язбережувальні технології повинні забезпечувати:

- Сприятливі умови для процесу здобування знань дитиною у школі (забезпечити кожного учня можливістю радісно прожити шкільне життя, вимоги повинні бути адекватні цілям, методикам навчально-виховного процесу);

- Організація навчального процесу повинна бути оптимальною (відповідати віковим, статевим, індивідуальним особливостям та гігієнічним нормам);

- Рухова активність має бути повноцінно та раціонально організована [11,с.23].

При впровадженні здоров'язбережувальних технологій у освітньому процесі, стоять певні задачі:

- виключити надмірне навантаження учнів, правильно визначаючи прийнятний об'єм навчальної інформації та прийоми її надання;

- брати до уваги розумові також фізіологічні особливості учнів, а також особистісні мовленнєві особливості кожного здобувача освіти;

- організовувати певні форми роботи, які б сприяли зменшенню втоми;
- чергувати види роботи, змінювати розумовий, емоційний, рухливий види діяльності, групові та парні форми роботи, направлені на підвищення рухової активності, вчити чути та поважати думки інших та вміти передавати особисті думки;

- проводити ігри та організовувати ігрові ситуації, включаючи інтегровані нестандартні заняття;

- з самого початку уроку створювати доброзичливу та позитивно емоційну атмосферу (не забувати, що психологічний стан та рівень психологічного благополуччя учнів виражається на його фізичному здоров'ї) ;

- правильно планувати та проводити навчальну роботу на уроках, до його початку зробити потрібні записи на дошці, завчасно підготувати роздатковий матеріал. Рационально вказувати рівень складності завдань. Оскільки, якщо учні знають план занять, розуміють які навички знання та вміння, необхідно здобути, який об'єм виконання роботи перед ними стоїть, учні обирають рівень складності завдання, розподіляють навчальну працю на уроці. В результаті, учень формується як суб'єкт навчальної діяльності. Важливо здійснювати роботу з запобігання стресів (хороших результатів можна досягнути в результаті роботи в парах, групах, ця робота дозволяє учням з слабким рівнем розвитку відчути підтримку партнера). Щоб уникнути стресових ситуацій на уроці потрібно стимулювання учнів до різних способів виконання завдань. Звертати увагу на успіх дитини, а не на її невдачу. В результаті учень не боїтиметься помилитися, одержати неправильну відповідь) [38, с. 15].

Протягом молодшого шкільного віку відбувається фізіологічне та психологічне становлення особистості. Тілу та душі дитини необхідне дбайливе ставлення, захист та розуміння. Важливе дбайливе ставлення, захист та розуміння. Педагоги намагаються допомогти кожній дитині обрати шлях до здорового способу життя. Тоді у молодших класах вони вчаться берегти і зміцнювати своє здоров'я, що необхідно не тільки для існування, а й для набуття можливості приймати виклики долі, знаходити вихід з різних ситуацій.

Саме тому важливо вивчити проблему «Впровадження здоров'язбережувальних технологій під час навчально-виховного процесу в молодших класах».

Перед педагогами стоять питання:

«Яким чином допомогти учневі обрати активний спосіб життя, направити на повноцінне життя? Що потрібно для того, аби перебування в навчальному закладі давало дітям енергію, а рішення поставлених завдань приносить радість?». Окрім несприятливих соціальних умов, негативно впливає на стан здоров'я учнів «шкільний фактор» – найбільш тривалий і значно впливовий [23].

Саме тому можна запропонувати систему заходів впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес навчання та виховання молодших школярів, направлену на покращення існуючого стану здоров'я дітей. У цьому полягає сутність і новизна досвіду.

В Новій українській школі зосереджується увага на формування всебічно розвиненої творчої, духовної, здорової зі стійкими моральними цінностями особистості. Слідуючи сучасності, та приймаючи до уваги основні аспекти збереження здоров'я в школі, мета роботи: «Навчити учнів бути здоровими, розкрити їм цінність здоров'я як одного з найбільших людських здобутків». Процес направлений на формування цілісної орієнтації дітей, визначення значущості здоров'я, відчуття відповідальності за збереження й поліпшення особистого здоров'я, включаючи необхідність створити необхідні умови для формування знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізичною, соціальною, психічною, духовною).

Сформувані в дітей компетентне відношення до власного здоров'я збереження неможливо, якщо не будуть реалізовані всі складові здоров'я. Тому в педагогічній практиці приділяється увага саме на їх належному формуванні.

Завдяки психічній складовій здоров'я, визначається процес становлення людини як особистості, забезпечуючи її емоційне благополуччя. Учитель повинен враховувати особистісний чинник під час навчання та виховання.

Існує твердження, що кожна людина завжди має індивідуальну своєрідність, оскільки має особливе, власне, неповторне обличчя, виражене характером на здібностями. Спільно із шкільним психологом слід визначити самооцінку дітей. Отримавши необхідні результати обстежень, можна використовувати різні форми роботи та методи для того щоб розвинути в учнів повагу до себе та оточуючих, віру у власні можливості та здібності. Заохочувати бути здоровими, а головне – бажання жити і отримувати радість у своєму житті. Психічна складова має тісний зв'язок з соціальною.

Щоб сформувати в школярів життєві навички та вміння, спрямовані на власне здоров'я збереження, необхідно намагатися створювати умови для спілкування учнів. У класі повинна панувати комфортний психологічний клімат, кожна дитина має відчувати себе важливою, потрібна також дружня співпраця учнів. В такій атмосфері діти будуть щирі, відкриті, їм буде затишно. Якраз це являється способом формування позитивної самооцінки школяра. У дітей вона включає наші слова, погляди, ставлення. Інколи, наша неувага, невміння своєчасно зреагувати на дитячу поведінку стає причиною зниження їхньої самооцінки.

Розглянемо перелік правил формування позитивної самооцінки дитини:

1. Школяра слід хвалити не тільки за досягнення, але і за старання.
2. Пояснити, що зусилля та старання так само важливі як і результат.
3. Навчити дітей ставити перед собою реалістичні вимоги.
4. Не критикувати школяра, а тільки його вчинки.
5. Дитина повинна мати змогу відчувати свою відповідальність. У кожній дитини повинні бути обов'язки в класі, тоді вона зможе відчути себе значимою частиною колективу.
6. Учні повинні частіше чути, які вони дружні, добрі, відповідальні, розумні. І вони стараються стати такими [8, с. 13].

Дуже важливе у школярів формування віри в себе, свої сили, навчити бути впевненими. Також важливо навчити цінувати індивідуальність інших людей. Протягом уроків, проведення екскурсій чи під час індивідуального

довірливого спілкування необхідно пояснювати учням наскільки важливо турбуватися про своє здоров'я, обирати здоровий спосіб життя, розповісти що необхідно робити, якщо життю та здоров'ю людини щось загрожує, при цьому можна опиратися на сформований досвід школярів. Завдяки використанню практичних прикладів, школярі краще зрозуміють, в чому власне суть здорового образу життя, таке правильне здорове харчування, для чого його дотримуватися, а також необхідність слідування правилам особистої гігієни.

Цілком зрозуміло, що соціальною складовою здоров'я виступає ефективна взаємодія дитини з соціальним середовищем. Вона базується на адаптованості дитини до життя в соціальному середовищі. Отже на те, як дитина себе буде почувати і поводити залежить великою мірою від дорослих. Іноді дорослі, купивши для дітей комп'ютерні ігри, «переносять» їх у нереальний світ. Тоді дитина в школі опиняється без розвинених навиків комунікації з однолітками та старшими людьми. Таким чином, до головних завдань педагога слід віднести необхідність залучення такої дитини до шкільної спільноти. Дитина повинна відчувати, що її оточують друзі, які її поважають і люблять [21, с. 112].

Духовна складова здоров'я – це своєрідна вершина, в якій вміщено найкраще що є в людині, те що робить її індивідуальністю. На духовну складову значно впливають дорослі. Саме тут відбувається формування сімейних цінностей. Над духовним здоров'ям, як правило, працюють під час проведення виховних годин, при проведенні виховних бесід, обговоренні мистецтва, культури, історії. Під час уроків, як і в повсякденному важливо все частіше обговорювати чинники, які мають вплив на здоров'я дітей. Школярі можуть окремо визначати дії, що важливо виконати для власного здоров'я [12,с.112].

Уже з навчання в початкових класах діти розуміють, що усі мають право на життя та здоров'я. Педагог намагається роз'яснити кожному учню, що здоров'я – це право, яким ми володіємо від народження.

Фізична складова може бути реалізована застосовуючи оздоровчу діяльність:

- Фітотерапія та аромотерапія
- Музикотерапія, релаксаційні та валеологічні паузи
- Кольоротерапію
- Фізкультхвилинки та рухавки
- Загартування та самомасаж
- Профілактику плоскостопій
- Профілактику порушень статури
- Гімнастика для очей
- Дихальна гімнастика
- Казкотерапія та ігротерапія

Розглянемо значення «Фізкультхвилинки та руханок». Кожен погодиться, що для збереження та зміцнення здоров'я дитини дуже важлива фізична активність. Для нейтралізації негативних явищ, які можуть розвиватися у школярів в результаті довготривалої розумової діяльності, необхідно її чергувати з активною руховою діяльністю. Необхідно систематично проводити фізкультхвилинки, на перервах можна використовувати рухливі ігри, акробатичні вправи, які позитивно впливають на школярів, віддаляючи втому, відновлюючи розумову дієздатність, запобігаючи порушенню статури, підвищуючи емоційний тонус учнів, створюючи позитивну атмосферу на уроці.

При проведенні оздоровчих хвилинок необхідно поєднувати фізичні вправи для статури, вправи для пальчиків, очей, шиї, рук, ніг. Доцільним буде застосування музичного супроводу. Даний прийом направлений на зняття втоми, відновлення рівноваги учнів. Розглянуті вправи учні можуть проводити самостійно, а також поєднувати є ігровими елементами [7, с. 12].

Найкраще розпочинати робочий день з проведення ранкової гімнастики. Це може бути просто фізкультурною паузою, або ж можна проводити дихальну гімнастику, а також сміхотерапію. Варіантів є досить багато, але серед

головний умов – вся школа повинна разом налагодитися на робочий процес, при цьому отримати масу позитивних емоцій, які відобразяться на робочий день, і при цьому на першому уроці не буде відбуватися «пробудження» учнів.

Цікаві перерви. Як правило, діти на перервах не граються, не бігають, а просто ходять. У початкових класах ігри виступає важливим компонентом рухливого режиму дітей протягом дня. Спостереження показують, що після активних рухів діти відволікаються від заняття набагато менше, стають більш уважними. Ігри, як правило, носять емоційний та веселий характер, за що їх люблять діти.

Сучасні діти надзвичайно мало часу перебувають на свіжому повітрі. Свій вільний час вони переважно проводять перед телевізором, грають в гаджетах тощо. Це є однією з причиною багатьох стресів, тому дитина повинна перебувати на свіжому повітрі не менше, аніж 3 години кожного дня. Дивлячись на це доречно проводити деякі заняття саме на подвір'ї школи.

Техніка «Релаксація» допомагає заспокоїти нервову систему, знімає емоційну втому. Використовуючи дану техніку потрібно пам'ятати, що голос вчителя відіграє неабияку роль. Деякі вправи на рексацію доцільно проводити під музику.

В умовах стрімкого розвитку інформаційного суспільства доцільно буде використання різних мультимедійних засобів, оскільки краще один раз побачити, ніж почути безліч разів. Тому на уроці засоби мультимедіа дозволяють зробити заняття більш незвичним. Безумовно, нетрадиційне та незвичне запам'ятовується набагато краще, таке, щоб викликало інтригу та подив. Це можуть бути відеоролики, комп'ютерні навчальні ігри, різноманітні презентації [12, с. 280].

Пальчикова гімнастика викликає неабиякий інтерес у школярів. Ігри такого типу були придумані для дітей дошкільного віку, але їх також доцільно використовувати у молодших класах, оскільки вони можуть допомогти вчителю розвивати розумові здібності дитини. Адже нервові закінчення рук впливають на мозок і в результаті чого активізується розумова діяльність.

Школярі доволі часто під час занять можуть бути розгубленими. Тому варто спробувати використовувати ароматерапію. За допомогою ефірного масла можна стимулювати та тонізувати увагу та пам'ять учнів. Застосовуючи цю технологію педагог повинен бути впевненим, що в жодного з учнів не буде алергічної реакції на ефірні масла .

Для психічного та морального відновлення можна застосовувати психогімнастичні вправи. Завдання по психогімнастиці сприяють збереженню психічного здоров'я, запобіганню нервових розладів у школяра шляхом зняття емоційного напруження, кращому розумінню себе та оточуючого світу, створенню можливостей для утвердження своєї особистості. Такого типу вправи варто проводити у формі гри, яка будується на копіюванні певних почуттів та емоційних людських станів. В таких вправах діти можуть тренувати свою пам'ять, спостережливість, увагу та, беззаперечно, витримку. Таким чином діти вчаться розуміти, що відчуває в певній ситуація даний суб'єкт.

Важливе місце посідає музикотерапія як здоров'язбережувальна технологія у роботі з дітьми. Всім відомо, що музика надзвичайно позитивно впливає на людське здоров'я. Слухання музики допомагає знімати втому, заряджає учня енергією, стимулює роботу мозку, підвищує засвоєння матеріалу уроку. Правильно підібрана музика сприяють розвитку творчої уяви. Музикотерапію доречно використовувати для емоційного настрою учнів при вивченні поетичних творів, виконанні творчих завдань [9].

Арт-техніку також рекомендують використовувати на уроках, як один з дієвих засобів здоров'язбереження. В основі Арт-техніки лежить творча діяльність, а саме зображення. Творчий розвиток є не тільки головним психологічним корекційним механізмом, він дає змогу виховувати здорову особистість. Адже саме Арт-техніка допомагає виражати дитині власні почуття та переживання, відношення до когось чи чогось. Головна ціль даної техніки – це духовний розвиток, самовираження дитини через творчість та покращення адаптації школярів до певних умов.

Дієвим, ефективним засобом здоров'язбережувальним засобом є кольоротерапія. Від самого моменту народження людину постійно супроводжують кольори, які тим чи іншим чином впливають на організм, емоційний стан та психіку людини, налаштовує його на співпрацю з навколишнім світом. Колір не аби який має вплив на людину: вабить до себе, змушує купувати та викликає різні емоції. Кольором можна навіть лікуватись. Наприклад, різні відтінки блакитного можуть знімати біль. Помаранчевий колір надає сил та енергії. Зелений колір вважають заспокійливим. Проте, крім практичного використання кольору, існують психологічні, дуже ефективні техніки кольоротерапії - методу психологічного зцілення з ціллю розслаблення, зняття емоційної напруги, підняття психологічного стану та тону.

Здоров'язбережувальні технології можуть також реалізовуватись за допомогою природотерапії. Це можуть бути різноманітні екскурсії, прогулянки, спілкування з тваринами, спостереження за рослинами.

Доцільно в будь-яку пору року у школі організувати дні Здоров'я, коли всім класом організовується похід, наприклад, до лісу. Після таких заходів варто розмовляти з школярами, щоб підкреслити важливість здоров'я для кожного.

Неодмінною умовою результативного використання здоров'язбережувальних технологій є емоційне позитивне їх забарвлення. Якщо виконувати вправи без особливого бажання, це не принесе хороших результатів, а скоріше навпаки. Якраз радість від навчання, так само, як і радість від вирішення завдань, виконання вправ обов'язково робить школяра здоровішим [14, с. 73].

Важливо також дотримуватись режиму дня, здоровому харчуванню, навчанню, праці, культурі спілкування, активному відпочинку.

Не потрібно перевантажувати учнів, а варто визначати прийнятний обсяг навчального матеріалу й способи його викладення, необхідно враховувати розумові психологічні та фізіологічні особливості кожного школяра. Доцільно

спланувати такі види діяльності, які можуть знижувати рівень втоми школяра. Також дієвою є зміна видів роботи. Чергування розумової, психологічної, рухової видів діяльності; групові та парні форм роботи, направлені на підвищення рухової активності, а також вчать чути поважати думки інших, вміти передавати особисті думки.

Впровадити здоров'язбережувальні технології в початковій школі допоможуть дані засоби:

Урок, гра, мандрівка, екскурсія, конкурс, концерт, інтерв'ю, вікторина, Театралізація, КВК, дискусія, інформаційні технології.

Важливо також тісно співпрацювати з батьками, оскільки це виступає важливою складовою у питанні зміцнення, корекції та збереження здоров'я школярів. Оскільки батьки чи особи які їх замінюють мають безпосередній вплив на своїх дітей та їхній стан здоров'я. У роботі також доцільно використовувати метод вивчення умов для організації розвитку дітей вдома; систематично залучати батьків до навчально-виховних, оздоровчих заходів школи, впроваджувати анкетування та тестування серед батьків, організувати спільні змагання та виставки [1].

Отже для того, аби школярі зростали здоровими та щасливими, їм потрібно постійно відчувати, що їх люблять та цінують, а також відчувати себе у безпеці.

Аналіз даної проблеми свідчить про те, що впровадження здоров'язбережувальних технологій веде до зменшення показників захворюваності учнів, покращення емоційної атмосфери у дитячих колективах, підвищення в дітей навиків здорового образу життя. Для вчителів в даному випадку відкривається цілий простір для педагогічної творчості. Звичайно, не можливо оволодіти всіма науками, але здоров'я своїх дітей потрібно вберегти, не завдавши йому шкоди, зробити дитину здоровою та щасливою. Дослідження використання здоров'язберігаючих технологій в початковій школі показує, що вони сприяють успішній адаптації дітей в освітньому та соціальному просторі, а також розкрити свої творчі можливості [18.с.77].

Варто звернути увагу, що здоров'я є безцінним надбанням не тільки кожної особистості, а й усього суспільства в цілому. Педагогам необхідно уміти зберегти та зміцнити здоров'я майбутнього покоління. В цьому питанні повинна сприяти сім'я, школа і держава в цілому.

Вирішення даного питання щодо збереження здоров'я учнів вимагає гострої уваги всіх зацікавлених у цьому: вчителів, медиків, батьків, представників суспільства. Однак, основне місце у даному питанні належить освітньому процесі, який повинен й має всі наявні умови для того, щоб зробити навчальний процес здоров'язбережувальним, і в даному випадку йде мова вже не просто про стан здоров'я молодого покоління, а про майбутнє України.

Висновки до 1 розділу

Технології охорони здоров'я не є чимось надзвичайним, невідомим чи таємним. Надзвичайно важливими факторами у щоденній діяльності школи є грамотно організовані розклади, цікава та сучасна подача матеріалу уроків, перерви в руховій діяльності, нейтралізація причин стресу, підключення навчальних матеріалів до життя, оснащення учнів здоров'язбережувальними знаннями.

Беручи до уваги педагогічні, психологічні та соціологічні дослідження можна зауважити, що питання застосування здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі потрібно розглядати як пріоритетне завдання Нової української школи. Через те що у теперішньому розумінні мета навчання – забезпечити всебічний розвиток особистості, враховуючи її вікові та індивідуальні особливості разом зі зміцненням, збереженням та забезпеченням здорового способу життя, тому, відповідно, здоров'язбережувальні технології стають єдиною системою організаційних форм та технологічних одиниць, головною метою яких є збереження та зміцнення здоров'я особистості.

Являючись невід'ємною частиною освітнього процесу, здоров'язбережувальні технології виступають як комплекс взаємопов'язаних складників, які забезпечують цілеспрямований, безперервний і послідовний вплив на учнів, певних методів та форм навчально-виховної роботи, організованих із метою сформувати у них культуру здоров'я.

Використання здоров'язберігаючих освітніх технологій учителем під час навчання буде сприяти вихованню в учнів орієнтованості на здоровий спосіб життя, оптимізує стан особистого організму, підвищить стійкість до стресогенних факторів природного і соціального середовища.

РОЗДІЛ 2. ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

2.1 Організаційно-педагогічні передумови впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій на уроках математики

Проблемі збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління велика увага приділена у Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Національній програмі «Діти України», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання здоров'я нації», Концепції «Здоров'я через освіту» та ін.

Такі дослідники, як Б. Долинський, Ю. Бойчук виділяють такі типи здоров'я: фізичне, яке визначає правильне та повноцінне функціонування організму; психічне, яке врівноважує психічні процеси; духовне є прагненням до ідеалу та основним джерелом енергії людини; соціальне – від нього залежить мирне взаємного існування з довкіллям.

Дослідження А. Крамаренко, М. Малащенко, О. Нікітенко, Л. Самойленко, Т. Шаповалова засвідчують, що стан усіх видів здоров'я на сучасному етапі спонукає до занепокоєння. О. Савченко вважає, що проблема виховання у дітей здорового способу життя носить багатоаспектний характер. Вона охоплює впровадження нового змісту забезпечення умов для позитивного впливу на всі складові здоров'я і поширення інноваційних технологій збереження і зміцнення здоров'я.

Актуальним шляхом вирішення цієї проблеми є впровадження освітніх технологій формування й збереження здоров'я. Робити це потрібно ще з початкової школи, де питання здоров'я залишається на високому рівні.

Вивченням даної проблеми займався також дослідник Н. Міллер, який доводив здоров'язберігаюче освітнє середовище сприяє впровадженню здоров'язберігаючого навчання як процесу взаємодії учнів і вчителя. Результат даного процесу - це засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої

діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу [21, с 146].

Здоров'язберігаюче освітнє середовище - це професійна система дидактичних умов, в якій засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення і формування емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту.

Цими технологіями в школі є: складений розклад уроків, рухова активність на перервах, організація здорового харчування, нейтралізація стресів, ознайомлення дітей з питаннями екології, зв'язок навчального матеріалу з життям. Все це являє собою повсякденну роботу будь-якого навчального закладу. Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Проблема збереження здоров'я в усьому світі стає все більш актуальною, а в Україні – домінуючою. Можна спостерігати систематичне зростання рівня захворюваності населення, при цьому абсолютно здорові діти майже не народжуються. Для України головна проблема, пов'язана із майбутнім держави – зберегти та зміцнити здоров'я дітей.

Здоров'я людини займає найважливіше місце у системі людських пріоритетів та цінностей. Як правило, його визначають процесом збереження й розвитку психічних і фізіологічних функцій людини, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Статистичні дані засвідчують, що протягом навчального року діти найчастіше та найдовше хворіють вірусними та застудними захворюваннями. Таким чином, в процес навчання доцільно впроваджувати такі види діяльності, які б зупиняли розповсюдження хвороб [79, с. 69].

Одним з таких заходів вважається перебування на свіжому повітрі. Насичення організмом кисню, зокрема мозку, сприяє повноцінній та продуктивній роботі. Провітрювання приміщень теж є необхідною умовою,

оскільки це покращує склад повітря навчального середовища. Але можливість провести заняття на природі не завжди існує. Через це можна створити так званий «куточок живої природи». Розрізані колоди можна використати в якості сидінь, обставити територію високорослими квітами у вазонах. Таке оздоблення класу дійсно може зацікавити учнів та сприятиме підвищенню мотивації до навчання.

Урок з урахуванням здоров'язберігаючих технологій для вчителя теж буде корисним, оскільки він зможе застосовувати ті програми та методи навчання та виховання, які формують у дитини свідоме бажання до отримання знань та практичних навичок стосовно збереження власного здоров'я. Через це для організації такого заняття варто дотримуватися наступних принципів навчання й виховання:

1) Правильна організація уроку. В даному випадку варто враховувати усі критерії здоров'язбереження на раціональному рівні. Завданням педагога є навчити дітей запитувати необхідну інформацію та отримувати правильну відповідь з метою формування у них пізнавальної активності, комунікативних здібностей та високого рівня працездатності.

2) Використання каналів сприймання інформації. Кожна людина сприймає інформацію по-своєму, і це викликано функціональною асиметрією мозку. Йде мова про розподіл психічних функцій між півкулями головного мозку. Як відомо, виділяють три типи функціональної організації: лівопівкульні особистості – характеризуються мовленнєво-логічним стилем пізнавальних процесів, схильні абстрагуватись та узагальнювати; правопівкульні люди – у них розвинене конкретно-образне мислення та уява; рівнопівкульні особистості – немає яскраво вираженого домінування однієї із півкуль. На основі переваги

одного з каналу сприймання інформації розрізняють: аудіальне або слухове, візуальне та кінестетичне сприйняття. Якщо педагог буде ознайомлений з даними характеристиками своїх учнів, то це дасть йому можливість подавати матеріал таким чином, щоб дітям було легше і краще його сприймати.

3) Врахування зони працездатності учнів. Загальновідомо, що біоритмічна оптимальна працездатність школярів має свої піки та спади протягом всього навчального дня та у різні дні робочого тижня. В першу чергу, вона залежить від вікових особливостей дітей. Враховуючи цей факт, педагог зможе розподілити новий навчальний матеріал так, щоб діти могли краще його засвоїти і при цьому не завдати шкоди власному здоров'ю.

4) Розподіл інтенсивності розумової діяльності. Організація заняття з точки зору здоров'язбереження передбачає врахування трьох основних етапів, для яких характерна тривалість, об'єм навантажень та характерні види діяльності. Таким чином, ефективність засвоєння знань школярами розподіляється за таким принципом: 5-25 а хвилина – 80%, 25-35 а хвилина – 60-40%, 35-40 а хвилина – 10 %. Через це виконання самостійних робіт чи подача нового матеріалу не повинна припадати на завершення уроку, оскільки на дітей негативно впливає втому, що є безумовно захисною реакцією організму. Вчитель повинен відновити працездатність учнів, знизити рівень втоми, що, звичайно, сприятиме здоров'язбереженню [21, с 113].

За роки навчання в школі дитина відвідує приблизно 10 000 уроків. Звичайно, ці уроки різні: вони можуть бути цікавими або не дуже, звичайними та нестандартними. На уроках відбувається формування учнів як особистостей. Сучасний урок – це перш за все урок, на якому вчитель вміло використовує всі можливості для розвитку особистості учня, включаючи його активне розумове зростання, глибоке і усвідомлене засвоєння знань, формування моральних засад. Та, нажаль, наш час насичений екологічними катаклізмами, поширенням різноманітних вірусів, значно знижується кількість здорових дітей. Саме тому однією з найважливіших залишається проблема збереження здоров'я дітей – майбутнього країни. Основний показник, який відрізняє всі здоров'язберігаючі освітні технології – це регулярна експрес-діагностика стану учнів, яка включає необхідність відстежувати основні параметри розвитку організму в динаміці, для винесення відповідних висновків про стан здоров'я учнів.

На уроках математики можлива робота за кількома напрямками:

Позитивна мотивація діяльності.

Позитивні психологічні настанови за допомогою почуттів, жестів чи простого слова можуть стабілізувати оцінку учня, створити ситуацію успіху для дітей, сприяти емоційному комфорту на занятті. Все це – профілактичний засіб попередження психотравматизму, стресів та неврозів (формування психічного, духовного здоров'я).

Розв'язання задач з валеологічним змістом або використання статистичних методів аналізу.

Цей напрям суттєво розширює життєвий досвід школярів, формує у них необхідні знання та навички, метою яких є збереження та розвиток їх індивідуального здоров'я, націлює на здоровий образ життя та культуру харчування, допомагає приймати важливі рішення, що стосуються їхнього здоров'я, наповнює всю роботу особистісним смислом дітей (формування фізичного, соціального, психічного здоров'я).

Врахування індивідуальних стилів та можливостей учіння школярів.

В даному випадку мова йде про створення середовища для вибору способів навчальної діяльності, враховуючи сприйняття, мислення, тип темпераменту, рівень навчальних досягнень дітей, застосування технологій кооперативного навчання. Всі ці аспекти забезпечують психологічний захист безпорадності у ситуації неспішності, створюють комфортну емоційну атмосферу, розвивають комунікативні уміння та творчі навички, та уміння приймати рішення, формують культуру праці і спілкування, суттєво знижують агресивність.

Забезпечення на уроці умов для рухової активності учнів, гімнастики для очей, пауз психоемоційного розвантаження, використання парт – конторок і опорно – зорових сигналів [21, с.83].

У даному напрямі передбачається зміна позиції корпусу дитини, проведення валеологічних пауз та фізкультурних хвилинок, рухових дидактичних ігор, точкового масажу та гімнастики очей. Все це сприяє

профілактиці втомлюваності мозку, зниження зору внаслідок тривалого напруження очей, підвищує ефективність пізнавальної діяльності учнів.

Аромотерапія.

В даному випадку використовується терапія аромомаслами. На певному етапі заняття вона відновлює емоційне виснаження школярів, відновлює бадьорість, тому що являє собою профілактичний попередження неврозів, стресів, депресій, підвищує працездатність учнів, ефективність їх пізнавальної діяльності (формування психічного, фізичного здоров'я).

Рефлексивність уроку.

Фіксація власного ставлення до заняття за допомогою малюнків, схем, зорових сигналів.

Здоров'язберігаюча складова на уроках математики реалізується за допомогою впровадження:

- фізкультхвилинок, рухливих ігор, фізкультпауз (оздоровчої рухової діяльності);
- контролю та самоконтролю за правильною поставою під час письма, читання, тощо;
- систематичного використання вправ, направлених на профілактику сколіозу, запобіганню гіподинамії;
- дихальних вправ;
- гімнастики для очей [86, С.17].

Ось декілька практичних порад для вчителів математики:

Перші хвилини уроку починаються з привітання, і створення доброзичливої атмосфери, позитивного емоційного настрою, так як в учнів розвинена інтуїтивна здатність сприймати емоційний настрій вчителя. Таке правило стосується також і організації початку уроку математики. Діти дуже люблять гратися, тому корисно використовувати моменти гри в будь – якому класі. Гра в такому випадку для учнів залишається грою, а для вчителів – методичним прийомом [4, с 8-9].

Приведемо приклад. Можна використати вправу «Вірю – не вірю», в якій кожне запитання починається словами «Чи вірите ви, що...» може бути також бліц-опитування ланцюжком (учні по-черзі ставлять один одному запитання).

Методичний прийом – вправа «Знайди помилку» в якій для учнів запропоновано декілька формул, правильних, а також хибних. Вправа направлена на створення ситуації успіху на уроці, що формує позитивне ставлення до предмета. Урок при можливості можна урізноманітнити віршами, легендами (наприклад, про К. Гаусса під час вивчення прогресій), біографіями видатних математиків (Омар Хайям під час вивчення рівнянь), також можна загадувати загадку, відгадкою якої виступає тема уроку. Наприклад: його треба розв'язати, тобто корінь відшукати. Кожен легко без вагання відповість, що це... (рівняння).

При реалізації ідеї організації здоров'язберігаючого навчально – виховного процесу необхідно використовувати динамічні паузи на кожному уроці. Просидіти цілий урок досить складно учням і це стосується не тільки першокласників, а й старшокласників і особливо на уроках математики. Тому дуже важливо, щоб у учнів була можливість порухатися і позбавитись втомленості у м'язах. Для учнів молодших та середніх класів доцільно використовувати фізкультхвилинки, тоді як старшокласникам можна запропонувати взяти участь в естафеті з виконання математичних завдань біля дошки. Ціль використання таких вправ – актуалізувати знання, а також засвоїти отриману інформацію. В результаті зміни методів проведення уроку посилюється працездатність, а також, щ найголовніше, зміцнюється здоров'я учнів [80, с. 96].

Окреме місце в попередженні втомлюваності відведено чіткій організації навчальної праці. Математика не всім учням дається легко, тому доцільно проводити роботу для профілактики стресів. Може використовуватися робота в парах чи у групах на місці, або ж біля дошки. В такій спільній роботі «слабкі» в математиці учні відчувають підтримку товариша, оскільки ціль такої роботи – навчити інших.

Відомий антистресовий момент на уроці – стимулювати учнів використовувати різні способи розв’язання завдань, не боятись зробити помилку, чи отримати неправильну відповідь.

Щоб навчити дітей піклуватися про своє здоров’я, на уроках потрібно ставити завдання, безпосередньо пов’язані з такими поняттями, як: «знання свого тіла», «гігієна тіла», «правильне харчування», «здоровий спосіб життя», «безпечна поведінка на дорогах».

При упровадженні здоров'язберігаючих технологій учитель повинен, по-перше, не допустити перевантаження учнів, визначити оптимальний об’єм навчальної інформації, а також способи її надання, при цьому враховуючи інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів. Заплановані види робіт повинні сприяти зниженню втоми [20, с. 127].

При впровадженні здоров'язберігаючих технологій необхідно:

- змінити вид діяльності, чергуючи інтелектуальну, емоційну, рухову діяльність;

- використовувати групові та парні форм роботи, направлені на підвищення рухової активності, навчання вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування;

- проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні та інтегровані уроки.

Розглянемо основні критерії здоров'язберігаючих технологій (табл. 2.1)

Характеристика здоров'язберезувальних технологій

Критерії здоров'язбереження	Характеристика
Гігієнічні умови в класі	Комфортна температура повітря в класах, якісне освітлення приміщення та дошки класу, відсутність звукових подразників
Види навчальної діяльності їх тривалість та періодичність чергування	<i>Види навчальної діяльності:</i> індивідуальна, групова, парна, фронтальна; середній темп уроку; чергування розумової, рухової, практично-прикладної діяльності.
Методи, що активізують навчально-пізнавальну діяльність учнів.	<i>Метод вільного вибору</i> (невимушена бесіда, самостійний вибір дії, забезпечення свободи творчості). <i>Активні методи</i> (експрес опитування, ділова гра, дискусію). <i>Методи які спрямовані на самопізнання</i> (тренінги, консультування, зустрічі, арт-терапія).
Застосування технічних засобів навчання та їх тривалість	Раціональне використання та вміння педагога застосовувати технічні засоби навчання в навчально-виховному процесі.
Положення учня, зміна пози.	Правильне сидіння учня. Зміна видів діяльності сприяє зняттю напруження від статистичної пози.
Присутність, місце, зміст і тривалість на уроці моментів оздоровлення	Проведення фізкультхвилинок, динамічних пауз, дихальна гімнастика, динамічні очні вправи, точковий масаж, релаксаційні вправи.
Мотивація діяльності учнів на уроці	<i>Мотивація зовнішня:</i> вимога, наказ, заохочення, похвальний відгук, визнання. <i>Стимуляція внутрішньої мотивації:</i> праця заради цілей, інтерес, допитливість, задоволення, розвиток,

	удосконалення, радість від активності
Психологічна атмосфера на уроці.	Взаємовідносини на уроці: вчитель —учень (зручність — напруження, партнерство — автолітарність,); учень —учень (партнерство —конкуренція, приятельство —неприятність, активність — бездіяльність, допитливість — байдужість).
Емоційні розрядки на уроці.	Жарт, посмішка, картинки жартівливого змісту, приказка, афоризм, міміка, жести. застосовується під час зростання рухових або пасивних відволікань у процесі навчальної діяльності.
Момент настання втоми і зниження навчальної активності	Втрати інтересу й активності у навчальній діяльності. З'являється втома, млявість або навпаки збудженість чи зростання рухової активності
Темп та особливість закінчення уроку	<i>Спокійний:</i> вчитель коментує домашнє завдання. Діти ставлять вчителю запитання. <i>Швидкий:</i> Вчитель без пояснення записує на дошці домашнє завдання

2.2. Експериментальна перевірка ефективності застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках математики в НУШ

На сьогоднішній день педагогічні колективи організують роботу, яка повинна бути спрямована на формування творчої всебічно розвиненої активної дитини, на її фізичний, духовний та соціальний розвиток. І реалізоване може бути лише при умові використання здоров'язбережувальних технологій .

У терміні «здоров'язбережувальні технології» поєднуються усі форми роботи школи, головною метою яких є збереження та зміцнення здоров'я школярів

Мета даного експерименту: введення на уроках математики форм роботи здоров'язбережувальних технологій для того щоб запобігти сформувати навички здоров'я збереження технологій , які спрямовані на формування культури здоров'я, а також її організаційно-методичного забезпечення.

Актуальність експерименту з формування навичок збереження здоров'я завдяки використанню здоров'язбережувальних технологій у процес освіти підкріплюється аналізом стану даного питання у шкільній практиці. Як показує вивчення проблеми, школа у своїй практиці часто використовує різні форми та методи, які спрямовані на збереження духовного, психічного та фізичного здоров'я учнів, але даний процес повинен бути системним, цілеспрямованим та послідовним.

Об'єкт дослідження – учні, батьки, чи особи які їх замінюють, педколектив Сираївської ЗОШ І-ІІІ ст.

Предмет дослідження - формування мотивації на збереження здоров'я у дітей шляхом впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках математики.

Гіпотеза дослідження: формування здоров'язбережувальної компетентності учнів може бути реалізована за наступних умов:

- продовжуватиме свою роботу шкільна програма „ Школа сприянню здоров'я ”, яка спрямована на збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- педагогічний колектив володіє формами та методами здоров'язбережувальних технологій та може їх застосовувати на уроках математики;
- налагоджені чіткі зв'язки між вчителями, батьками учнями, медичним персоналом та громадськими організаціями;

Для проведення експерименту стають наступні завдання:

- пересвідчитися за допомогою експерименту дієвість використання здоров'язбережувальних технологій в НУШ
- експериментально пересвідчитись у ефективності освітньої програми „Школа сприянню здоров'я ”;
- запроваджувати здоров'язбережувальні технології під час уроків математики у НУШ;
- створити позитивне середовище та мікроклімат з ціллю зміцнення та збереження учнівського здоров'я;
- випробувати систему форм та методів здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховному процесі.
- підготувати рекомендації для учителів, батьків щодо формування всебічно розвиненої здорової особистості.

Етапи даного експерименту

Експертно-діагностичний

- аналіз роботи навчальних закладів нашої країни щодо використання здоров'язбережувальні технології ;
- створення плану роботи щодо формування зміцнення та збереження здоров'я школярів;
- здійснення аналізу здоров'я дітей (можливе лише за згоди та присутності батьків)

- обговорення на методоб'єднаннях, семінарських зборах, партнерських зустрічах з батьками теми „Вплив сім'ї на формування основ здорового способу життя;

- перевірити існуючі та створити потрібні умови для проведення експерименту.

Організаційно-прогнозувальний

- оцінення ефективність застосування здоров'язбережувальних технологій під час уроків математики в НУШ, як засобу зберігання та покращення здоров'я дітей;

- Виготовлення дидактично роздаткові матеріали, що сприятимуть формуванню основ здорового способу життя;

- залучення батьків щодо сприяння проведенню експерименту;

- виявлення як позитивних так і негативних результатів експериментальної роботи;

- підготовка розроблених критеріїв для встановлення сформованості свідомого ставлення учнів до свого здоров'я;

Формувальний

- оцінка фізичного та психічного розвитку дітей;

- підготовка та випробування зразків спрямованих на покращення та збереження здоров'я учнів. Та за потреби ввести доповнення чи корективи;

- розробка методичних рекомендацій та їх апробація щодо використання здоров'язбережувальних технологій на уроках математики у НУШ;

- сприяння збереженню здоров'я педагогічного колективу школи шляхом проведення тренінгів;

- формування перспектив подальшого використання здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховному процесі

- спланування внесення до шкільної програми факультативи валеологічного спрямування.

Узагальнювальний

- проведення експерименту та цілісного дослідження ефективності впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес освітнього закладу;
- використання дидактично роздаткового матеріалу спрямованого на покращення та збереження здоров'я учнів;
- модернізація здоров'яформуючих методик;
- проаналізувати професіоналізм педагогів щодо ефективності формування здорового способу життя та культури здоров'я школярів;
- утворення навичок у школярів щодо зміцнення і збереження здоров'я в результаті реалізації оздоровчих технологій;
- розробка звіту за підсумковими результатами експериментальної роботи.

Очікувані результати

- Розроблено конструктивно-змістову модель формування здоров'язбереження учнів Сираївської ЗОШ І-ІІІ ст.
- Розроблено програми, які охоплюють проблеми формування в дітей здорового способу життя, приймаючи за основу впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання для школярів.
- Підвищення фізичного, емоційного духовного показників у учнівського та педагогічного колективів.
- Підвищення рівня педагогічної майстерності щодо використання у своїй роботі здоров'язберезувальні технології.
- Позитивна динаміка у зростанні освіченості щодо фізичного, емоційного, морального та соціального здоров'я у школярів.
- Зменшенні прояви деструктивної поведінки школярів.
- Розроблені і апробовані навчальні методичні посібники, щодо формування соціальної і здоров'язберезувальної обізнаності учнів початкових класів.

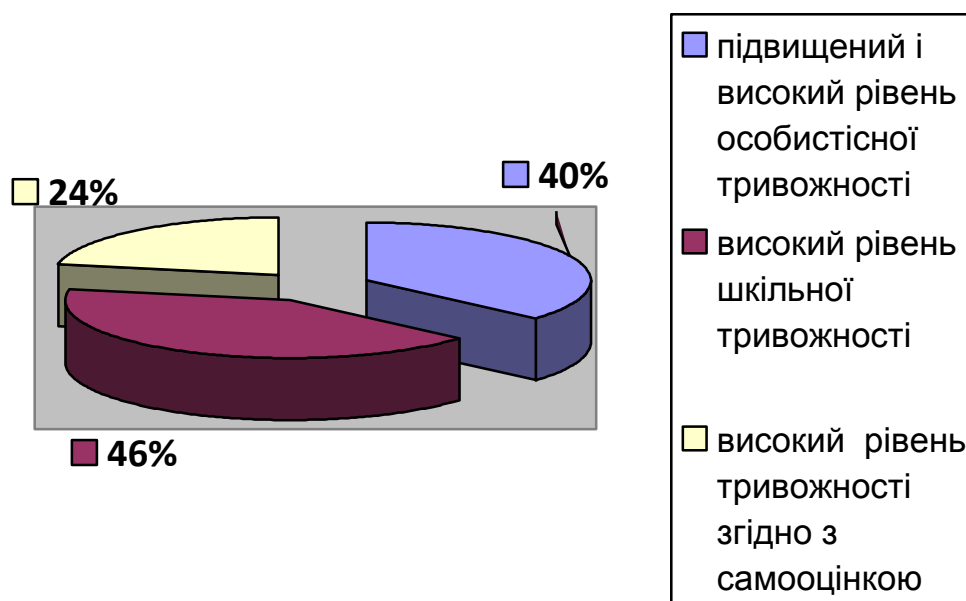
Психологічний супровід всіх етапів експерименту забезпечував психолог школи. Також за потреби надавав психолого-педагогічну допомогу як учителям так і учням при реалізації завдань експерименту.

виявлення тривожності учнів молодшого шкільного віку;

З ціллю відстежити психоемоційне самопочуття та рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку було проведено групову діагностику за методикою Кондаша. Отримали наступні результати:

- у 40% учнів – підвищений і високий рівень особистісної тривожності;
- у 46% - простежується високий рівень шкільної тривожності;
- 24% - високий рівень тривожності, згідно з самооцінкою.

Для кращої наочності відобразимо результати в діаграмі 2.1.



Діаграма 2.1. Результати дослідження психоемоційного стану тривожності та самопочуття учнів початкової школи за методикою Кондаша .

Психолог школи розробила рекомендації для батьків та вчителів щодо подальшої діяльності в роботі з дітьми які мають високим рівнем тривожності, важливо проводити психокорекційну роботу з такими учнями.

Вчителі враховують рівень самооцінки та стан тривожності певних учнів проводячи контрольні роботи, індивідуальні опитування. Створюють позитивний мікроклімат в класі.

Зазвичай у вільний час діти займаються улюбленими справами, тому в ході дослідження було проведено анонімне опитування школярів навчального закладу на тему: «Культура дозвілля. Як впливає вона на здоров'я учнів?». Учасникам опитування було запропоновано заповнити анкету відкритого типу.

В опитуванні брали участь 58 учнів початкових класів.

Проаналізували отримані результати анкетування, маємо такі показники:

- 20 % займаються спортом у вільний час;
- 40 % відвідують секції 1-2 години на тиждень;
- 30% грають у ігри на свіжому повітрі.

Конкурентами спорту виступають:

- 58 % інтернет;
- 25 % перегляд телепередач;
- 18% комп'ютерні ігри.

Потрібно зазначити, що 55% учнів проводять понад 3 години в день в мережі інтернет, переглядаючи за цей час різні програми і десятки відеороликів; майже 42% витрачають час на спілкування в месенджерах. Наявність практичних навичок (набір тексту, пошук інформації в мережі інтернет) у меншій половини респондентів.

Що стосується культурного розвитку дітей, то він не високий. Наприклад, відомого художника змогли назвати тільки 13,6%, і названі були лише ті художники, картини яких вивчення під час уроків художнього мистецтва. Також що стосується улюблених авторів книг, то теж результати незначні: пригадало тільки 24,7% респонденти, 36% стверджують, що у них не має улюбленої книги. Учні цікавляться популярною музикою, класична їх не

цікавить. Театр діти відвідували лишень із вчителем в межах навчальної програми.

Після проведеного аналізу відповідей школярів, педагогічний колектив вирішили впровадити у освітньо-виховний процес цикл творчих проєктів.

Наступний етап експерименту полягав у перевірці ефективності організаційно-педагогічних умов, змісту, форм та методів виховання культури здоров'я учнів, впроваджуючи наступні здоров'язберігаючі технології:

- здоров'язберігаючі педагогічні технології, ціль яких – підвищити кваліфікацію педагогів, у вмінні використовувати особистісний підхід до дітей, створити сприятливий психологічний клімат та емоційну розрядку на уроці;

- медико-гігієнічні технології, які діють на даний час у школі, включаючи регулярні медичні огляди, диспансеризацію учнів, надання консультативної невідкладної допомоги, проведення заходів спрямованих на санітарно-гігієнічну освіту учасників освітнього процесу та батьків.

Були проведені години спілкування «З хворобою не жартуй», Виставка малюнків «Переваги здорового способу життя», Вікторина «Все про шкідливі звички» бесіди «Твоє здоров'я у твоїх руках». З батьками проводили онлайн тренінги, організовувались зустрічі з спеціалістами (лікарями, психологами). Для вчителів психолог школи провів тренінги «Я щасливий вчитель».

- фізкультурно-оздоровчі технології забезпечують правильний фізичний розвиток дитячого організму. Ці технології бути активно реалізовані. Кожного дня проводиться ранкова гімнастика. Кожен урок включає фізкультхвилинки, дихальна, пальчикова та звукова гімнастики. Ціль яких – поліпшити мозковий кровообіг, зняти стомлення з плечового пояса й рук, зняти напругу з м'язів тулуба, нормалізувати поставу, зміцнити м'язи очей, проводяться ритмічні вправи;

- екологічні здоров'язберігаючі технології було створено модель комфортного освітнього середовища.

- корекційні технології були реалізовані в результаті проведення логоритміки, арттерапії, музикотерапії, казкотерапії, імаготерапія;

- для проведення технологій сприянню здоровому способу життя використовують комунікативні ігри, метод проектів, бесіди, лекції, тренінги, гурткову роботу, години спілкування, спортивно-масові заходи;

- технології забезпечення безпеки життєдіяльності реалізують вчителі інтегруючи уроки математики з предметами Я досліджую світ та мистецтвом.

- компенсаторно-нейтралізуючі – педагоги використовуються при необхідності нейтралізувати будь-який негативний вплив. При цьому застосовують: вправи розминки, вправи для формування каліграфії, вправи для розвитку пальців, Вправи для розслаблення кисті руки та ін.;

Для визначення рівня розуміння учнями значення свого здоров'я було застосовано ряд методів педагогічного дослідження.

З школярами проводили анкетування, бесіди для визначення осмислення твердження «культура здоров'я». Виявили, що 49% дітей відповіли, що вони можуть пояснити твердження «культура здоров'я» і в повному обсязі розкрили його значення, майже 39% - дітей ототожнюють культуру здоров'я та здоровий спосіб життя, частина учнів 5% - можуть дати своє визначення твердженню «культури здоров'я», і нажаль 6% - учнів вказали, що вони не знайомі з поняттям і сутністю культури здоров'я. Також зазначимо що більша половина дітей усвідомлюють ймовірні наслідки, але не бажають приймати міри.

Для кращої наочності дані розглянемо в діаграмі 2.2

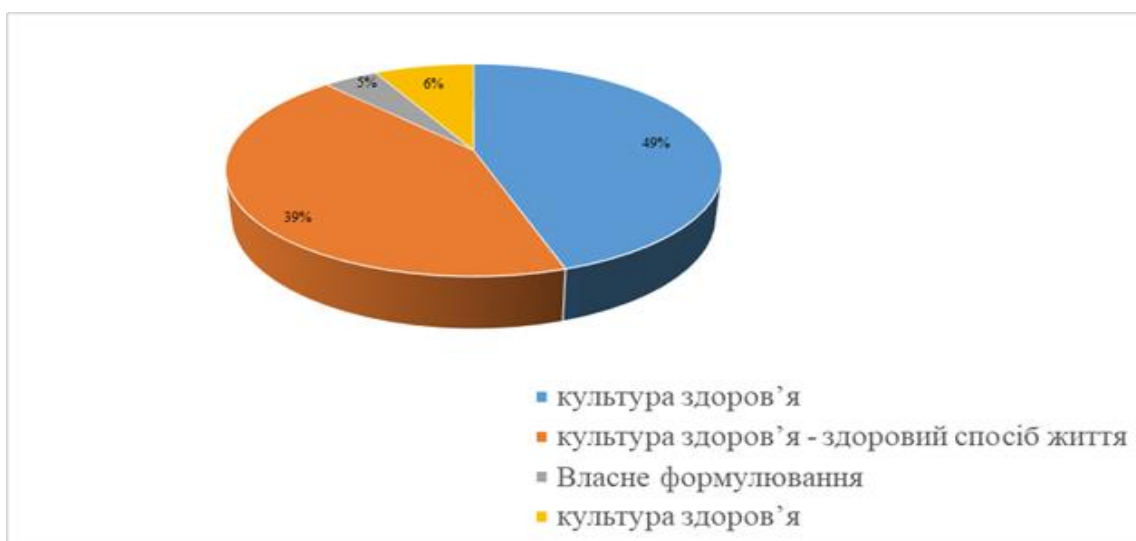


Рис. 2.2 Розуміння поняття «культура здоров'я»

Протягом уроків та в позакласній роботі за дітьми спостерігали. Аналізувалась їхня поведінка на спортивних гуртках, змаганнях, вікторинах, естафетах.

Рівень фізичної активності визначався за допомогою документації по окремому учневі (листу здоров'я) . У результаті аналізу ми з'ясували, що більша частина учнів 84% знаходяться в основній групі Решта учнів 16% займаються у підготовчій групі вони мають певні порушення здоров'я Проаналізували рівень сформованості здоров'язбереження кожного учня в цілому ми Отримали наступні результати дослідження:

45% дітей не піклуються про своє здоров'я;

56% учнів спостерігається надмірне вираження окремих рис характеру;

35% респондентів із заниженою оцінкою стану здоров'я (психічного і фізичного);

44% -дітей мають низький рівень соціальної адаптація.

Теоретичні знання з розуміння значення здорового способу життя та культури здоров'я учнів відрізняються. Вони різняться за глибиною, систематичністю, міцністю. Також учні мають різні внутрішні переконанням, та мають різну мотивацією і поведінку. Через те умовно можна виділити за рівнем сформованості чотири групи (високий, достатній, середній, низький). Нами було вирішено провести дане дослідження в два етапи: на початку експерименту та в кінці. Дані розуміння здорового способу життя, культури здоров'я учнями та їх вмотивованості на першому етапі за підсумками дослідження показало, що з середнім рівнем становить найбільша кількість учні– 36 %, низьким - 28%, достатнім - 19% та нажаль з високим тільки – 7%.

За цими ж критеріями в кінці експерименту було повторно проаналізовані зміни в рівнях сформованості культури здоров'я учнів. Дані результатів показали, що кількість школярів з високим рівнем культури здоров'я збільшилась з 7% до 20%, з достатнім збільшилось – з 19% до 22% із середнім – з 36% до 45%, з низьким зменшилася із 28% до 13%.

Дані розглянемо за допомогою діаграми (рис. 2.3).

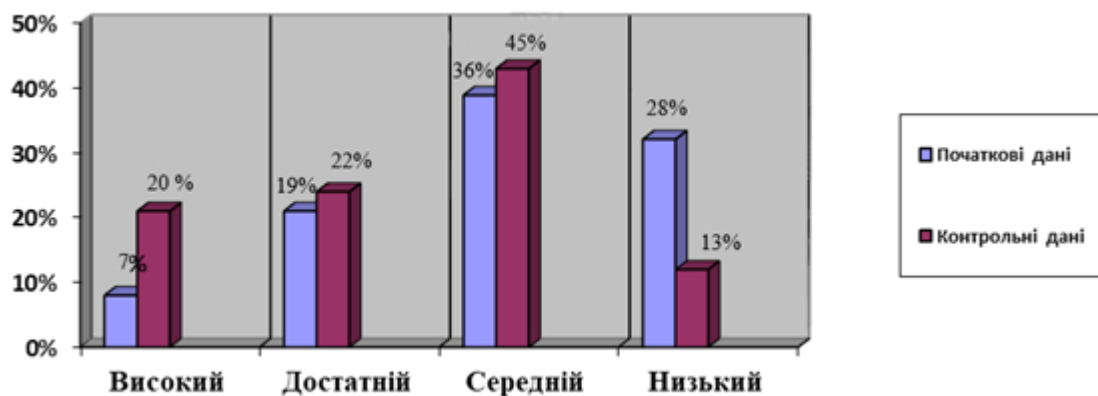


Рис. 2.3 Рівні сформованості культури здоров'я учнів

Таким чином, аналізуючи отримані результати дослідження рівня сформованості культури здоров'я учнів школи, слід відмітити якісну динаміку розвитку аксіологічних, когнітивних, духовно-соматичних та мотиваційно-потрібних аспектів.

Протягом експерименту в навчальному закладі було проведено валеологічні семінари та тренінги: «Ефективні умови та методи валеологічного виховання на уроках: «Математика», «Основи здоров'я», «Педагогіка здоров'я», «Здоров'язберігаючі технології в початковій школі», тренінг «Пізнай себе».

Управлінська діяльність в умовах проведення експерименту здійснювалась шляхом вибору змісту, методів, форм роботи, підґрунтям якого став глибокий аналіз, що передбачав прогнозовані результати, планові зміни в управлінській діяльності педагогічного колективу.

Реалізація програми науково-дослідної роботи за темою: «Впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес загальноосвітнього закладу як умова формування культури здоров'я учнів» дала можливість досягти значних результатів:

- 1) Впровадження системи здоров'язберігаючих технологій на уроках математики.

2) Учителі школи застосовують особистісно-орієнтовані, діяльнісні, компетентнісні підходи при формуванні культури здоров'я учнів, слідуючи засадам співпраці всіх суб'єктів навчально-виховного процесу: учнів, вчителів, батьків.

3) Проведені науково-практичні семінари і конференції.

4) Створено модель творчої, компетентної особистості вчителя в процесі впровадження здоров'язберігаючих технологій.

5) Розроблено та впроваджено корекційно-розвивальна програма «Я з великої літери» для учнів початкової школи.

2.3. Методичні рекомендації щодо ефективності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій на уроках математики в НУШ

Молодший шкільний вік є періодом фізіологічного, психологічного становлення особистості. Дитині необхідне дбайливе ставлення, розуміння та захист. Важливо кожній дитині допомогти зробити вибір на користь здорового способу життя. У початковій школі зміцнювати та турбуватись про своє здоров'я важливо не просто для виживання, а, в першу чергу, для того, аби справлятися з тими випробуваннями та викликами, які поставить життя, а також вийти з будь-якої ситуації з високо піднятою головою.

З першої хвилини уроку, з привітанням необхідно створювати атмосферу доброзичливості, позитивний емоційний стан, оскільки в учнів розвинена інтуїтивна здатність переймати емоційний настрій вчителя. Не стало виключенням в цьому сенсі й організація класу на початку уроку математики. Всі учні люблять бавитись, тому ігрові моменти корисно застосовувати в будь-якому класі. Це буде гра для школярів та методичний метод для вчителів. Візьмемо до прикладу, у практиці «Ми віримо - я не вірю» кожне питання починається зі слів «Ви вірите що ...» чи вимірюванням спалаху ланцюжком (учень перший задає друге питання, другий - третій тощо). Методологічна техніка - Вправа «Знайди помилку» (учням пропонується ряд формул, включаючи хороші та погані) сприяє стану успіху на заняттях і, отже, розвитку позитивного ставлення до предмета. Якщо можливо, то розкрийте тему й мету уроку віршами, використовуйте на уроках легенди, біографії видатних математиків (Омар Хайям під час вивчення рівнянь) або загадки, відгадавши яку, учні зрозуміють тему уроку. Наприклад: його треба розв'язати, тобто корінь відшукати. Кожен легко без вагання відповість, що це... (рівняння).

Для повноцінного розвитку дитині необхідно багато рухатися (ходити, бігати). Як говорить народна мудрість, «рух – це життя і здоров'я». Нормою потреби руху в даному віці є 1-2 години на добу. Рухова активність дитини суттєво зменшується після вступу до школи, оскільки обумовлюється строгими

правилами поведінки та режимом школи. Відомо, що сидіти в 45-хвилинному класі досить складно не лише для першокласника, а й для старшокласника, особливо на уроках математики. Через це розвивається перевтома. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Можуть також бути скарги на головний біль. Ми рекомендуємо дозволяти учням рухатися та знімати м'язову втому. Тому на уроках слід користуватися фізкультхвилинками, проводити естафети з виконанням математичних завдань.

Здоров'язберігаючі технології навчання націлені на те, щоб забезпечити учневі можливість збереження здоров'я під час навчання в освітньому закладі, сформувати у учня практичні знання, вміння і навички зі збереження й зміцнення здоров'я [21, с.65].

Чітка організація навчальної діяльності має велике значення в профілактиці втоми. Не всі учні легко опановують математику, тому ми рекомендуємо вам попрацювати над запобіганням стресу. Робота в парах, у групах, як на місці, так і на дошці, де слабший «учень» відчуває підтримку друга, дає хороші результати. Адже суть такої роботи полягає у "навчанні інших". Одним із відомих моментів зняття напруги на уроці є те, що він спонукає учнів використовувати різні рішення, не боячись помилитися.

З метою навчити дітей берегти власне здоров'ю, доцільно на уроках опрацьовувати завдання, які пов'язані з поняттями «знання про тіло», «гігієна тіла», «правильне харчування», «здоровий спосіб життя» та «безпечне поведіння на дорозі. "

Валеологічне мислення полягає в тому, щоб школяр, застосовуючи усі свої знання, робив спроби випереджати хворобу. Також валеологічне мислення виявляється в тому, щоб користуватись різними оздоровчими технологіями в процесі розробки й виконання індивідуальної системи оздоровлення. На заняттях з математики дітям пропонують використовувати модифіковану структуру уроку, що якраз є оптимальною для таких занять. Це дає можливість органічно поєднувати навчально-пізнавальну та оздоровчо-рухову діяльність

школярів, а також різноманітні види співпраці педагогів та учнів. На заняттях математики школярі початкової школи вчаться працювати в режимі «вчитель-учні», «вчитель-учень», «учень-учень»; самостійно, в парах та групах; виконувати навчальні дії тощо [17, с. 112].

Пропонуємо інтегрувати уроки математики з основами здоров'я. Вони будуть особливі тим, що оволодіння здоров'язберігаючими компетенціями потребує неодноразового вправлення. Навчання школярів носить практичний характер, тому що головним тут виступає набуття практичних навичок. При цьому необхідно багаторазово повторювати дії, які імітують поведінку на вулиці, у дворі, вдома, в школі, щоб виробити у дітей звичку дотримуватись вивчених правил. Через це в процесі проведення уроків важливо застосовувати різні прийоми та методи інтерактивного навчання, основою яких є принцип активної участі самих учнів: програвання, моделювання та обговорення різних життєвих ситуацій, групове виконання завдань, рольові ігри, інсценування, екскурсії, спільне виготовлення наочності (наприклад, презентації, виготовлення плакатів тощо), проведення конкурсів, змагань та ін. Обов'язковою умовою в даному випадку є зв'язок із життєвим досвідом дітей.

Ми вважаємо, що важливе значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Для забезпечення мотивації учіння дітям варто пропонувати виконувати різноманітні завдання - проблемного і творчого характеру, завдання різного рівня складності, практичні вправи. В процесі роботи варто користуватись сучасною технікою і наочністю - малюнками, ілюстраціями, фотографіями, слайдами, комп'ютерними презентаціями, а також цікавим пізнавальним матеріалом.

На заняттях школярі ознайомлюються з комплексами ранкової гімнастики, фізкультхвилинками, освоюють різноманітні вправи та ігри, отримують знання, які безпосередньо стосуються зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, а також отримують завдання та рекомендації щодо режиму дня, занять фізичними вправами вдома тощо. Для удосконалення знань

та умінь рекомендовано створювати ігрові ситуації, які навчають дітей фізичній і психічній саморегуляції. Все це є лише частиною особливостей побудови навчального процесу інтегрованого навчання, реалізація яких сприяє формуванню здоров'язберігаючої компетентності учнів.

На уроках математики в початковій школі для запобігання настання передчасної втоми, підвищення розумової працездатності дітей, зняття м'язового статичного напруження варто проводити різні фізкультурні хвилинки орієнтовно через 10-15 хвилин від початку заняття або з настанням першої фази розумового стомлення в більшості учнів. Як правило, фізкультхвилинку формують 3-4 вправи, які діти добре знають та легко виконують. Кожну вправу потрібно виконувати 3-4 рази в середньому темпі. Фізкультурна хвилинка зазвичай триває 2-3 хвилини.

Багато школярів молодшої школи не вміють правильно дихати під час ходьби, бігу чи м'язового навантаження, а також в умовах відносного м'язового спокою. Неправильне дихання може стати причиною порушень діяльності дихальної та серцево-судинної системи, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин. Правильне дихання – це важлива частина уроків навчання грамоти й читання.

Ми пропонуємо наступні фізкультхвилинки, які можна використовувати на уроках математики

«Тут дзижчить комарик?» Учень сидить на стільчику і повертаючи тулуб спочатку праворуч а потім ліворуч робить глибокий вдих а через довгий видих промовляє звук [дз-дз-дз].

«Маршируємо сходами» Цифри потрібно вимовляти, при цьому знижувати, а після підвищувати голос. При цьому рука і голос одночасно підносяться вгору і опускаються вниз.

«Це що за тварина?» Діти імітують звуки цуценят і дорослої собаки, каченяти та качки, вівці і ягняти, корови і теляти, курки і курчат, кози і козеняти.

«Ведмедик хитається». Як правило, вправа виконується 2 хвилини. Дитина повинна стояти розслаблена і перекинутись з ноги на ногу, відривати ноги від долівки ледь хитаючись, імітувати поведінку ведмедів. Дивитися необхідно в напрямку носа, зором не зупинятись ні на одному з предметів, які можна побачити.

«Пишемо носом». Можна порадити учням написати в повітрі головою, ніби олівцем, величезні цифри. Цю вправу можна робити і із заплющеними очима.

«Поїздка швидкісному поїзді». При виконанні цієї вправи діти повинні вертати головою дуже швидко зі сторони в сторону, уявляючи, що перед ними таке миготіння, як на поїзді. Виконуючі ці повороти, необхідно дивитись у шкільне

Вони мають бути присутніми під час кожного уроку з математики, особливо в початкових класах, а також включати в себе легкі для виконання вправи. Дуже добре коли учні знають зміст фізкультхвилинки, тоді вони з впевненістю виконують рухи. Вправи необхідно постійно змінювати, оскільки виконання одних і тих самих дітям стає нецікавим.

Ще більш цікавими для дітей є вправи, які потрібно виконувати у віршованій формі або під музику. Все-таки, розуміючи те, що діти повинні відпочити під час виконання вправ, а не ще більше втомились, то доцільно, щоб вчитель сам проговорював текст, а школярі лише виконували вправи. Після того, як фізкультхвилинка завершена, дихання повинно прийти в норму, тому варто порекомендувати спокійну ходьбу на місці. вікно.

Пальчикова гімнастика дає можливість активізувати роботу головного мозку, впливає на розвиток мовлення, допомагає зняти зайве напруження м'язів, дає можливість скоординувати рух та орієнтуватися в поняттях «ліворуч», «праворуч», «вгорі», «вниз», активізує моторику рук. З метою розвитку дрібної моторики доцільно використовувати вправи з шестиграним олівцем («Прасочка», «Добування вогню»), з камінцями, іграшками з

поверхнею різної температури та текстури (тепла, гладенька, м'яка, холодна, пухнаста) [80, с. 44-50].

Ми вважаємо, що на уроках математики доцільно проводити вправи для релаксації, для того, аби дитина змогла розслабитись та відновити свої силу та енергію. Такими, до прикладу, можуть бути вправ для очей.

Необхідно витягнути руку вперед. Вказівним пальцем витягнутої руки повільно рухати: вліво, вправо, вгору та вниз. При цьому слідкувати очима не повертаючи голови. Вправу потрібно повторювати орієнтовно 5 раз.

Треба швидко покліпати, тоді закрити очі і побути в стані спокою, рахуючи повільно до 6. Вправу потрібно повторно робити орієнтовно шість разів.

Руку витягнути вперед. Перевести погляд на вказівний палець руки порахувати до 1-3, далі на рахунок 1-5 подивитися вдалечінь (вікно класу). Повторювати 1-3 рази.

В помірному темпі зробити 2-3 рухи очима по колу в ліву сторону, та стільки ж само в праву сторону. Перевести погляд на далеку відстань на рахунок 1-5. Повторювати 3-4 рази.

В повільному темпі переводити погляд вгору та вниз, далі назворот. Варто повторювати три рази.

Для збереження зору дитини пропонуємо використання настільного тренажера «Базарного»

Дитина має виобразити перед очима колесо від велосипеда, зафіксувати на цьому колесі відповідну точку і слідкувати за обертанням уявленої точки.

Доцільно розглянути зразки гумористичних задач:

1. Першокласниця Оленка і її матуся Марина з'їли чотири кілограми мандарин. Скільки кілограм мандарин з'їла окремо кожна з них, якщо дівчата їли з однією і тією ж швидкістю?

2. Пожежні вчуться вдягати штани за дві секунди. Скільки штанів зможе вдягнути досвідчений пожежник за 7 хвилин?

3. Скільки літрів свіжовижатого соку можуть помістити животики 9 дівчаток, при умові що в животик однієї дівчинки може поміститись 200мл?

4. Вся родила сіла обідати, а бешкетник Миколка заховався під обіднім столом і старається перепиляти ніжку дерев'яного столику з швидкістю 2 см за 60 секунд. Коли повинен закінчитись обід, за умови, що товщина ніжки дерев'яного столу 8 см?

В процесі виконання такого типу завдань починає краще працювати мозок, знімається емоційна та розумова втома.

Безумовно, що підчас активної роботи на уроках математики, діти можуть відчувати втому. Тому вчитель мусить повсякчас піклуватися про підтримку психічного здоров'я дітей, підвищувати стабільність нервової системи. Для підтримки емоційного здоров'я важливо створити доброзичливу атмосферу на уроках математики, прагнучі створити відчуття успіху у всіх учнів. Цьому сприяють різні методи емоційного впливу: похвала, гумор, емоційна мова вчителя, викликання інтересу, використання музично-емоційних перерв, "картки настрою". Щоб подолати зниження активності учнів ми радимо використовувати вправи-енергізатори, які являють собою короткотривалі вправи, метою яких є створення позитивного настрою, відновлення енергії учнів, пвідсилення інтересу до навчання.

Пропонуємо на уроці використовувати такі вправи-енергізатори.

«Впізнай»

1. Один учасник показує геометричну фігуру, яку він загадав, а решта мусять її впізнати та відгадати.

2. Один учень проговорює частину математичного правила, а інші діти зобов'язані здогадатись та продовжити правило.

3. Один гравців пояснює мімікою і жестами яке-небудь математичне поняття, а решта мають здогадатися .

«Продовж логічний ланцюжок»

Дитина, яка першою починає ланцюжок, промовляє будь-яке математичне слово чи предмет, другий – додає ще одне слово і пояснює, яке воно має відношення до першого і т. д.

Впровадження оздоровчих технологій вимагає, щоб учитель спочатку запобігав перевантаженню учнів, визначав оптимальний обсяг освітньої інформації та способи її викладання та зважив на інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів. Вам слід спробувати спланувати роботу, яка допоможе зменшити втому.

У роботі вчителі на уроках математики обов'язково повинні бути включені здоров'язбережувальні компоненти уроку, доцільно широко використовувати різноманітні ігри, дослідницькі методи роботи, спрямовані на ефективне засвоєння матеріалу і формування усвідомленого ставлення до необхідності ведення здорового способу життя. Педагоги, які реалізують даний напрям, створюють умови для максимального збереження здоров'я.

Висновки до 2 розділу

За результатами експерименту можна зробити висновок, що проведена робота є реальним інноваційним проектом, який відпрацьований та може впроваджуватися в практику загальноосвітніх навчальних закладів. Результати дослідно-експериментальної роботи підтвердили, що дана модель є дієвою, сучасною та динамічною.

Вчителям математики необхідно активно включати здоров'язбережувальних компонент уроку, при цьому широко використовуючи ігри, методи дослідження, які позитивно впливають на засвоєння матеріалу, формують усвідомлене ставлення до необхідності вести здоровий спосіб життя. При реалізації даного напрямку, створюються максимально комфортні для збереження здоров'я умови.

Реалізація здоров'язберігаючої складової на уроках математики здійснюється через:

- ◆ фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухливу діяльність);
- ◆ контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, тощо;
- ◆ використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;
- ◆ виконання дихальної гімнастики;
- ◆ виконання вправ для профілактики порушень зору.

Завдяки використанню вищезазначених видів робіт, будуть досягнуті необхідні результати, серед яких хороший емоційний настрій, створений з самого початку уроку. Коли в учнів є можливість рухатися, зменшується втомлюваність на уроці, збільшуючи таким чином пізнавальний інтерес до предмета. Тому важливо дбати про здоров'я дітей, використовувати «Рухавки», фізкультхвилинки та динамічні паузи, стежити за чистотою повітря в класі, за температурним режимом, освітленістю, а також доброзичливим ставленням

один до одного. Педагог для учнів повинен бути яскравим прикладом, привчати до здорового способу життя.

Важливо розробляти педагогічні технології формування в учнів здатності до самооцінки, самоконтролю, самоактуалізації, духовно-соматичної рефлексії в умовах здоров'ятворчої та здоров'язбережувальної діяльності.

Отже, знання, накопичення та застосування здоров'язбережувальних технологій є важливим елементом професійної компетентності сучасного вчителя. Вчителі, у тісній співпраці з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма, хто зацікавлений у підтримці та зміцненні здоров'я учнів, можуть створити здорове освітнє середовище, зосереджене на школі, яка сприяє зміцненню здоров'ю.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у магістерській роботі наведене теоретичне узагальнення наукових досліджень і публікацій у сфері особливостей формування здоров'язбережувальної компетентності школярів молодшого шкільного віку. Рекомендовані методи організації здоров'язбережувального навчання учнів початкових класів. Обґрунтовані рекомендації щодо використання здоров'язбережувальних технологій на уроках математики в НУШ.

Проведене дослідження дозволило нам зробити наступні висновки та узагальнення.

Важливість формування культури здорового способу життя, здоров'язбережувальної компетентності у дітей молодшого шкільного віку обумовлена розумінням, що лише з самого раннього віку потрібно ознайомити школярів із навичками і звичками з охорони здоров'я, які незабаром стануть важливим компонентом загальної культури людини і будуть мати суттєвий вплив на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме починаючи з молодшого шкільного віку формується майбутнє здоров'я.

Через це основним завданням початкової школи сьогодення стає виховання компетентної особистості, яка не тільки є обізнаною, але й уміє застосовувати свої знання у реальному житті, адекватно діяти у різних ситуаціях, пристосовуватись до важких соціальних обставин, долати життєві труднощі, належним чином ставитись та підтримувати власне здоров'я, чинити опір негативним факторам. У особливого значення набуває спрямоване формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя.

Як засвідчив аналіз науково-педагогічної літератури та новітньої педагогічної практики, сучасний процес навчання має на меті формування здоров'язберігаючої технології учнів початкової школи та буде носити ефективний характер за таких організаційно-педагогічних умов:

- індивідуалізації навчально-виховного процесу;

- організації роботи, яка стосується підвищення рівня професійно-валеологічної компетентності вчителів молодших класів на основі впровадження циклограми методичних заходів;

- наповнення тематикою зміцнення здоров'я людини навчальних предметів;

- здійснення моніторингу навчально-виховного процесу з позиції збереження та зміцнення здоров'я.

Основним завданням процесу виховання та навчання є формування необхідних навичок школярів, розвиток їх творчого потенціалу, а також максимальне збереження здоров'я учнів через формування культури здорового способу життя. Цьому сприяє використання здоров'язберігаючих технологій у процесі навчання.

Здоров'язберігаючі технології є безпечними умовами для перебування та навчання школярів у закладі освіти. Також вони сприяють раціональній організації виховного процесу (враховуючи вікові, статеві, гігієнічні вимоги, індивідуальні особливості дитини) відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини.

Вчитель початкових класів у своїй роботі повинен формувати гармонійно розвинену особистість школяра. Тут йде мова про основні сфери взаємодії людини з природою та суспільством без завдання непоправної шкоди своєму здоров'ю та здоров'ю оточуючих. Основними завданнями використання здоров'язберігаючих технологій у роботі вчителя початкових класів на заняттях з математики є навчання школярів без погіршення їх здоров'я, виховання загальної культури здоров'я та здорового способу життя, культури тіла і духу, формування ціннісних уявлень про особисте здоров'я.

Здоров'язберігаючі технології на заняттях математики реалізуються через:

- Рухливі ігри, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи;
- контроль та самоконтроль за правильною поставою під час читання, письма тощо;

виконання вправ на дихання;
виконання вправ для гімнастики очей;
використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії.

У свою діяльність вчителі математики повинні активно включати зборів'язбережувальних компонент уроку, використовувати різноманітні ігри, дослідницькі методи роботи, метою яких є ефективне засвоєння матеріалу та формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Педагоги, які реалізують це в своїй роботі, створюють певні умови, максимальний комфорт для збереження здоров'я. Таким чином, учні мають можливість рухатись на занятті, відповідно зменшується втомлюваність і, як правило, збільшується пізнавальний інтерес до предмета.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрюханова В.М. Сучасні підходи щодо вирішення проблеми підготовки вчителя до інноваційної діяльності. В.М. Андрюханова. Управління школою. 2004. №34. С. 7-10.
2. Астахова О.В., Тихоплав С.М. Динамічні паузи як один із ефективних методів забезпечення оптимізації рухової активності школяра. Х.: Вид. група «Основа», 2011. №12(269) травень. С.2-9.
3. Бережна Т. Школа сприяння здоров'ю. Мода чи веління часу? Т. Бережна, Директор школи. 2006. № 47. С. 22.
4. Білім Г. Активний руховий режим – один із основних компонентів формування навичок здорового способу життя. Г. Білім, Здоров'я та фізична культура. 2009. № 34. С. 10.
5. Бойченко Т. Батькам про валеологію, Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, Ю. Жеребецький та ін. К., 2000. 152 с.
6. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура. 2005. №2. с. 1-4.
7. Бонковська Л. Упровадження здоров'язберігаючих технологій у початковій школі. Початкова освіта. 2008. №45. С. 8-9.
8. Вайнтрауб М. Метод розв'язування задач на рух. Математика в школі. 2001. №6.
9. Варганова И.И. К проблеме мотивации учебной деятельности, И. И. Варганова. Психология образования : Дайджест. 2001. №7. С. 13 – 15.
10. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. О. Ващенко, С. Свириденко. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 1 – 6.
11. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах Директор школи. 2006. №20. С. 12-15.
12. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. О. Ващенко, С. Свириденко, Початкова освіта. 2005. № 46. С. 2 – 4.

13. Ващенко О. Як створити школу сприяння здоров'ю. О. Ващенко, С. Свириденко. К. : Шкільний світ, 2008. 128 с.
14. Ващук С. Потреба бути здоровим. С. Ващук. Директор школи. 2006. № 39. С. 18.
15. Возняк Г.М. Математика: Навч. посіб. для 5 кл. Г.М. Возняк, Г.М. Литвиненко, М.П. Маланюк. – 4-те вид., перероб. К.: Освіта, 2002. 271с.
16. Волинець Ю. Луцька гімназія № 4 – Школа сприяння здоров'ю /Ю. Волинець. Здоров'я та фізична культура. 2009. № 34. С. 3.
17. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів. І. Волкова. Практика управління закладом освіти. 2009. № 12. С. 5.
18. Волкова І.В., Марнушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю.- Харків: ХОНМІБО, 2007. 40 с.
19. Гільова І. Оздоровча спрямованість фізичного виховання у школі на основі інноваційних освітніх технологій. І. Гільова, Здоров'я та фізична культура. 2008. № 34–35. С. 41.
20. Глагошук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль. О. Глагошук. Вища освіта України. 2007. № 1. С. 99.
21. Гнатюк О.В. Основи здоров'я. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи / [Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, О. В. Гнатюк та ін.] Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. 1 – 4 класи. К.: Видавничий дім «Освіта», 2012. 327с.
22. Гнатюк О.В. Основи здоров'я: підруч. для загальноосвіт. навч. закл.: 1 кл. О.В. Гнатюк. – К.: Генеза, 2012. 112 с.
23. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. В.П. Горащук. – Луганськ: Альма-матер, 2005. 112 с.
24. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) В.П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. 388 с.

25. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений Кабінетом Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392.
26. Державний стандарт початкової освіти [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу <http://nus.org.ua/news/uryad-opublikuvav-novyi-derzhstandart-pochatkovoyi-osvity-dokument/>.
27. Дзюба О. Інноваційний підхід до науково-методичного супроводу професійного зростання вчителів основ здоров'я / О. Дзюба, О. Давлетянова. Здоров'я та фізична культура. 2009. № 13. С. 5.
28. Дубогай О. Навчання в русі : Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. К. : Видавничий дім «Шкільний світ» : Вид. Л. Галіцина, 2005. 112 с.
29. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : Методичний посібник / О.Д. Дубогай та ін. К. : Оріони, 2001. 340с.
30. Запорожченко Т. П. Впровадження засобів інноваційних технологій у процес формування математичної компетентності майбутнього вчителя початкових класів. Научное окружение современного человека: экономика, менеджмент, образование, психология, юриспруденция, политология. Книга 2. Часть 2: серия монографий / [авт.кол. : Мохоров Г.А., Сирота Н.М., Львович И.Я., Преображенский А.П., Чопоров О.Н. и др.]. Одесса: КУПРИЕНКО СВ, 2019. С. 109-118
31. Запорожченко Т. П. Реалізація компетентнісного підходу у системі підготовки майбутнього вчителя початкової школи / [авт.кол. : Г.А.Мохоров, С.А.Муслов, Ю.П.Олексин, Н.М.Орлов, Н.М.Сирота, С.И.Терехова, Р.А.Хомелева и др.] // Новый уровень образования : монография. – Одесса: КУПРИЕНКО СВ, 2018 – С. 89-95.
32. Зубалій М. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників / М. Зубалій, С. Закопайло. Освіта і управління. 2005. № 2. С.153.

33. Іванов О. Школа сприяння здоров'ю / О. Р. Іванов. Управління школою. 2010. № 2. С. 2.
34. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт.. – укл.: О.Пометун, Л.Пироженко. К.: А.П.Н.; 2002. 192с.
35. Капранова Г. Як бути здоровим та успішним учнем : [Науково-методичні рекомендації для вчителя] / Г. Капранова. Здоров'я і фізична культура. 2009. № 11.
36. Кириленко С. Моніторинг школи культури здоров'я / С. В. Кириленко, О. М. Михайлов, Є. М. Павлютенков. Х. : Видавнича група «Основа», 2008. 176 с.
37. Кириленко С.В. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників / С. В. Кириленко. Рідна школа. 2003. №11 (886). С. 50 – 55.
38. Кириченко В. Розроблення і реалізація здоров'яформуючої політики навчального закладу : міжсекторальний підхід / В. Кириченко, Практика управління закладом освіти. 2009. № 12. С. 7.
39. Климчик С. Сучасні педагогічні технології у навчанні здорового способу життя. Засідання педради у формі тренінгу / С. Климчик ,Школа. 2009. № 12. С. 88.
40. Ключова Т.М. Творчий підхід учителя до створення сучасного уроку/ Т.М. Ключова, Таврійський вісник освіти. 2015. №2 (2) С. 122 - 129.
41. Кобзева Л.О. Розвиток творчих здібностей учнів на уроках математики/ Л.О. Кобзева, Таврійський вісник освіти. 2012. 3 (39) С.112 - 117.
42. Кравченко Т.В., Москвич Т.М., Виноградова О.М. Хто сказав, що ми не можемо змінити світ? Збірник матеріалів з досвіду апробації програми ВФ «Крок за кроком». – Дніпропетровськ, 2004. С.2-33.
43. Кривошия Т. І. Нестандартні задачі як засіб формування пізнавальної діяльності та творчості учнів 5-6 класів дванадцятирічної школи/ Математика в школах України. 2007. №6 (162). С. 42-47.

44. Кузьменко М. Здоров'язбережувальна компетентність випускника школи / М. Кузьменко, Школа. 2009. № 12. С. 93.
45. Лаврентьева Г. П. Здоровозбережувальні вимоги до застосування електронних засобів навчального призначення / Г. П. Лаврентьева, Інформаційні технології і засоби навчання. 2011. № 2 (22).
46. Леонов О. Оздоровлення організму засобами загартування /О. Леонов Освіта і управління. 2005. № 2. С. 165.
47. Лернер П. Проектування як основний вид пізнавальної діяльності школярів (на прикладі освоєння ПГ «Технологія») Завуч. 2003. №7. С. 6-10.
48. Лисенко С. Про проекти. Відкритий урок. 2003. №17. С.17-18.
49. Логвін В. Метод проектів у контексті сучасної освіти. Завуч. 2002. №26. С.4.
50. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я / В. Лозинський. К. : Главник, 2008. 160с.
51. Лузан В. Школа сприяння здоров'ю / В. Лузан. Директор школи. 2008. № 11. С. 17.
52. Математика: підруч. для 6 класу загальноосвіт. навч. закл. / Н.А. Тарасенкова, І.М. Богатирьова, О.М. Коломієць, З.О. Сердюк. К.: Видавничийдім «Освіта», 2014. 304 с.
53. Мерзляк А. Г., Полонський В. Б., Рабінович Ю. М., Якір М. С. Математика. 5 клас: Підручник. Х.: Гімназія, 2005. 288 с.
54. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. П. Митина. Начальная школа. 2006. № 6. С. 56 – 59.
55. Мокринська Л. Створення ефективної фізкультурно-оздоровчої системи в загальноосвітньому закладі / Л. Мокринська. Здоров'я та фізична культура. 2008. № 34–35. С. 21.
56. Науменко Ю.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи / Ю. В. Науменко. Педагогіка. 2005. № 6. С.37 – 44.
57. Нова українська школа: концептуальні засади реформування

середньої школи / Упоряд. Л. Гріневич, О. Елькін, С. Калашнікова та ін. ; загал. ред. М. Грищенко. К., 2016. 34 с.

58. Нова українська школа: poradnik dla vchytelya / Упоряд. Н. З. Софій, О. В. Онопрієнко, Ю. М. Найда та ін. ; за заг. ред. Н. М. Бібик. К. : Літера ЛТД, 2018. 160 с.

59. Новий освітній простір, або Якою повинна бути Нова Українська школа. Сучасна школа України. 2019. №1. С.4.

60. Навчальні програми для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. URL:

<http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/pochatkova-shkola.html>.

61. Нова українська школа. Порадник для вчителя. 2017. URL:
<http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf>

62. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко. Дошкільне виховання. 2010. № 2. С. 15.

63. Овчарова А. Управління сучасною Школою сприяння здоров'ю / А. В. Овчарова. Управління школою. 2009. № 31. С. 2.

64. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка / Л. П. Омельченко, О. В. Омельченко. Х. : Основа, 2008. 205 с.

65. Оржеховська В. М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова. Педагогіка і психологія. 2009. № 4. С. 5 – 17.

66. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / О.М. Пехоти. К.: А.С.К., 2001. 256 с.

67. Пашенко В. Моделі організації шкіл сприяння здоров'ю / В. Пашенко. Управління освітою. 2009. № 20. С. 24.

68. Перспективні освітні технології: Наук. – метод. посібник. / за ред. Г.С.Сазоненко. К.: Гопак, 2000. 560с.

69. Петров В. О. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры: автореф. ... дисс. на получение науч. степени канд. пед.

наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / О. В. Петров. – Ростов-на Дону, 2005. 23 с.

70. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. К.: А.С.К., 2004. 192 с.

71. Рибальченко С. Є. Упровадження здоров'язберігаючих технологій. Початкове навчання. 2009. №25. С. 15.

72. Робота підсистеми школи сприяння здоров'ю : [З досвіду роботи Липецької ЗОШ І-ІІІ ст., Косовський р-н, Одеська обл.] Школа. 2010. № 2. С. 10.

73. Свириденко С. Формування навичок здорового способу життя / С. Свириденко, О. Ващенко. Початкова освіта. 2007. №16. С. 12 – 15.

74. Свириденко С.О. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя / С.О. Свириденко. Сучасні технології навчання в початковій освіті : Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 квітня 2006 р.) / Ред. кол.: З.Сіверс, О.Кононко, Е.Белкіна та ін. К. : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2006. С. 125 – 127.

75. Сергієнко В. Запровадження в навчальний процес моделі Школи культури здоров'я / В. Сергієнко. Практика управління закладом освіти. 2009. № 12. С. 23.

76. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. М. : АПК и ПРО, 2002. 121 с.

77. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основные организационно-методические подходы ее реализации / Н.И. Соловьева. ЭКО. 2004. № 17. С. 23 – 28.

78. Стрілець С. І., Запорожченко Т. П. Формування математичної компетентності майбутнього вчителя початкових класів засобами інноваційних технологій : Монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2019. 204 с.

79. Сухарєва Л.С. Сучасний урок у початковій школі. Нестандартні уроки математики у 1 - 4 класах/ Л. С. Сухарєва. К.: Основа, 2005. 192 с.

80. Сучасний урок математики в початковій школі в контексті компетентнісного підходу / за заг. ред. І. М. Раєвської. – Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2016. 96 с.
81. Сущенко Л. М. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.М. Сущенко. –Запоріжжя : Запорізький державний університет, 1999. 308 с.
82. Тарасова Ю. Подаруймо дитині здоров'я! / Ю. Тарасова // Завуч. 2010. № 1. С. 25.
83. Типові освітні програми. 2018. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna %20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf)
84. Турищева Л.В. Психокорекційні ігри в роботі педагога. Х.: ВГ «Основа», 2007. 160 с.
85. Уроки в природі. 1-4 класи/уклад. Л.Р.Токотиленко. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. 127с.
86. Фаєнко Т. Ю. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів. Початкове навчання. 2009. № 32. С.32-41.
87. Федорець М. Зниження здоров'явитратності й валеологічне виховання в школі / М. О. Федорець. Управління школою. 2009. № 26. С. 10.
88. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків : За проектом «Діалог» [Навчально-методичний посібник] / [О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін.] ; під. ред. О. В. Вінда. К., 2003. 284 с.
89. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час / автор та упорядник Л. Мазуренко. К. : Шкільний світ, 2008. 128 с.
90. Черненко Н. Школа сприяння здоров'ю від «А» до «Я» / Н. Черненко. Здоров'я та фізична культура. 2008. № 9. С. 3.
91. Чешенко Є. Школи сприяння здоров'ю : [Методичні поради] /О. Чешенко. Завуч. 2006. № 31. С. 8.
92. Човбан В. За здоровий спосіб життя : [Методична розробка] /В. Човбан. Шкільний світ. 2009. № 45.

93. Шевчук О. Інноваційні уроки основ здоров`я : 7 клас / О. Шевчук. К. : Шкільний світ, 2008. 128 с.

94. Шульга Є. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці / Є. І. Шульга // Управління школою. 2006. № 29. С. 25.

95. Шульга С. Оздоровчі технології (школа сприяння здоров`ю) /С. Шульга. Директор школи. 2008. № 9. С. 17.

96. Яременко О. Формування здорового способу життя / О. О. Яременко. К., 2005. .

ДОДАТКИ

Система вправ, які можна використовувати на уроках

1. Узагальнені вправи для зорового та слухового аналізаторів

«Привіталки»

«Схованки»

«Кліпалки»

«Масажуванки»

«Малюванки

«День-ніч »

« Яке число ? »

2. Узагальнена пальчикова гімнастика

« Хоровод»

« Коти»

Пальчикова гімнастика “Піаніно”.

«Пальчики вітаються»

Забавлянка “По гриби”

3. Узагальнені вправи для зняття психоемоційного навантаження

« Легенька кулька»

« Могутнє дерево»

«Добрі вправи»

4. Узагальнені вправи для опорно-рухового апарату.

«Упіймай м'яч»

« Математичний танок »

« Який знак»

«Штанга» (Вправа на розслаблення м'язів рук, ніг, і тулуба.)
«Знайди число, фігуру» (Вправа для шийного відділу хребта)
«Скільки нас?»
« Будь уважним»
«Відгадай склад числа»(рух в обмеженому просторі)

5. Узагальнені вправи для дихання.

« Годинник» (для регулювання темпу дихання)
«Каша кипить»
«Насос»
«Рости великим»

6. Узагальнені вправи для створення позитивного емоційного настрою

« Подаруй мені усмішку»
«Ранкова зустріч»
«Вправи для зняття емоційного напруження»
«Стирання» неприємних спогадів.
«Передай тепло своїх долонь»
« Добрі вправи»
« Рефлексія настрою»

7. Узагальнені рухливі ігри

Гра "Естафета"

« Математика в русі»
« Засвітило Сонечко – виглянь у віконечко »
« Покажи число»
« Футбол»(естафета)
«Назви наступне число»
«Геометрична фігура»

Всі піднесли руки - раз,
І навшпиньки став весь клас.
Два – присіли, руки вниз.
На сусіда не дивись.
Будем дружно ми вставати,
Щоб ногам роботу дати.
Хто старався присідати –
Може вже відпочивати.

П'ять журавликів щодня
Прилітали, мов рідня.
Ноги на ширині стопи, руки опущені.
Нумо спробуємо, діти,
Їх усіх перелічити:
Один, два, три, чотири, п'ять.
Змахувати прямими руками вгору-вниз, підтягуючись на пальцях ніг.
П'ять журавликів щодня їли разом, мов рідня.
Ноги на ширині плечей, руки за головою.
Спробуйте іще раз, діти,
Їх усіх перелічити:
Один, два, три, чотири, п'ять.
Нахилитися вперед, опускаючи голову до колін і відводячи руки назад-вгору.
П'ять журавликів щодня
Танцювали, мов рідня.
Стопи разом, руки на поясі.

Знову просимо вас, діти, їх усіх перелічити:

Один, два, три, чотири, п'ять.

Підстрибувати на місці на одній нозі або на двох.

До п'яти ви рахували,

Ноги на ширині плечей, руки зігнуті біля плечей.

Гирі вгору піднімали,

Випрямляти руки вгору, піднімаючи голову.

Один, два, три, чотири, п'ять –

Не втомились піднімати?

Кулачки стиснуті.

Скільки олівців у нас,

Ноги на ширині плечей, руки за спиною.

Нахиліться стільки ж раз:

Робити подвійні нахили тулуба праворуч-ліворуч.

Один, два, три, чотири –

Набираємося сили!

Стопи разом, руки на поясі.

Скільки ластівок у небі,

Стільки ж раз присісти треба:

Присідати на носках, розводячи в боки прямі руки.

Один, два, три, чотири, п'ять –

Нижче треба присідать!

Ноги на ширині плечей, одна рука вгорі, друга внизу.

Скільки прапорців у нас,

То й змахнемо стільки ж раз!

Різко відводити прямі руки назад, почергово змінюючи положення.

Шість веселих ластівок

Прилетіли на урок.

Перша весело літає,
Гарно крильцями махає.
Друга голову схилила,
Підняла угору крила.
Третя, швидка і завзята,
Стала голівкою кивати.
А четверта не вгаває,
Все кружляє і кружляє.
П'ята ластівка мала
Серед класу танцювала.
Шоста тихо крила склала
І на місце стала.

Біжить півень з причілку,
Нагукує лічилку:
Встати з-за парт.
– Раз, два – курчата,
Присісти.
Три, чотири – зайчата,
Пострибати.
П'ять, шість – гусаки,
Повороти та нахили голови.
Сім, вісім – їжаки,
Нахилитися вперед, присісти.
Дев'ять, десять – йде лисиця,
Крокування на місці.
Нам ховаться – їй жмуриться.
Сісти за парти.
Раз, два – дерева!
Три, чотири – вийшли звірі!

П'ять, шість – пада лист!

Сім, вісім – птахи в лісі!

Дев'ять, десять – Он сунічки підвели червоні личка!

Раз, два – всі пірнають.

Три, чотири – виринають.

П'ять, шість – на воді Кріпнуть крильця молоді.

Сім, вісім – що є сили Всі до берега приплили

. Дев'ять, десять – розгорнулись. Обсушились, потягнулись І розбіглись, хто куди.

Раз – підняти руки вгору,

Два – нагнутися додолу. Не згинайте, діти, ноги Як торкаєтесь підлоги.

Три, чотири – прямо стати, Будем знову починати

Руки – в боки, Нахились вперед, нахились назад.

І направо, і наліво, щоб нічого не боліло.

Раз, два, три, чотири – Набираємося сили. До товариша всміхнулись.

Наші ручки: раз, два, три!

Наші ніжки: раз, два, три!

На носок, на каблучок.

Руку вліво, руку вправо: Танцюємо козачок.

Раз — присядем, два — присядем,

Гарний настрої — добре всім. Покружляли, повертілись

Й тихо всі за парти сіли.

Руки вгору піднімаєм,

Потім дружно опускаєм.

І долоньками скоріше

Плещем, плещем веселіше. Знову руки піднімаєм,

Ну, а потім опускаєм.

Черевичками скоріше

Дружно тупаєм гучніше!

Зупиняємо урок — робимо зарядку:

Руки вгору, руки вниз — Все у нас в порядку.

Руки в боки — нахилийся, Наче маятник хитайся,

За хвилинку відпочили І за парти тихо сіли.

Раз — підняти руки вгору,

Два — нагнутися додолу.

Не згинайте, діти, ноги, Як торкаєтесь підлоги.

Три, чотири — прямо стати, -

Будем знову починати.

Гімнастика для очей

(Тренажер Базарного В.Ф. «Вісімка»)

Використання зорово-координаційних тренажерів з допомогою опорних зорово-рухових траєкторій (з метою пом'якшення несприятливих наслідків дії фактору зачиненого приміщення і обмеженого простору). Для цього на стіні або на стелі наноситься діаграма певних кольорів: зовнішній овал – червоного кольору, внутрішній – зеленого, хрест – коричнево-золотистий, вісімка – яскраво-голубого кольору. Стоячи з витягнутими вперед руками діти по чергово обводять вказівним пальчиком траєкторії, одночасно слідкуючи за ним очима. При цьому очі дітей відпочивають, пробігаючи кілька разів по різнокольорових лініях.

