**Здоров’язбережувальна спрямованість освітнього процесу в початковій школі.**

**Лекція 1.**

**Організація уроку в межах** **здоров’язбережувальної технології (2год.)**

1. Поняття “здоров’язберігаючі технології” та їх класифікації
2. Використання здоров’язбережувальної технології на уроках в початковій школі.
3. Планування і проведення уроку в межах здоров’язбережувальної технології

**Завдання:** написати конспект лекції за таким змістом:

**Організація уроку в межах здоров’язбережувальної технології**

Здоров’я людини як цінність: педагогічний аспект. Складові здоров’я та їх характеристика. Фактори, які негативного впливають на здоров’я.

Організація діяльності молодших школярів на уроках. Гігієнічні вимоги до умов навчання школярів. Психолого - педагогічний супровід збереження психічного здоров’я школярів. Організація життєвого ритму (фізичний, психічний та інтелектуальний біоритми). Психофізіологія мисленнєвої діяльності

Педагогічні здоров’язбережувальні технології та ефективність їх упровадження

Особливості впровадження здоров’язбережувальних технологій в навчально-виховний процес початкової школи. Системність процесуальних реалізацій здоров’язбережуючого навчання. Поняття «здоров’язбережувальні технології». Класифікація здоров’язбережувальних технологій. Функції здоров’язбережувальних технологій в залежності від їх спрямованості.

НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТАМ

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. І це є об’єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Поняття “технологія” в педагогіку прийшло з виробництва, де визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність, тобто це своєрідна майстерність людини. Таким чином “технологія” виступає як алгоритм за допомогою якого отримується запланований результат.

У кінці 70-их роках минулого століття збільшується увага до педагогічної технології і на Україні. Однак і на сьогодні стосовно поняття “педагогічна технологія” єдиної думки науковців поки що не існує. У науковій літературі зустрічається понад 300 тлумачень цього поняття в залежності від того як автор уявляє собі структуру й складові освітнього технологічного процесу. Але їх об’єднує те, що всі автори єдині у визначенні мети педагогічної технології – це підвищення ефективності навчально-виховного процесу і гарантування досягнення учнями запланованих результатів навчання.

За визначенням ЮНЕСКО, **педагогічна технологія** – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодії, що своїм завданням вважає оптимізацію форм освіти.

Будь яка педагогічна технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності.

Однак, необхідно розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров’ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров’я учасників навчально-виховного процесу. А  це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і виховання на основі здоров’язбереження.

Відповідно до “Словника основних термінів і понять з превентивного виховання” наведемо такі поняття технологій (2007 р.):

**Технології педагогічні** – комплексний, інтегрований процес, який включає людей, ідеї, засоби і методи організації діяльності для реалізації проблем, що охоплюють основні аспекти навчання і виховання.

**Технологія виховна** – обґрунтований вибір характеру операційного впливу під час взаємоспілкування вчителя з дітьми, з метою максимального розвитку особистості як суб’єкта; як система знань, необхідних вчителеві для реалізації стратегій, тактики, процедури виховання.

**Технологія соціальна** – упорядкована система процедур та операцій, за допомогою яких реалізується ий соціальний проект або конкретна цілеспрямована ідея перетворення (реорганізації, модернізації або вдосконалення) соціальної роботи.

**Технологія превентивної роботи** – сукупність прийомів, методів та впливів, що застосовуються педагогами, психологами, соціальними, медичними працівниками, правоохоронними органами з метою досягнення успіху превентивного виховання.

**Технології інтерактивні** – це взаємодія партнерів, у спілкуванні яких інтерпретується ситуація і конструюються особистісні дії.

**Технології навчання с**прямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

Поняття “**здоров’язберігаючі технології**” об’єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів.

Під **здоров’язберігаючими технологіями** вчені пропонують розуміти:

сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров’язберігаючих освітніх технологій пов’язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров’язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров’язберігаючих та здоров’яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров’я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров’я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної “вартості”, поліпшення якості життя суб’єктів освітнього середовища.   
(Т. Бойченко)

Аналіз класифікацій існуючих здоров’язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

* ***здоров’язберігаючі*** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
* ***оздоровчі***– технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров’я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров’я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
* ***технології навчання здоров’ю*** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
* ***виховання культури здоров’я*** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини.

Ми навели одну з деяких запропонованих науковцями класифікацій здоров’язберігаючих освітніх технологій. Однак слід зазначити, що поняття “здоров’язберігаюча” можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров’я основних суб’єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І саме головне, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров’язберігаючою.

Знання, володіння і застосування здоров’язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Учителі у тісному взаємозв’язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров’я дітей, спроможні створити здоров’язберігаюче освітнє середовище, центром якого буде – Школа сприяння здоров’ю (За матеріалами [1], [5 ], [6 ])

ЛІТЕРАТУРА

1.      Волкова І.В., Марінушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров’ю. – Харків: ХОНМІБО, 2007. – 40 с.

1. Гігієнічні та соціально-психологічні аспекти моніторингу здоров’я школярів: Матеріали науково-практичної конференції // Харків: ІОЗДП АМНУ, 2006. – 226 с.
2. Матеріали V міжнародної науково-практичної конференції “Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку” / За ред. проф.   
   М.С. Гончаренко: // м. Харків: 2007. – Т.4. – 208 с.
3. Сучасний навчальний заклад – Школа сприяння здоров’ю: Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару / Ред. група:   
   Л.Д. Покроєва, С.Є. Вольянська, І.В. Волкова, В.І.Олійник – Харків: ХОНМІБО, 2006. –148 с.
4. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров’я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
5. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров’язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров’я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.

Завдання Практичної роботи №1: розробити конспект уроку з використанням здоров’язберігаючих технологій.

**Лекція 2.**

**Технології фізичної активності учнів (2 год.)**

* 1. Навчання учнів початкової школи в системі здоров’язбереження засобами освітньо-рухової методики О. Дубогай
  2. Сутність і принципи моделі «навчання в русі».
  3. Етапи «навчання в русі».
  4. Ефективні технології рухової активності на уроках (з досвіду роботи вчителів-практиків)

**Завдання:** написати конспект лекції за таким змістом:

**Технології фізичної активності учнів та їх використання у початковій школі**

Система роботи вчителя по використанню педагогічних здоров’язбережувальних технологій. Позасуб’єктні здоров’язбережувальні технології (технології раціональної організації навчального процесу, створення позитивного психоемоційного мікроклімату під час занять). Здоров’язбережувальні технології, які здійснюються при пасивній активності учнів (аудіовізуальні методи, фітотерапія, офтальмотренажери, музикотерапія, хромотерапія тощо). Технології фізичної активності учнів (різні види гімнастики, методи інтерактивного навчання, імаготерапія, образно-рольова драматизація, сказкотерапія). Аналіз і оцінка педагогічних здоров’язбережувальних технологій. Психолого-педагогічні засоби охорони здоров’я в освітньому процесі. Роль сім’ї у формуванні у молодшого школяра здорового способу життя

НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТАМ

Ураховуючи, що прояв більшості відхилень у стані здоров’я молодших школярів (порушення постави та сколіози, вегето-судинна дистонія, неврози, захворювання жовчного міхура, розвиток короткозорості та ін.) пов’язаний із великим розумовим навантаженням на фоні різко зниженого, порівняно з дошкільним дитинством, обсягом рухової активності внаслідок довгого сидіння за партою в процесі навчання й під час виконання домашніх завдань, одним з альтернативних підходів для зняття загальної втоми та перевтоми й поліпшення ефективності засвоєння навчального матеріалу нами розроблено та апробовано дидактичну модель «навчання в русі».

Під дидактичною моделлю «навчання в русі» ми розуміємо комплекс методичних підходів, які під час проведення загальноосвітніх уроків у початкових класах підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, що реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв’язок «учитель-учням», так і «учні-учителю», що загалом впливає на ефективність запам’ятовування дітьми нового навчального матеріалу.

Основою принципу моделі «навчання в русі» лежить створення педагогічного процесу, сприяючого розвитку творчої атмосфери під час засвоєння школярами різних предметів, передбачених навчальною програмою для учнів різних вікових груп.

Сутністю моделі «навчання в русі» є загальноіснуюча особливість пояснення нового навчального матеріалу на завершальній частині уроку, на якій, як правило, на фоні розумової втоми дітей спостерігається низький розумовий і руховий рівні активності. Експериментально з’ясовано, що саме в цій частині уроку вчитель, викладаючи сутність нового матеріалу й, за необхідності, записуючи його на дошці, пропонує учням відображати його у вигляді рухових дій, виписуючи літери цифри, фрази, іноземні слова, формули, арифметичні та математичні приклади й відповіді на них та інше кінчиком носа, плечовими точками, руками чи іншими частинами тіла. Такий підхід сприяє не тільки просторовому запам’ятовуванню запропонованих навчальних знань, але й покращенню розумової працездатності за рахунок, наприклад, поширення рухової активності м’язів шийного відділу хребта (при написанні завдань кінчиком носа), оскільки виконання рухів шиєю стимулює посилення надходження кисню з кровообігом до кори головного мозку.

Для поліпшення ефекту впливу рухів як на просторове запам’ятовування навчального матеріалу, так і для зняття втоми з верхньогрудного відділу хребта як засобу профілактики та своєчасної корекції порушень постави, учитель пропонує дітям намалювати в просторі одночасно обома плечовими точками не тільки окремі слова чи математичні приклади, але й геометричні фігури. Крім того, у вигляді домашніх завдань учитель може рекомендувати дітям повторювати засвоєння нової навчальної інформації й під час приготування уроків удома, пропонувати виконувати рухи батькам, братиками або сестричками, що сприятиме отриманню емоційних та соціальних навичок, оскільки навчання – це не тільки сидіння за партою й стояння біля дошки, це й веселе проведення часу разом із родиною. Це створить не лише веселу емоційну атмосферу під час приготування уроків у домашніх умовах, але й суттєво поширить рухову активність дорослих, допоможе їм позбавитися шийного або верхньогрудного остеохондрозу. Серед можливих видів роботи учнів із навчальним матеріалом – питання, які не потребують допомоги вчителя, пошук самостійної конкретної інформації.

Педагог творчо може використовувати різнобічні рухові завдання безпосередньо в різних видах навчальної діяльності. Підтримка та своєчасна похвала з його боку, наявність зворотного зв’язку, вибір необхідного режиму й темпу рухів повинна бути адекватною відповідно до конкретики змісту навчального предмета, потреб розширення рухової активності учнів залежно від добового біоритму, що визначається місцем порядку уроку в навчальному розкладі занять і безпосередньо порядком навчального дня в тижні.

Для вдосконалення зворотного підходу вчитель може використовувати різнобічні інтерактивні завдання, форми та методи., які сприяють реалізації закріплення отриманих на уроці знань у вигляді просторово-рухового їх виконання з метою інтелектуального й фізичного гармонійного Технології навчання фізичної культури 71 та закріплення знань під час рухової дидактичної гри дає змогу залучити до процесу запам’ятовування не лише свідому пам’ять дитини, а й проміжне асоціативне мислення, що вдосконалює процеси моделювання образів-асоціацій змісту знань відповідно до сутності інформації, яку надає вчитель. Учені вважають, що запам’ятовування та усвідомлення отриманої інформації краще відбувається тоді, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною формою є фонова рухова активність, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У системі пізнавально-рухового навчання рухова активність школярів поліпшує якість сприйняття навчальної інформації.

Під час установки на усвідомлене запам’ятовування базових сюжетів гри накладається мимовільне відтворення в пам’яті дитини змісту й сутності викладеного вчителем на уроці матеріалу та прагнення дитини відтворити певну структуру рухових дій, що означають правильну відповідь. У руховій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам’ятовування й паралельно за рахунок виконання рухових дій відповідної спрямованості та фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, покращуються функція дихання, емоційний стан школяра.

І. М. Павлов зазначав: «Асоціації мають дуже важливе значення для процесу пам’яті та мислення, як первинна їх основа». Пізнавально-рухове навчання безпосередньо спонукає дітей демонструвати свої розумові здібності та знання. Кожен з учнів намагається проявити їх уже на початку гри, щоб не підвести свою команду (ряд, у якому він сидить під час навчання в класі) або поліпшити свій престиж в очах товаришів під час, наприклад, дидактичної парної гри-змагань, за сюжетом якої за умови набрання певної кількості балів один учень задає питання, а другий повинен миттєво правильно відповісти. Ефект залежить від професійної майстерності вчителя, тобто від оригінальності та певної простоти запропонованих ним правил гри, її організації, розподілу ролей або розгортання сюжету.

Розвиток мислення дитини найяскравіше виявляється в її навчальній та руховій діяльності. І. М Сєченов відзначав: «Мислення під час рухів має велике значення для розвитку діяльності мозку». Так, при скороченні м’язів у процесі рухової діяльності до кори головного мозку надходить потік імпульсів, підвищується її тонус, що загалом поліпшує спроможність сприйняття та ефективного засвоєння інформації.

Отже, основою дидактичної технології «навчання в русі» є рухове відтворення навчального матеріалу, що ґрунтується на таких етапах:

– 1 етап. Для формування вмінь і навичок рухового відтворення математичного й мовного матеріалу проводять ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності (відтворення кінчиком носа, плечовими точкам або певними рухами тілофігур, літер алфавіту, слів, цифр, математичних прикладів і т. ін. або рухових ігор у вигляді групового вставання, підняття рук та ін. на розпізнавання частин мови, реакції на правильну відповідь при розв’язанні арифметичних прикладів, задач чи іноземних слів у вигляді заздалегідь обумовлених конкретних рухів, фонетичної ритміки тощо);

– 2 етап. Вправи на синхронне проговорення та паралельне рухове виконання кінчиком носа або плечовими точками таблиці множення, слів іноземної мови, явищ природи, частин речення й ін. творчо напрацьовані завдання в кількісній і якісній аналогії;

– 3 етап. Формування вмінь використовувати засвоєний навчальний матеріал в ігровій формі як сидячи, так і під час рухів і стоячи, або під час ходи чи, наприклад, під час виконання вправ ранкової гімнастики, перерв або на тематичних уроках фізичної культури. Цілеспрямоване використання рухових методичних прийомів відповідно до тематики завдань математичного або мовного матеріалу на фоні зміни або синхронного поєднання навчальної й рухової діяльності активізує мовлення (незалежно, рідною чи іноземною мовою) не тільки безпосередньо під час гри, але й у побутових ситуаціях. Під час ігрової діяльності, поєднаної з використанням математичних знань, мовлення та рухів у школярів здійснюється в тісному взаємозв’язку між слуховим і руховим сприйняттям та, відповідно, мовленнєвим і руховим відтворенням.

Для емоційної концентрації уваги школярів, їх заспокоєння, покращення рівня розумової працездатності рекомендується починати урок з виконання дихальних вправ, а саме виконання учнями за командою вчителя максимального вдиху з подальшою затримкою дихання до рахунку 10 і голосним хоровим наголошенням дітьми всього класу цифр 11, 12 і т. д. (до 20). Аналогічне виконання дихальної вправи рекомендується із затримкою дихання, але до рахунку вчителем до 5-ти після видиху й подальшим хоровим промовлянням цифр 6, 7 і далі до 10. Тривалість цифрового рахунку залежить від віку дітей, рівня їх утоми, що визначається складністю предмета та порядку уроку в навчальному розкладі дня, а також днем тижня (наприклад понеділок чи п’ятниця)

Особливо важливе виконання таких дихальних вправ після активної перерви, уроку фізичної культури, оскільки регуляція дихання заспокоює нервову систему, угамовує бурхливу діяльність дітей, сприяє концентрації їхньої уваги за рахунок покращення гіпервентиляції легень, поліпшення загального кровотоку організму. Висновки й перспективи подальших досліджень. Застосовувати нові знання під час уроків на основі впровадження дидактичної методики «навчання в русі» можливо по-різному, залежно від професійної майстерності вчителя, його творчої та психоемоційної фантазії. Загальновідомо, що школярі активно беруть участь у всіх подіях, які відбуваються під час уроку. Ураховуючи цю обставину, учитель може стимулювати спрямування їхнього мислення, пізнавальної та рухової діяльності й, відповідно, уміло цим маніпулювати. Принципово важливо, що учень у той же час самостійно будує свою систему дій, яка сприяє підтримці його пізнавальних інтересів, мотивів у робочий готовності.

Для стимулювання мотивів пізнання вчитель повинен будувати свої методичні підходи поєднання змісту навчального матеріалу з паралельним супроводженням його відповідною структурою певних рухових дій, які не тільки поширюють діапазон мисленевого сприйняття, але й своєчасно знімають розумову втому, покращуючи загальний рівень розумової працездатності та, відповідно, сприяючи перетворенню учня в суб’єкт навчання. Означене перетворення супроводжується включенням у процес навчання елементів творчо-рухової діяльності та гри, використанням полі функціональних засобів педагогічного спілкування «учитель–учень» і формування позитивної емоційної сфери на уроках. Експериментальним методом анкетування установлено, що при запровадженні дидактичної методики «навчання в русі» пізнавальну діяльність учнів початкових класів стимулює багато мотивів, але найбільш діяльнісним для них є мотиви «цікаво», «весело», «корисно».

Потрібно визначити такі значущі компоненти прояву інтересу в школярів до навчального матеріалу під час засвоєння його в поєднанні з рухами: 1) весело та привабливо за змістом і структурою; 2) легко сприймається та запам’ятовується зміст і сутність нового матеріалу; 3) стимулює до самостійності під час підбору й розв’язання поставлених учителем рухових завдань. Принципово важливо, що застосування дидактичної методики «навчання в русі» у процесі пояснення вчителем нового матеріалу ґрунтується на положенні, що під час змісту його відтворення за допомогою рухових дій або дидактичних рухових ігор кожен учень прагне до успіху. Рухова діяльність учнів, організована у вигляді поєднання навчального дидактичного матеріалу й спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики спрямованої дії не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової та м’язової статичної втоми, але й стимулює вищу нервову діяльність, сприяє покращенню м’язово-суглобної чутливості та орієнтації в просторі. Діти краще розпізнають образи, символи, визначають форми фігур, враховуючи родову подібність і видові відмінності, виявляють типологічні й комбіновані властивості предметного середовища та ін. На уроках із математики: − усі цифри приклади, арифметичні дії тощо, які вивчаються в процесі розв’язання задач можна запам’ятовувати не лише під час їх написання в зошиті або біля дошки, а й одночасно з усним промовлянням, доповнювати паралельно за допомогою рухів плечовими суглобами (наприклад написати цифри 5, 9, ... плечима) або «писати» їх носом у повітрі, що сприяє зняттю втоми із шийного та грудного відділів хребта, які несуть найбільше статичне навантаження під час сидіння за партою; − швидкість мислення під час закріплення математичних дій (додавання, віднімання, множення чи ділення) відображати в русі, змагаючись, наприклад, між рядами. Завдання: стоячи між партами, кожна команда починає гру з першого учня, який придумує приклад відповідно до пройденого матеріалу і, повернувшись корпусом, не відриваючи ніг від підлоги, сповіщає його стоячому за ним школяру Наступний учень розв’язує приклад і продовжує гру новим прикладом, повернувшись на 180° та плескаючи в долоні. Виграє ряд, який швидше закінчить розв’язувати приклади. На уроці мови: − для закріплення правопису літер застосовувати написання їх плечовими суглобами або кінчиком носа в повітрі; − відображати кожну вивчену літеру у вигляді імпровізованих рухів; − для закріплення знань частин мови та для розвитку швидкості мислення можна застосовувати гру «Впізнай частину мови»: учні кожного ряду піднімаються і приймають правильну позу лише тоді, коли назвали частину мови, означену вчителем для їхнього ряду. Наприклад, 1-й ряд – іменник, 2-й – прикметник, 3-й – дієслово. Учитель читає знайомий вірш, а учні за рядами повинні відреагувати на частину мови свого ряду вставанням, продемонструвавши правильну поставу або піднявши руки догори по лінії вух або руки за голову й т. д. Виграє команда ряду, яка допустила найменше помилок. Такі методичні підходи дають змогу учням засвоювати навчальну інформацію та своєчасно запобігати прояву розумової втоми або знімати її, розв’язуючи навчальні, оздоровчі й виховні завдання. Методи й засоби фізичної культури при запровадженні методики «навчання в русі» використовуються не тільки як фактори, що сприяють запобіганню пригнічення рухової діяльності, але і як дійові засоби, які підвищують ефективність удосконалення інтеграції освітньої, рухово-оздоровчої й пізнавальної діяльності школярів.

**Ефективні технології рухової активності на уроках** **(з досвіду роботи вчителів-практиків)**

Режим «Динамічних поз»

Навчальні заняття проводяться в режимі зміни динамічних поз, для чого використовується спеціальна зростомірні меблі з похилою поверхнею - парти і конторки. Частина уроку учень сидить за партою, а іншу частину - стоїть за конторкою. Тим самим зберігається і зміцнюється його тілесна вертикаль, хребет, постава - основа енергетики людського організму.

Даний режим надає благотворний вплив на наступні фактори:

- Підтримання фізичної, психічної активності розумової сфери;

- Має високі показники фізичного розвитку здоров'я;

- Підвищується імунна система;

- Поліпшуються ростові процеси;

- Розвивається координація всіх органів.

Масажні килимки

Масаж стоп має оздоровлюючий ефект на весь організм в цілому, тому що на стопі є проекція всіх органів. Поліпшується загальний стан, стимулює активні точки і зони, підвищує імунну систему, мобілізує внутрішні сили організму, є прекрасним засобом від плоскостопості. Діткам дуже подобається ходити в шкарпетках по своїм масажним килимками, по доріжці

здоров'я. Їм все це приносить величезну користь і задоволення. На килимках вони не просто стоять, а виконують вправи перекочування з п'ятки на носочок.

Це так легко, просто, доступно, результативно.

Навчання в русі

Побудова занять в режимі рухомих об'єктів і зорових горизонтів. Відмінною особливістю методики є те, що дидактичний матеріал розміщується на максимально можливому віддаленні від дітей і ефективність зорового сприйняття підвищується в умовах просторового огляду.

Сигнальні мітки вносять величезну різноманітність в розвиваюче середовище. То сніжинки прилетіли з прорізами, а в них завдання, відгадки. То птахи перелітні прилетіли навесні, а під ними пропечатали перша буква з її назви.

Досвід показав, що такі заняття як навчання грамоті, арифметичним діям, ознайомленні з навколишньою природою, художнє виховання, сюжетно-рольові ігри ефективні в даному режимі, тому основну інформацію діти отримують через зоровий аналізатор. А творчий і вдумливий вчитель проявить мистецтво, винахідливість і застосує дані технології в будь-яких режимних моментах.

Найголовніше тут те, що у відповідь на кожне питання діти здійснюють десятки пошукових рухів очима, головою, тулубом. Це підвищує працездатність дітей і знижує стомлюваність, а також гармонійне формування функцій зорового сприйняття і розвитку сенсорно-моторних функцій. Для підвищення активності дітей застосовуємо вертикалізацію поз.

Сенсорно-координаторні тренажі

Для підвищення ефективності навчально-пізнавального процесу використовую сенсорно-координаторні тренажі, за допомогою мінливих зорово-сигнальних сюжетів.

Методика виконується наступним

чином. У чотирьох верхніх кутах розміщую образно-сюжетні зображення. Це сцени з казок, сюжети пейзажів з природи, з життя тварин. Всі разом картини складають єдиний сюжет. Середні розміри від 0,5 до 1 стандартного аркуша, а під кожною картинкою розміщується у відповідній послідовності одна з цифр.

Діти, перебуваючи у вільному стоянні, на масажних килимках, починають жваво фіксувати погляд по команді на відповідній цифрі, зображенні, кольорі. Режим рахунку задається у випадковій послідовності і змінюється через 30 секунд. Загальна тривалість тренажу 1,5 хвилини. Діти з величезним задоволенням виконують повороти в стрибку з бавовною, це викликає позитивний емоційний сплеск.

Даний тренаж робить сприятливий вплив на розвиток зорово-моторної реакції, швидкості орієнтації в просторі, а так само реакцію на екстрені ситуації в житті. У них розвивається зорово-рухова пошукова активність, а так само зорово-ручна і тілесна координація. Діти стають зіркими, уважними, і про них вже не скажеш, що вони не бачать далі свого носа.

Зорово-координаторні тренажі

З метою пом'якшення несприятливих наслідків впливу фактора закритих приміщень і обмежених просторів я використовую зорово-координаторні тренажі, за допомогою опорних зорово-рухових траєкторій.

На стіні намальована діаграма, при цьому кольори відповідають наступним вимогам: зовнішній овал - червоний, внутрішній - зелений, хрест коричнево-золотистий, вісімка - яскраво-блакитним кольором.

Є кілька режимів виконання даного тренаж, але мої діти полюбили наш ідеальний варіант. Стоячи на масажних килимках, з витягнутими вперед руками, під музику, діти по черзі обводять вказівним пальцем траєкторії з одночасним стеженням за ним органом зору, тулубом, руками. А потім малюють уявну діаграму на стелі, але з великим розмахом і з більшою амплітудою руху. Даний тренаж частіше виконуємо після роботи, яка вимагала від дітей докладання зусиль, тому вона прекрасно знімає напругу, розслабляє, знімає психічну стомлюваність і надлишкову нервову збудливість. Сприяє

доброзичливості, покращує відчуття гармонії і ритму, розвиває зорово-ручну координацію. А так само можна використовувати офтальмо-тренажери, електро - офтальмотренажери, сонячний і лазерний промінь.

На заняттях і поза заняттями проводжу вправи за методикою Авентісової для збільшення зору, розслаблення очних м'язів, розширення і повноти зору, зміцнення очних м'язів. Всі вправи сприяють поліпшенню зору.

Вправи для розвитку правильної постави впливають не тільки на зовнішній вигляд, але і дозволяють не згинатися в роботі режиму ближнього зору, на роботу внутрішніх органів, а саме: серцево-судинної системи, дихального апарату і кістково-м'язової структури.

З величезним захопленням діти виконують алфавіт тілорухів, де, сприймаючи названу букву, використовується м'язове почуття, поєднуючи абстрактне уявлення з м'язовим. Учні тілом малюють яку букву, а це рух, мислення, розвиток.

Мішечок із сіллю

Викривлення хребта - це порушення, що посилюють фізіологічнії вигини хребта або сприяють появі нових, Вони виникають у результаті порушення правильної постави у школярів (тривале сидіння на одному місці, спання в дуже м 'якому ліжку, невідповідність робочого місця зросту, носіння сумки в одній руці).

У школярів за останні роки майже у двічі зросла кількість захворювань хребта. У результаті викривлень хребта чи дистрофічних замін тіла порушується злагоджена робота різних систем дитячого організму.

Саме тому можна успішно використовувати з метою профілактики викривлення хребта школярів мішечок із сіллю по 200 г кожний. Дитина на початку уроку кладе

на голову мішечок, коли ж |вона занадто схиляється над партою - мішечок падає. Отже, без нагадування, діти змушені сидіти рівно.

Як результат, в учнів зберігається правильна постава, зовсім відсутні будь-які сколіозні зміни в хребті. А в деяких дітей, які прийшли до школи зі слабким зором, через кілька років зір нормалізувався.

Ароматерапія

Ця наука являється майже мистецтвом, яке допоможе відчути в продовж дня вам і дітям гармонію тіла і духа. Люди завжди запам’ятовують особливий аромат приміщення (якщо він є). Тому ви в змозі зробити свій кабінет неповторним саме таким чином. Заняття принесе подвійний ефект, якщо обраний вами аромат буде відповідати вимогам учбової діяльності, тобто

стимулювати мозкову активність, цікавість до навчання, концентрацію уваги.

Впродовж уроків учні часто бувають розгублені. В такому випадку допоможуть стимулюючі та тонізуючі ефірні масла та аромати, які покращать пам’ять та увагу. Наприклад: грейпфрут, розмарин, лимон.

Зняти зайву дитячу тривожність вам допоможуть запахи бергамоту, лаванди та м’яти. Зняти почуття напруги та нервозності, особливо на початку учбового року в шкільних приміщеннях допоможуть аромати герані, лаванди або іланг-ілангу.

Суміш запахів сосни, м’яти та лаванди вбиває плетінь, мікроби та стафілококи. В кожному кубічному метрі учбового приміщення приблизно 9000000 мікробів (в той час, як у лісі їх 5, а у міській кімнаті 20 000) Тому разпилення таких сумішей, допоможе майже повністю відновляти мікрофлору приміщення впродовж дня.

Ефірні масла також знижують концентрацію патогенних речовин та мікроорганізмів, а також допомагає осіданню пилі. При вдиханні ефірні масла діють антивірусно, зупиняють збільшення та множення багатьох бактерій.

Творчість на кінчиках пальчиків або пальчикова гімнастика.

Всі ми в дитинстві робили "Сороку-Ворону", "Ладусі", всі боялися "Рогату козу", але повторювали її та лякали батьків. Пам’ятаєте?

Але не всі з нас знають, у чому сенс таких вправ. А виявляється і, навіть доказано вченими, що тонкі рухи пальців рук позитивно впливають на розвиток дитячої звуковимови та загальних інтелектуальних здібностей. Завдяки пальчиковим іграм дитина отримує сенсорні враження, у неї розвивається уважність і здатність зосереджуватися. Такі ігри формують добрі взаємини між дітьми, а також- між дорослим і дитиною.

Можна не зупинятися на вже відомих вправах, підключити фантазію і вигадати своє маленьке оповідання або казочку.

Ще у ІІ тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М.Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Л.В. Занков, А.Р. Лурія, М.С. Певзнер, Г.Є. Сухарева та інші фахівці вважають, що порушення у розвитку дрібної моторики є одним з характерних симптомів розумової відсталості. Дані фахівці відзначають, що рухи пальців рук у розумово відсталих школярів незграбні, некоординовані, їх точність і темп порушені.

За даними досліджень, проведених Л.В. Антаковой-Фоміної, М.М. Кольцовой, Б.І. Пінським була підтверджена зв'язок інтелектуального розвитку і пальців моторики. Рівень розвитку мовлення дітей також знаходиться в прямій залежності від ступеня сформованості тонких рухів рук.

Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен з пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку.

В.А. Сухомлинський писав, що "витоки здібностей та обдарувань дітей - на кінчиках їхніх пальців. Чим більше впевненості в рухах дитячої руки, тим тонше взаємодія руки з знаряддям праці, складніше руху, яскравіше творча стихія дитячого розуму. А чим більше майстерності в дитячій руці, тим розумніша дитина ... »

Лікарі вже досить давно з'ясували, що рівень розвитку мовленнєвого апарату в дітей залежить від ступеня сформованості точних скоординованих рухів пальчиків дитини. Внаслідок низки причин відставання в розвиткові моторної функції дрібних м'язів пальців рук є досить серйозною проблемою. Високий рівень сформованості дрібної моторики дитячих пальців забезпечує також достатній розвиток пам'яті, уваги, зв'язного мовлення й робить руку готовою до письма. Оволодіння ж самою технікою написання літер потребує злагодженої роботи дрібних м'язів усієї руки, а також розвиненої слухової уваги.

"Пальчикові" ігри являють собою віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Пальчикові ігри спонукають дітей до творчості.

Найбільшу увагу дитини привертають ігри зі співом. Синтез руху, мовлення та музика радує малюків і дозволяє проводити заняття найефективніше.

Важливо, щоб гра повторювалась упродовж певного проміжку часу. Наприклад, гра, присвячена весні, протягом 2-х перших весняних тижнів. Потім на зміну приходить нова пальчикова гра, пов'язана із певною подією, святом, періодом року.

Це буде корисно і для розвитку дрібної моторики, і для розвитку мовлення, і для розвитку уявлення.

ІГРИ-ШНУРІВКИ

Одним із найефективніших способів розвитку дрібної моторики с ігри-шурівки. Це дуже популярні та корисні розвивальні ігри для дітей.

Ігри-шнурівки сприяють по лише опануванню навичок шну-рування, але й розвитку концентрації уваги, логічного мислення, фантазії, уваги, пам'яті, розвитку дрібної моторики і тим самих готують руку малюка до письма.

Гра – шнурівка «Будиночок» була розроблена ще М.Монтессорі , вона стала засновницею усіх сучасних шнурівок. Монтессорі пропонує незвичайний спосіб навчання дітей письма. Дитині потрібно пальчиками рук мацати літери, що вирізані із шорсткого паперу. Чи «намалювати» літери гумками на дошці із цвяхами. Або пограти в ігри зі шнурками, і все це тому, що письмо вимагає складних дрібних рухів пальців, які найчастіше пов’язані з вищими психічними процесами.

Шнурування відповідає природнім потребам дитини, тому воно – незамінний спосіб розвитку дрібної моторики та координації рухів, вироблення працьовитості, посидючості та уважності.

Освітня технологія «Довкілля»

Освітня технологія «Довкілля» (педтехнологія «Довкілля») отримала назву від педагогів України за систему інтегрованих курсів «Довкілля» та уроків у довкіллі для дошкілля, в початковій, основній та старшій школи.

Друга назва педтехнології — «Освітня модель «Логіка природи» —поширена серед педагогів Росії через природовідповідність формування змісту знань, методів і форм навчання.

Педтехнологія розроблена співробітниками Інституту педагогіки НАПН України на виконання стратегічних завдань реформування змісту освіти, поставлених у державних документах.

Апробована в широкомасштабному експерименті педагогами країни (212 шкіл різних областей) на виконання рішення колегії Міносвіти України (від 27.11.96 р. №14 /4-6), АПН України (від 27.11.96 №1-7/-109).

При підбитті підсумків комісією МОН України проведена експертна оцінка ефективності педтехнології та складено її опис.

Мета курсу - формування в учнів, відповідно до вікових особливостей, цілісності знань про довкілля і людину як його невід'ємну складову; ключових та предметних компетентностей, необхідних для успіху в усіх сферах життя молодшого школяра; розвиток цілісності мислення, навчальності, пізнавальної активності, мотивації навчання, комунікативності молодших школярів; виховання любові до своєї Батьківщини, народу, екологічної культури, ціннісного ставлення до дійсності, відповідальності перед собою, своїм суспільним і природним оточенням.

Велике значення у вивченні курсу «довкілля» мають уроки серед природи, уроки на екологічній стежині, в лабораторії під відкритим небом. На цих уроках діти відпочивають від класно-урочного навчання,дихають свіжим повітрям, вчаться спілкуватися з природою та здобувають як практичні, так і теоретичні знання.

Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп’ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо причина підвищення стресів та депресій криїться саме в цьому. А людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу.

Цей прийом дуже часто використовують вчителі американських шкіл. Освітня

технологія «Довкілля» дозволяє якомога більше проводити уроків на свіжому повітрі, спілкуючись з природою

Дихальна гімнастика Стрельнікової

Гімнастика по методиці Стрельникової активізує імунну систему людини, сприяє подоланню стресових станів, позбавлення від надмірної ваги Метод є ефективним додатковим засобом при лікуванні тривалих хронічних захворювань.

Таке дихання дає гарні результати при лікуванні дітей і підлітків, які страждають сколіозами: ліквідується сутулість, а тіло робиться більш гнучким і пластичним. Виліковує гімнастика Стрельникової і заїкуватість, причому навіть найсильніше.

За допомогою дихальної гімнастики можна позбутися від нежиті, бронхіту і бронхіальної астми, неврозу, діабету, хвороб серцево-судинної системи, заїкання, гіпертонії та багатьох інших хвороб.

Гімнастика забезпечує:

1) тренування дихальних м'язів;

2) відновлення енергетичного запасу;

3) збереження і поповнення ферментів антиоксидантної системи;

4) подолання наслідків оксидантного стресу;

5) зняття спазму бронхів і кровоносних судин;

6) ліквідації гіпертонії малого кола кровообігу;

7) встановлення правильного балансу клітинного та гуморального ланок імунної системи;

8) і, як наслідок, подолання і придушення алергічної реакції організму.

Хоровий спів та ПіснеЗнайка

Музика, пісня, спів живуть з людством протягом тисячоліть. Вони стали не тільки улюбленим елементом розваги, а й надійним засобом психотерапії. Сьогодні музикотерапія широко використовується для лікування не тільки психічних, а й захворювань внутрішніх органів. Крім того, пісня є унікальним творінням з позиції педагогіки – активізує і гармонізує діяльність мозку, зацікавлює дітей навчанням, навчальний матеріал у пісні запам’ятовується невимушено легко.

Творче поєднання здоров’язміцнюючих і здоров'язберігаючих технологій дозволило збільшити щільність рухової активності, покращити фізичне, психічне, моральне здоров'я дітей. Розвивати функціональну зрілість всіх тих систем, на які падає в школі основна тяжкість всіх шкільних навантажень. Навчити дітей мистецтву збереження і зміцнення здоров'я. Підвищити працездатність, уважність, активність. Надавати стимулюючий вплив на психомоторну і розумову діяльність. У дітей відзначається стійкий інтерес до знань і самоконтроль. Вони ростуть доброзичливими, уважними, турботливими. В кінці року клас з оздоровлення дітей був з найнижчим відсотком по захворюванню і найвищим відсотком по відвідуванню школи, найбільшою кількістю дітей основної групи здоров'я (За матеріалами [1], [6 ], [7 ])

**Література**

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов – Киев : Здоровье, 2007. – 224 с.

2. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пєхота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. ; за заг. ред. О. М. Пєхоти – К. : А.С.К. – 2001. – 256 с.

3. Иванов И. П. Педагогика колективних творческих дел : книга для учителя / И. П. Иванов. – Киев : Освита, 1992. – 92 с.

4. Андриани И. П. Основы педагогического майстерства : учеб. пособие / И. П. Андриани. – М. : Академия, 1999. – 160 с.

5. Проекти в початковій школі: тематика та розробка занять / упоряд.: О. Онопрієнко, О. Кондратюк. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с.

6. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психическое сопровождение обучения / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.

<https://www.youtube.com/watch?v=mPD8t8qI2-4>

<https://www.youtube.com/watch?v=TNl6Zxuuz34>

<https://www.youtube.com/watch?v=jfCOewCTs30>

Завдання Практичної роботи №2: створити презентацію здоров’язберігаючої технології

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!