**Формування культури здоров’я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язберігаючих технологій**

Учитель... У душі кожної людини залишається спогад про першого вчителя. Вчити, виховувати, розвивати дитину важко, відповідально, але й радісно. На наших очах відбувається справжнє диво: з невмілого, невпевненого в собі малюка виростає особистість, яка мислить, аналізує, доводить свою думку, аргументує, приймає рішення і несе відповідальність за нього, багато вже знає і навчає інших.

Реалії сьогодення говорять про низьку ефективність традиційних підходів щодо навчання дітей здоровому способу життя і переконливо засвідчують необхідність сучасного наукового педагогічного підходу, завдяки якому учні отримують необхідну, достовірну відповідно до віку інформацію. У них сформуються здорові установки та навички, сприятливі для розвитку, здоров’я, безпеки, навчання та успіху. Таким підходом є впровадження у навчально–виховний процес інноваційної педагогічної технології, яка реалізує концепцію особистісно–орієнтованого навчання і виховання та потребує використання інтерактивних методів навчання.

Переглядаючи медичні довідки першокласників, я була дуже стурбована, тому що за результатами медичних обстежень виявилося, що 14 % учнів мають хронічні захворювання, 7 % - захворювання опорно-рухового апарату, 14 % - порушення нервової системи, 28 % - захворювання органів травлення, здорові – 37%.

Картина невтішна. Як же допомогти дітям навчитися берегти своє здоров’я, контролювати свою поведінку, бути фізично та морально здоровими? Я розробила алгоритм роботи над цією проблемою.

Для формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров’я та оволодіння навичками здорового способу життя створила систему роботи:

1.На початку і в кінці уроку аналізую рівень засвоєння матеріалу.

2.Коригую роботу, враховуючи очікування дітей.

3. Проводжу корекцію емоційного стану дітей.

4. Використовую життєвий досвід дітей та привчаю до застосування знань у практиці.

5.Впроваджую інтерактивні технології: “Мікрофон”, “Очікування”, “Мозковий штурм”, “Коло ідей”, “Навчаючи - вчусь”, “Клубочок”.

6. Застосовую руханки для відновлення фізичних сил та поліпшення настрою.

7. Залучаю батьків до співпраці.

Я вважаю, що з-поміж головних завдань сучасної школи є заохочення до здобуття знань, умінь, навичок і переваг здорового способу життя, стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції, швидке і ефективне поширення знань про здоров`я. Адже основою життєвого успіху для кожної людини є її здоров`я. Впевнена, що вчитель може не тільки навчити дитину дій, що приведуть до формування певних переконань щодо здорового способу життя, а й опосередковано вплинути на родину, яка є для дитини моделлю.

Тож **впровадження здоров’язберігаючих освітніх технологій на уроках** я вважаю одним із напрямків, що формує здоровий спосіб життя як ціннісну орієнтацію дитини в подальшому. І працювати необхідно не тільки з дитиною, а й з усією сім’єю. У роботі з батьками та дітьми дбаю про формування мотивації бути здоровим. Добираю таку інформацію, яка є актуальною, цікавить і малих, і дорослих, є доступною та потрібною. Після того, як учні опрацюють інформацію, вона стає їхнім надбанням. Вони отримають знання, а завдяки вмінням і навичкам — досвід. Їхній власний досвід сприятиме формуванню позиції щодо здорового способу життя. Саме це стає підґрунтям для майбутніх ціннісних орієнтирів. Прагну під час уроків та в позакласній роботі не тільки розкрити молодшим школярам чотири основні складові здоров`я (фізична, психічна, соціальна, духовна), а й забезпечити їх належне формування*.*

Вважаю, що психічна складова здоров`я визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її душевне благополуччя. Психічне здоров`я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини. Врахування особистісного чинника в навчальному процесі для мене, як учителя, відіграє велику роль.

Переконалася, що особистість завжди відзначається індивідуальною своєрідністю, має своє неповторне індивідуальне обличчя, що виявляється в її характері та здібностях. Наприклад, на уроках “Основ здоров`я” під час вивчення тем у 4-му класі “Емоції і почуття”, “Характер і здоров`я”, “Особа і особистість”, “Хочу, можу і мушу”, учні усвідомлюють, що кожен із них є особистістю неповторною, яка впевнена у своїх можливостях, наполегливо долає труднощі, з адекватною самооцінкою.

Разом із психологом школи проводжу обстеження для визначення самооцінки дітей. Маючи чіткий аналіз, використовую різноманітні методи і прийоми для виховання в учнів поваги до себе та інших людей, віри у власні можливості і здібності, прагнення бути здоровими, а головне — бажання жити і радіти життю.

Психічна складова тісно зв’язана із соціальною. Щоб сформувати в учнів життєві навички, спрямовані на здоровий спосіб життя, намагаюсь створити умови для спілкування дітей.

Наприклад, на ранкових зустрічах учні вчаться спілкуватися, більше дізнаються один про одного, вчаться слухати і чути, висловлювати власну думку, аргументувати свій вибір, тобто в класі панує атмосфера психологічного комфорту, кожна дитина відчуває себе важливою, учні співпрацюють. Це допомагає їм бути щирими, відкритими, почуватися затишно. Саме так формується позитивна самооцінка.

У малят вона складається з наших слів, поглядів, ставлення до них. І, трапляється, своєю неувагою, невмінням вчасно відреагувати на дитячу поведінку, ми стаємо причетними до руйнування їхньої самооцінки.

За час роботи з учнями я визначила певні правила, які дають мені змогу формувати їх позитивну самооцінку :

1.Хвалити дитину за старанність так само, як за досягнення;

2.Дати зрозуміти, що старанність і наполегливість важливіші, ніж результат;

3.Допомогти дітям ставити перед собою реальну мету;

4.Критикувати не саму дитину, а вчинки;

5.Дати дитині відчути справжню відповідальність. Кожна дитина має певні обов’язки в класі, вона відчуває себе членом команди;

6.Часто говорити своїм учням про те, що вони хороші, добрі, мужні, справжні друзі, щоб вони ставали такими.

Важливим фактором у формуванні здорового способу життя учнів вважаю отримання інформації про культуру здоров'я на уроках. Зокрема, на уроках української мови важливим є зміст дидактичних матеріалів, які ілюструють різні комунікативні ситуації , що обираються для обговорення з учнями, аналізу, порівняння, наслідування. Велике значення мають мовленнєві взірці, тобто система текстів і усних висловлювань, які допоможуть усвідомити учням важливість збереження власного здоров'я. Збірник диктантів, складений мною, містить тексти, зміст яких спрямований на формування ціннісного ставлення учнів до здоров'я.

Уроки читання містять творчі завдання та вправи, які розвивають в учнів культуру здоров'я. Це прислів'я, приказки, загадки, скоромовки, лічилки та ін.

Жоден урок не проходить без фізкультхвилинок, хвилинок відпочинку та руханок. Ці складові, вважаю, є необхідними в навчально-виховному процесі, адже вони не тільки сприяють формуванню культури здоров'я, а й знімають напругу, дають змогу учням відпочити.

На уроках «Основ здоров`я», під час екскурсій та й загалом індивідуального довірчого спілкування розповідаю про те, як берегти своє здоров`я, спираючись на власний досвід дітей. Враховую особливості сприйняття учнів молодших класів, а власне переваги образного мислення над абстрактним. Практичні приклади допомагають школярам зрозуміти, для чого потрібно вести здоровий спосіб життя, як харчуватися, щоб бути здоровим, яких правил гігієни слід дотримуватися.

Соціальну складову здоров`я бачу як ефективну взаємодію дитини з соціальним середовищем. І в основі її лежить адаптованість до життя в соціумі. Це значною мірою залежить від нас, дорослих. Часом батьки, купуючи комп’ютерні ігри, “переселяють” дитину у віртуальний світ, і вона приходить до школи, не маючи навиків взаємодії з ровесниками та дорослими. І найголовніше завдання вчителя — залучити її до дитячої спільноти, дати зрозуміти, що її люблять, поважають, що навколо — друзі. Дуже доречні в цій ситуації вправи на перерві чи ранковій зустрічі на зразок “Продовжи речення”. Наприклад: “Руслан цього тижня найкраще...(написав контрольну роботу, грав у гру, розповів смішинку, сказав комплімент)...”, або “Хочу подякувати Оленці за те, що вона...(допомогла мені намалювати малюнок, поділилася цукеркою, принесла цікаву гру, гралася зі мною)... Це щоденна клопітка робота. Та вона дає результати.

Духовна складова здоров`я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому стає особистістю. І на цю складову особливо великий вплив мають батьки. Саме тут формуються сімейні цінності. Багато уваги духовному здоров`ю приділяю на уроках та виховних годинах, присвячених мистецтву, культурі, історії.

Працюючи з батьками, прагну донести до них, що здоров`я дитини на 50% залежить від способу життя, і вони своєю поведінкою моделюють для власної дитини спосіб життя. Іноді для батьків це відкриття. Така форма роботи з батьками, як семінари-тренінги, змінює їхнє ставлення до дітей. Вони краще починають розуміти їх.

Фізична, психічна, соціальна, духовна складові здоров`я тісно пов’язані між собою. І їх належний розвиток — це підґрунтя для формування здорового способу життя та ціннісних орієнтацій. Наприклад, вивчаючи тему “Сім`я і здоров`я” (3-й клас) учні, отримали завдання на вирізаних із паперу кружечках — перлинках здоров`я — написати, що потрібно робити, щоб бути здоровим. Школярі обговорили та записали практичні дії, які будуть виконувати, щоб бути здоровими. По завершенні вправи учнів створили з перлинок ланцюжок здоров`я. Прикріплений на стінах класу, він щоденно нагадує, як бути здоровим.

Учні, з якими я розпочала роботу, використовуючи такі підходи до формування здорового способу життя, сьогодні навчаються в 4-му класі. І я впевнено можу сказати, що вони цінують своє життя та здоров`я.

Дуже важливим є сама організація цієї роботи. В основі формування підґрунтя для позиції щодо здорового способу життя лежить звичайний дитячий інтерес. Як зробити так, щоб дітям цікаво навчалося? Це питання ставлю собі щоразу. Переконана, що різноманітні форми, методи та прийоми активного навчання: мозковий штурм; робота в групах; робота в парах; мозаїка, кутки — шлях до успіху в роботі з дітьми.

Досвід впровадження в молодших групах здоров’язберігаючих технологій підтверджує моє розуміння того, що процес формування здорового способу життя дітей потрібно розпочинати вже з дошкільного та молодшого шкільного віку. Людина, яка входить у життя, повинна багато вміти й знати, насамперед, як берегти здоров`я своє та інших людей, як протистояти шкідливим звичкам, правильно організувати працю і відпочинок.

Чільне місце у підготовці школярів до життя саме в цьому напрямі посідає розділ природознавства «Будова організму людини і охорона здоров`я». Він дає можливість розширити знання дітей з гігієни, виробити у них свідоме ставлення до свого здоров`я.

Визначити рівень санітарно-гігієнічних знань учнів допомагає анкетування та спостереження. Школярі у змозі відповісти на такі запитання: «Коли ти чистиш зуби? Як часто миєш руки, тіло? Чи користуєшся носовою хусточкою? Чому треба правильно сидіти за партою? Як можна стати сильним, не хворіти?». Діти третього класу вже відповідають на запитання : «Чому при кашлі, чханні слід закривати рот і ніс хусточкою? Чому треба мити сирі овочі та фрукти перед вживанням? Чим шкідливе куріння? Чому необхідно мити руки перед їжею? Як правильно чистити зуби?». В результаті анкетування та безпосереднього спостереження молодших школярів довелося констатувати, що вони мало знають, а ще менше дотримуються у побуті правил гігієни. Тому посилення практичної спрямованості навчання природознавства, особливо його розділу, що містить санітарно-гігієнічну інформацію, конче необхідне.

Не секрет, що більшість батьків та дітей ділять навчальні предмети на важливі та другорядні. Багато з них вважають “Основи здоров’я” несерйозним предметом, не розуміючи його важливості. Адже, суттєвою складовою сучасної шкільної освіти щодо забезпечення належного рівня здоров’я підростаючого покоління є формування в учнів позитивного ставлення до збереження життя і зміцнення здоров’я, оволодіння основами здорового способу життя, навчання життєвим навичкам, сприятливим для гармонійного розвитку, здоров’я, безпеки і життєвого успіху.

Одним із принципів гуманної педагогіки є принцип розвитку всіх учнів – і сильних, і слабких, що є можливим за умов співпраці дітей, різних за рівнем фізичного розвитку. Тому я використовую парну та групову діяльність учнів. Дітям подобається об’єднуватися в різні групи, з різними дітьми. Об’єднання проводжу у формі гри: “День, ніч”, назви місяців, пори року, сім кольорів веселки, назви тварин. Використовую різні інтерактивні вправи та методи: «Мозковий штурм»,”Павутинка”,”Навчаючи - вчусь”, ’’Акваріум’’, ”Мікрофон”, переглядаємо відеоматеріали. У практичному блоці використовую імітаційні ігри, рольові ігри, драматизації, дискусії. Діти із задоволенням готують презентації своїх робіт, малюють, вирізають, розфарбовують, навчають інших. При цьому немає і не може бути пасивних, адже завдання для групи є спільним і тому немає можливості ухилитися від його виконання , бо у спільній роботі немає “акторів та глядачів”. Відступає страх перед помилками. Допомогає думка про те що він не сам, а з товаришами. Також учень знає, що ніхто сміятися з його помилок не буде, бо рішення було прийняте спільно з групою. Він знає, що йому завжди допоможуть.

Аналізуючи причини відсутності дітей у школі, я побачила , що це,в переважній більшості, часті хвороби. Це не могло залишити мене байдужою, адже хвороба призводить до зниження успішності, виникнення проблем у спілкуванні, а найголовніше - до хронічних захворювань дітей.

Моніторинг пропусків уроків через хворобу показав, що їх кількість зменшувалася із зростанням обізнаності учнів про можливість захисту організму від інфекційних хвороб, знань про наслідки шкідливих звичок, вміння чергувати працю та відпочинок.

Робота над проблемою ще триває, але вже на даному етапі є значні досягнення:

* Знизилася кількість пропусків уроків через хворобу на 15%.
* Рівень якості знань підвищився на 19%.
* Формуються навички особистої гігієни, свідомого ставлення до свого здоров’я.
* Серйознішим стало відношення дітей і батьків до свого здоров’я.
* Покращились стосунки між дітьми та батьками.
* Виріс духовний потенціал дитини.
* Бережливішим стало відношення до довкілля та природних ресурсів.