**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ’Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Волощук Наталія Григорівна, учитель початкових класів, загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів с.Солгутове Гайворонського району Кіровоградської області

**Анотація.** У статті розглядаються проблеми впровадження здоров’язберігаючих технологій в освітньо-виховне середовище початкової школи, система роботи учителя початкових класів з проблеми збереження здоров’я молодшого школяра.

*Всі здорові люди люблять життя.*

*Генріх Гейне*

Вчити, виховувати, розвивати дитину важко, відповідально, але водночас радісно. На наших очах відбувається диво – з невмілого, невпевненого малюка виростає особистість. Усі ми хочемо бачити дитину розумною, сильною, а головне – здоровою.

Найдорожчим скарбом, який отримує людина в нагороду від природи, є здоров’я. Це незрівнянне багатство, яке потрібно берегти та зміцнювати. Проблема збереження здоров’я в усьому світі стає дедалі актуальнішою, а в Україні – домінуючою. Захворюваність населення постійно зростає, а абсолютно здорових дітей майже не народжується. Прикро, що приходить до школи малюк, а в його медичній картці вже налічується низка лікарських діагнозів. Перед учителем- початківцем постає питання: «Як допомогти дитині? Які форми та методи підібрати в роботі з учнями аби не нашкодити?» З роками почала помічати, що більшість дітей погано засвоюють інформацію, нервові, збуджені, неврівноважені, мають погану пам'ять, мислення, а висловити свою думку – це вже завдання найвищої складності.

Школа, в якій я працюю 15 років поспіль постійно приділяє увагу формуванню творчої, духовної, здорової і морально розвинутої особистості. Крокуючи в ногу із сучасністю та опираючись на основні аспекти Школи сприяння здоров’ю (саме такою є загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів с.Солгутове Гайворонського району Кіровоградської області) взяла собі за мету: «Вчити дітей бути здоровими душею і тілом, розкривати їм цінність здоров’я як найбільшого людського надбання».

Що ж таке здоров’я? Здоров’я – одне з основних джерел радості, щасливого повноцінного життя, це стан життя і діяльності людини за умови відсутності хвороб, фізичних дефектів, психологічне, соціальне і духовне благополуччя. Часто чую , що здоров’ям має займатися медицина. Але ж сучасна медицина займається не здоров’ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – навчити дітей дбати про своє здоров’я, про його збереження.

Я в своїй роботі широко використовую здоров’язберігаючі технології, як на уроках, так і в позаурочній діяльності. Здоров’язберігаючі технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Головним, що приносить ефективність у даній справі, є система роботи. Пропоную здоров’язбережувальні технології, які запроваджую у своїй роботі та пропоную для ознайомлення своїм колегам.

З чого ж я все починаю і як рухаюся протягом навчання малюків у 1-4 класах?

Перш за все, заводжу на кожного учня класу Паспорт здоров’я з метою формування бази даних про стан здоров’я школярів на основі моніторингу результатів поглибленого медичного огляду на 3-х рівнях паспортизації; стимулювання підвищення уваги учнів, їх батьків, учителів до питань здоров’я , здорового способу життя, розвитку рухової активності дітей. При заповненні Паспорта здоров’я школяра поглиблено знайомлюся з його медичною карткою, беру консультації у медичної сестри, психолога.

Переступивши поріг школи вчорашнє дошкільня приходить на урок. Кожен урок має сіяти в дитячих душах добро і красу, тому учитель має заздалегідь продумати вправи для створення позитивного настрою учнів на уроках. Найголовніше – учитель повинен зважати на внутрішній стан дитини. Тому важливим є проведення під час уроку емоційних хвилинок, хвилинок радості. Створити позитивний настрій на уроці допомагає використання низки спеціальних прийомів.

«Емоційне стимулювання» - визнання вчителем навіть незначного успіху учня, навіювання дитині віри в себе, відкритість вчителя для довіри і співчуття.

«Авансування» - репетиція майбутньої дії, що створює психологічну настанову на успіх.

«Загальна радість» - це емоційний відгук колективу на успіх одного з учнів.

Значне місце у створенні позитивного мікроклімату на уроці відіграють хвилинки радості :

* посміхнися сонечку;
* посміхнись так, як ти посміхаєшся вранці до матусі;
* посміхнись так, як клоун у цирку…

«Музичний супровід уроку» - правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви. Доцільно використовувати для емоційного налаштування учнів на сприйняття матеріалу, створення певного настрою, при вивченні поетичних творів, виконанні творчих завдань та проведенні рухавок.

Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп’ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо, причина збільшення стресів, депресивних станів у дітей саме в цьому. Дитині потрібно бувати на свіжому повітрі не менше 3-4 годин на добу. Тому буде доречним проведення уроків на свіжому повітрі. У нашій школі, наприклад, є так званий «Зелений клас», де стільчики для дітей – це дерев’яні пеньочки, які розташовані у шкільному сквері. Часто там проводяться уроки розвитку зв’язного мовлення, уроки природознавства, основ здоров’я та позакласного читання.

«Використання засобів мультимедіа» - краще один раз побачити, ніж сім раз почути. Саме мультимедійний супровід уроку дає можливість подати матеріал на уроці в незвичній формі. Діти краще запам’ятовують те, що нетрадиційне, не «сухе», а «яскраве» і сучасне, те, що їх здивувало, заінтригувало. Це – презентації, комп’ютерні навчальні ігри, відеоролики, слайд-шоу.

«Ігри та ігротерапія» - гра на уроках в початковій школі займає домінуюче місце. Саме за допомогою гри дитина вчиться, розвивається і виховується. Гра допомагає виконати завдання різної складності, формувати нові необхідні вміння та навички.

На уроках літературного читання можна використати ігри, які знижують напруження «Перевтілення», «Інтерв’ю з героєм твору», «Чи уважний ти читач», «Дослідники».

Вбачаю неможливим проведення уроків основ здоров’я без гри. Практикую проведення таких ігор:

«Намисто здоров’я» - роздаю учням кружечки-намистинки (це перлинки здоров’я). На кожній намистинці пропоную написати, як діти берегтимуть здоров’я, для чого це робитимуть. Коли всі перлинки будуть підписані, за допомогою голки нанизую намисто. Пропоную дітям одягти на себе намисто здоров’я, щоб завжди виконувати записані правила і бути здоровими.

«Чарівні окуляри» - діти стають в коло, по черзі одягають карнавальні «чарівні» окуляри, через які вони бачать у своєму сусідові тільки добрі риси і називають їх.

«Закінч речення» - учитель читає початок речення, а діти придумують кінцівку. Наприклад, «Я вранці умиваюся для того, щоб …».

«Казкотерапія» - для кожного віку існують свої казки. Для казкотерапії підбираються різні казки: народні, авторські, сучасні, психокорекційні, легенди, філософські казки… Казкотерапія – це психотерапія існуючими казками. Головна ідея цього прийому полягає в тому, що дитина бачить себе на місці головного героя, живе разом з ним, вчиться на його помилках.

«Фізкультхвилинка та рухавка» - мабуть, ні в кого не виникає сумнівів, що фізична активність є необхідною умовою збереження здоров’я дитини. Щоб нейтралізувати негативні явища, що розвиваються в учнів під час тривалої розумової праці, доцільно чергувати її з активною фізичною діяльністю. Систематичне проведення фізкультхвилинок, на перервах – рухливих ігор, акробатичних вправ позитивно впливає на учнів: віддаляє втому, відновлює розумову працездатність, запобігає порушенню осанки, підвищує емоційний тонус учнів, створює позитивний мікроклімат на уроці. Крім традиційних віршованих фіз-хвилинок можна проводити такі:

* Якщо ти вранці робиш зарядку, то поплескай в долоні;
* Якщо ти вживаєш багату на вітаміни їжу, то пострибай;
* Якщо ти займаєшся спортом, то поприсідай і т.д.

Також значне місце у формуванні здорового покоління посідають проведення на уроці дихальних вправ, вправ для попередження втоми очей та розслаблення м’язів навколо очей, вправ для розминки верхніх кінцівок тощо.

«Релаксація» - заспокоює нервову систему, знімає напруження. У цьому випадку особливо важливим є голос вчителя та його внутрішній спокій. Надається максимум уваги забарвленню голосу та темпу вимови слів. Такі вправи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика. Наприклад, вправа «Літній день»: *Заплющіть очі. Ви в лісі. Пройшов тихий літній дощик. Виблискує мокре листячко на березі. На травичці-срібні крапельки. Як гарно пахне в лісі! Як легко дихається! Чути чудовий аромат квітів. Вдихайте повільно, рівно, глибоко.*

З метою формування здорового способу життя учнів мною був створений на базі мого класу клуб «Здоров’ятко», провідною ідеєю його є формування індивідуальності, перетворення зовнішніх соціально – ціннісних спонукань на внутрішні стимули поведінки особистості учня, коли він самостійно прагне досягти мети, виявляючи цілеспрямованість і волю. Клуб «Здоров’ятко» має свій статут, емблему, девіз. Усі підсумкові уроки основ здоров’я проводяться в кабінеті ароматерапії, який є в нашій школі. Діти заздалегідь готуються до засідання, шукають матеріали, беруть інтерв’ю в медсестри, батьків, психолога, учителя фізкультури із заданої теми. Кожне засідання клубу «Здоров’ятко – це презентація міні – проекту.

Орієнтовна тематика засідань клубу «Здоров’ятко»:

«Як стати Нехворійком»;

«У Країні вітамінів»;

«Подорож з Вітамінчиком»;

«Правила дорожні знать повинен кожний»;

«Хай не буде від вогню біди»;

«Безпека в школі»;

«Культура харчування»;

«Здоров’я і хвороби»;

«Подорож із Здоровчиком».

Обов’язковою умовою ефективного використання здоров’язберігаючих технологій є їх позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а швидше навпаки. Сама радість навчання, так само, як і радість виконання будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою.

Аналіз використання здоров’язберігаючих технологій в початковій школі показує, що вони допомагають дітям більш успішно адаптуватися в освітньому та соціальному просторі, розкрити свої творчі здібності. А вчителеві – ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки.

Здоров’я – це безцінне надбання не тільки кожної людини, а й всього суспільства. Ми повинні зберегти і укріпити здоров’я наших дітей, бо це наше майбутнє. Потрібно пам’ятати про це завжди і уміти захистити і зберегти здоров’я майбутнього покоління. В цьому повинна бути робота сім’ї, школи і держави в цілому.

Тож давайте виховувати здорову, творчу і мислячу особистість!

Список використаних джерел

1.Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров’язберігаючої діяльності початкової школи.//Початкова освіта. – 2005. - №46. – С.2-4.

2.Родина і школа – обереги здоров’я дитини.//Початкова школа. – 2002. - №9. – С.36-40.

3.Старко Ю.М. Фізкультхвилинки та рухавки на уроці.//педагогічна майстерня. – Х. : ВГ «Основа» , 2012. – №5 (41).

4.Бібік Н., Коваль Н. Основи здоров’я в початковій школі: методичний коментар//Початкова школа. – 2005. - №10. – С.42-47.

5.Успенська В. Впровадження здоров’язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі.//Рідна школа. – 2009. - №4. – С.44-48.

6.Мороз Л. Створення позитивного настрою учнів на уроках.// Початкова освіта. – 2008. - №1. – С.3.