

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

# **МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЗДОРОВ'ЄЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Луцьк – 2022

УДК 378:613.8(07)(477.82)

М54

Методика викладання здоров'єзберезувальних технологій. В упорядкуванні Галини Давидюк. Луцьк, 2022. 35с.

**Рецензенти:**

**Борбич Н.В.**- кандидат педагогічних наук проректор Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Ульяницька Н.Я.** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Методичний посібник містить короткий стислий зміст теоретичного програмного матеріалу (опорний конспект, робочу програму, тематику практичних робіт, семінарських завдань та самостійної роботи). Рекомендований для здобувачів освітнього професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» педагогічних закладів фахової передвищої освіти.

Розглянуто на засіданні циклової комісії природничо-математичних дисциплін  
Луцького педагогічного фахового коледжу  
(протокол № 8 від.23.05.2022 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні методичної ради Луцького педагогічного  
фахового коледжу (протокол № 2 від 12.09 2022 року)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень / освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни		
		Денна форма навчання		
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна обов'язкова		
	Спеціальність 013 Початкова освіта			
Змістових модулів – 2	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Рік підготовки: 3 -й		
Загальна кількість годин – 90		Семестр: 6 -й		
		Лекції 12	Самостійна 60	Практ./ лаб. 18
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 аудиторних – 30 самостійної роботи студента – 60		Індивідуальні завдання:		
		Вид контролю: залік		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Мета навчальної дисципліни:

підготовка майбутніх вчителів початкових класів до організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початкових класах.

### Завдання навчальної дисципліни:

- розширити загальноосвітній світогляд студентів щодо проблеми організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу в 1-4 класах;
- ознайомити майбутніх вчителів початкових класів з деякими сучасними здоров'язберігаючими і здоров'яформуючими педагогічними технологіями.

### Компетенції:

- сучасні наукові концепції впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес початкової школи;
- сутність і види здоров'язберігаючих педагогічних технологій;
- основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчального процесу відповідно до загальних цілей здоров'язбережувальних освітніх технологій;
- закони і закономірності оздоровчого навчання і виховання учнів;

- зміст і методику використання оздоровчих технік в навчально-виховному процесі початкової школи;
- особливості застосування здоров'язберігаючих педагогічних технологій задля збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів;
- володіти сучасними здоров'язберігаючими освітніми технологіями;
- аналізувати літературу з проблеми організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу у початкових класах;
- володіти формами і методами формування у молодших школярів здоров'язбережувальних компетентностей;
- моделювати систему діяльності учнів, яка сприятиме формуванню в них умінь і навичок здорового способу життя;
- творчо використовувати педагогічні надбання щодо організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу у початкових класах;
- сприяти формуванню в учнів стійкої мотивації ведення здорового і безпечного способу життя.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль I.**

**Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі**

**Тема 1. Система здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітньої школи.**

Здоров'язбережувальні технології, їх місце і роль у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів початкових класів. Класифікація здоров'язберігаючих технологій і оздоровчих технік.

**Тема 2. Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів.**

Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя у сфері збереження здоров'я молодших школярів. Компоненти здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкової школи. Мотиваційно-ціннісний компонент. Когнітивно-процесуальний компонент. Аналітико-результативний компонент.

**Тема 3. Врахування природних біологічних ритмів процесі організації навчальної діяльності молодших школярів.**

Загальна характеристика ритмів навколишнього середовища та ритмів життєдіяльності. Сезонні зміни біоритмів. Добові ритми. Поняття про працездатність дитини. Закономірності розумової працездатності. Навантаження і втома. Особливості і показники порушення стану здоров'я учнів початкових класів.

### **Змістовий модуль 2.**

**Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи**

**Тема 1. Можливості використання аеротерапії, арт-терапії та пісочної терапії у навчально-виховному процесі початкової школи.**

Основи аерофітотерапії. Зміст і особливості використання аеротерапії і ароматерапії для дітей. Арт-терапія: завдання, види, умови застосування у роботі з молодшими школярами. Пісочна терапія у системі діяльності вчителя початкової школи.

**Тема 2. Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії та світло терапії в умовах початкової школи.**

Методичні основи організації і проведення казкотерапії. Вплив кольорів на організм людини. методика використання кольоротерапії у роботі із молодшими школярами. Поняття про світлотерапію. Геліотерапія: базові принципи.

**Тема 3. Зміст і особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у навчально-виховному процесі початкової школи.**

Музикотерапія у сучасному педагогічному процесі. Можливості використання звукотерапії у загальноосвітніх закладах. Сміхотерапія у діяльності вчителя початкової школи.

### Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна				
	усього	у тому числі			
		лекції	практ.	лаб.	інд.
<b>Змістовий модуль I. Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі</b>					
<b>Тема 1</b> Система здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітньої школи.	14	2	2		8
<b>Тема 2.</b> Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкової школи	14	2	4		10
<b>Тема 3.</b> Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації діяльності молодших школярів	12	2	2		8
Разом за змістовим модулем	40	6	8		26
<b>Змістовий модуль II. Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи</b>					
<b>Тема 1.</b> Можливості використання аеротерапії, арт-терапії та пісочної терапії у навчально-виховному процесі початкової школи.	18	2	4		12
<b>Тема 2.</b> Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії та світло терапії в умовах початкової школи.	16	2	4		10
<b>Тема 3.</b> Зміст і особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у навчально-виховному процесі початкової школи.	16	2	2		12
Здача змістового модуля II	50	6	10		34
Усього годин	90	12	18		60

### Теми практичних занять

N з/п	N теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
	I	<b>Змістовий модуль I. Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі</b>	
1.	I/1	Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності	2

		вчителя початкової школи	
2.	2/І	Система здоров'язберезувальної діяльності загальноосвітньої школи.	4
3.	3/І	Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації діяльності молодших школярів	2
		<b>Змістовий модуль II. Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи</b>	
4.	1/ІІ	Можливості використання аеротерапії, арт-терапії та пісочної терапії у навчально-виховному процесі початкової школи.	4
5.	2/ІІ	Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії та світло терапії в умовах початкової школи.	4
6.	3/ІІ	Зміст і особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у навчально-виховному процесі початкової школи.	2

#### Самостійна робота

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
		<b>Змістовий модуль I. Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі</b>	
1.		Система здоров'язберезувальної діяльності загальноосвітньої школи.	8
2.		Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкової школи	10
3.		Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації діяльності молодших школярів	8
		<b>Змістовий модуль II. Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи</b>	
4.		Можливості використання аеротерапії, арт-терапії та пісочної терапії у навчально-виховному процесі початкової школи.	12
5.		Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії та світло терапії в умовах початкової школи.	10
6.			
	разом		60

#### Індивідуальні завдання

На основі теоретичних знань з лекційного матеріалу та практичних умінь, набутих у процесі практичних занять, використовуючи сучасні джерела наукової та навчально-методичної літератури, створити проект «Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів».

### Методи навчання

Словесні (навчальна лекція, пояснення, розповідь, бесіда, навчальна дискусія, диспут); наочні (спостереження, демонстрування); практичні (вправи); проблемно-пошукові ( розв'язання проблемних завдань і ситуацій, проблемне викладення матеріалу); методи за логікою руху змісту навчального матеріалу (індуктивні, дедуктивні); інноваційні методи навчання (тренінги, ділові ігри, проектні методики тощо).

### Методи контролю

Поточне оцінювання, контрольні роботи і тести, оцінювання проектів, підсумкова контрольна робота.

### Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль I. Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі Поточне оцінювання та самостійна робота				Змістовий модуль II. Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи			
Т.1	Т.2	Т3	ЗМ	Т 4...	Т 5...	Т.6	залік
5	5	10	20	10	10	10	30

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для заліку	
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно	Не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F		Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Література

1. Єфімова Є. М. здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / Є. М. Єфімова// Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 1. – С. 57-58.
2. Ламтева І. Самооздоровлення з використанням нетрадиційних методик. Семінар для батьків / Ірина Ламтева // Здоров'я та фізична культура. – 2010. - № 26. – С. 21-23.
3. Никифорова Н. Навчання грамоти, безпечно для здоров'я / Никифорова Н.// Початкова школа. – 2011. - № 8. – С. 44-45
4. Ниши К. універсальні правила здоров'я. вибране / К. Ниши . – СПб.: ООО «Вектор», 2010. – 192 с.
5. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В. М. Оржеховська// Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011, - № 4. – С. 29-31.

6. Сливка Л. Оздоровчі технології і техніки терапевтичного спрямування/ Л. Сливка. – Івано-Франківськ, 2013. – 94с. (Інтернет-ресурси – 100%).
7. Сливка Л.В. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі: навчально-метод. посіб. / Лариса Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2012. – 204 с.
8. Сливка Л.В. Виховання здорового способу життя молодших школярів (історичний та етнопедагогічний виміри): монографія / Л. В. Сливка. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – 320 с.
9. Стасенко В.Г. Здоров'язбережувальні технології / В.Г. Стасенко, В.В. Волкова. – К.: Шкільний світ, 2013. – 120 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»)
10. Федій О.А. Естетотерапія: навч. посіб. /О.А. Федій. – К.: ЦУЛ, 2012. – 304 с. – кільк. пр.7 (КХ. -5,ЗагЧЗ. – 1, Педагог. – 1).
11. Цепух Т. Технології збереження зору / Т. Цепуг // Дефектолог. – 2012. - № 5. – С. 15-22.
12. Школа сприяння здоров'ю від А до Я: перші кроки / упор. Н. Черненко. – К.: Шкільний світ, 2010. – 112 с. – кільк. пр.: 1 (ЗагЧЗ. – 1).

### **Інформаційні ресурси**

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України <http://www.mon.gov.ua>
2. Офіційний сайт Президента України [http://www.president.gov.ua/topics/prior\\_eurochoice/](http://www.president.gov.ua/topics/prior_eurochoice/)
3. Офіційний сайт уряду України <http://www.kmu.gov.ua>
4. Сервер Верховної Ради України <http://alpha.rada.kiev.ua>

### **Інтернет, електронні підручники, посібники, каталоги, електронна бібліотека:**

- <http://meduniver.com/>, <http://aopma.ru/>, <http://anatomy.tj/>  
<http://distedy.ru/edu4>, <http://anatomeda.ru/>,  
<http://www.sigmaaldrich.com/russian-federation.html>  
<http://www.medicusamicus.com/index.php?action=3x2500x1>  
<http://medlink.ucoz.ru/dir>

## **Модуль І.**

### **Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі**

#### **Тема 1.**

#### **Система здоров'язберігаючої діяльності загально-освітньої школи**

#### **План**

1. Здоров'язбережувальні технології, їх роль і місце у сфері збереження та змінення здоров'я учнів початкових класів.

2. Класифікація здоров'язберігаючих технологій і оздоровчих технік.

1. Збереження та зміцнення здоров'я дітей нині визнані проблемами державного масштабу. Сучасна школа виконує не лише традиційні навчальні завдання, але і готує дітей до самостійного життя.



І тому перед освітою стоїть завдання виховати особистість, що буде обирати здоровий спосіб життя як головний чинник досягнення успіху в усіх сферах життя.

Численні дослідження доводять, що кожна третя дитина, яка приходить до першого класу, має відхилення в стані здоров'я.

Однією з причин цього є спосіб життя сімей, де виховуються ці діти. У більшості родин можна виявити такі чинники ризику: хронічні хвороби, незбалансоване харчування, низька фізична активність, паління, зловживання алкоголем, несприятлива психічна атмосфера.

В умовах сьогодення важливим чинником погіршення стану здоров'я дітей ще є стресова тактика, інтенсивність навчального процесу, нераціональна організація навчальної діяльності, відсутність системи роботи з формування цінності здорового способу життя.

Тому погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку стало і медичною, і педагогічною проблемою. Загальним недоліком існуючих систем навчання «здорового способу життя» є те, що дитина розглядається як об'єкт навчання, який потрібно наповнити правильними знаннями про здоров'я.

Завданням сучасного педагога є оволодіння технологіями, які дадуть учням не тільки знання, але і сформуують практичні уміння і навички по збереженню здоров'я.

Отже, метою здоров'язбережувальних освітніх технологій є: забезпечення умов фізичного, психічного, соціального і духовного комфорту. У початкових класах навчитись зберігати і зміцнювати здоров'я важливо не просто для виховання, а і для набуття здатності прийняти виклики життя, гідно вийти з будь-якої ситуації.

Поняття здоров'язбережувальні освітні технології об'єднує в собі всі напрямки діяльності школи щодо формування збереження та зміцнення здоров'я дітей, а саме:

- сприятливі умови навчання в школі (відсутність стресів, адекватність вимог, методики навчання і виховання);
- оптимальна організація навчального процесу (гігієнічні норми, вікова особливість);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

1 Це ще раз доводить, що охорона здоров'я школярів вимагає від працівників освітніх закладів застосування ефективних методів для вирішення питання по оздоровленню школярів.

Оскільки в школі основною формою організації освітнього процесу був і залишається урок, його необхідно будувати на засадах здоров'язбережувальної педагогіки. Тому сучасний урок повинен мати такі здоров'язбережувальні аспекти: - психологічний клімат на уроці;

- використання ефективних методів на розвиток життєвих навичок;
- розподіл інтенсивності розумової діяльності;
- гігієнічні умови кабінету;
- особиста зорієнтованість уроку ;

- наявність фізкультхвилинки та емоційних розрядок на уроці;
- відображення в змісті уроку питань, пов'язаних із здоровим способом життя.

Основним критеріями здоров'язбереження на уроці є такі:

1. щільність уроку – 60-80%;
2. кількість видів навчальної діяльності – 4-7;
3. середня тривалість різних видів навчальної діяльності – 10 хв;
4. частота чергувань різних видів навчальної діяльності – через 7-10 хвилин;
5. чергування видів викладання – через 10-15 хвилин;
6. кількість видів викладання – не менше трьох;
7. кількість емоційних розрядок -2-3;
8. чергування поз учнів – відповідно до виду роботи;
9. фізкультхвилинка – на 25-35 хвилині уроку по 1 хвилині;
10. психологічний клімат – позитивні емоції;
11. момент настання втоми – не раніше 40 хвилин.

Головна вимога до здоров'язбережувального уроку – не менше 50% часу учні повинні знаходитись в стані рухової активності.

2. Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. Поняття «технологія» - це сукупність різних підходів, прийомів, тобто це майстерність людини.

Основним завданням здоров'язбережувальних технологій є:

- навчальні (формування, знань, умінь, навичок);
- виховні (формування поведінки, волі);
- оздоровчі (зміцнення здоров'я, профілактика хвороб).

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі групи освітніх технологій:

1. організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу, що запобігає перевтомленню, гіподинамії);
2. психолого-педагогічні (пов'язані з роботою вчителя при створенні психологічного контролю);
3. навчально-виховні (формування культури здоров'я, профілактика шкідливих звичок, робота з батьками, позакласні заходи).

Здоров'язбережувальні технології є інноваційним кроком в освіті. Складовими здоров'я є :

- фізичне здоров'я – формують здорове фізичне тіло;
- психічне здоров'я – утворює позитивні емоції;
- духовне здоров'я – це здоров'я в системі людських цінностей, культура здоров'я на основі традицій народу;
- соціальне здоров'я – це соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, ставлення до довкілля;
- інтелектуальне здоров'я – можливість відкрити дитячі уми для нових ідей і досвіду.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю, якими повинні володіти учні, є: - навички раціонального харчування; - навички рухової активності і загартування; - санітарно-гігієнічні навички; - організація режиму праці та відпочинку; - навички самоконтролю; - навички управління стресами; - навички ефективного спілкування; - навички співчуття.

Важливою умовою проведення уроків з використанням здоров'язберігаючих технологій є:

- врахування періодів працездатності учнів на уроках;
- врахування вікових особливостей дітей;
- наявність емоційних розрядок на уроках;
- чергування пози із врахуванням виду діяльності;
- використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках.

Види оздоровчої діяльності на уроках:

1. Дихальна гімнастика та фізкультхвилинки (знімає втому, відновлює рівновагу).

2. Пальчикова гімнастика (маніпуляція рук впливає на функції центральної нервової системи. Кожен палець рук має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку).

3. Звукова гімнастика – спів птахів, шелест листя, шум дощу (підвищує емоційний тонус всього організму дитини).

4. Психогімнастика – це ігри, де потрібно зобразити різні емоції, які вчать розуміти людські емоції та вміння їх контролювати.

5. Арт-техніка (творча діяльність формує духовний розвиток, самопізнання (малювання, ліплення)

6. Кольоротерапія – лікує, заспокоює, передає риси характеру дитини, її стан.

7. Аеротерапія – застосування занять на свіжому повітрі, поєднане з ходінням та рухливими іграми.

8. Пісочна терапія – пісок поглинає негативну енергію тим самим стабілізує емоційний стан дитини, а також здатний викликати образи певного характеру.

9. Ароматерапія – дія запахів та ефірних олій на нервову систему.

10. Казкотерапія 11. Ігротерапія 12. Сміхотерапія 13. Фітотерапія

## **Модуль I**

### **Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі**

#### **Тема 2.**

**Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів**

План

1. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя у сфері збереження здоров'я молодших школярів.

2. Компоненти здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкової школи

1. У діяльності вчителя особлива роль належить його вмінням. Величезною мірою педагогічна мудрість залежить від того, наскільки ми володіємо своїми почуттями.

Певні перевтілення вчителем здійснюються для того, щоб вплинути на учня, змусити його пережити ту чи іншу ситуацію. Крім того, вчителю потрібно проявляти емоції у несподіваних ситуаціях педагогічного процесу. А це від вчителя потребує витримки, терпіння, моментально вибрати шлях адекватного реагування на ситуацію.

Професія вчителя вимагає великого нервового і фізичного напруження, а тому ставить певні вимоги до його здоров'я. Праця педагога передбачає розвиток голосу, добрий зір, вільно і легко рухатись.

Для ефективної діяльності вчителю необхідна така риса як педагогічна спостережливість. Спостерігаючи за учнями на всіх етапах уроку, вчитель отримує інформацію про вікові та індивідуальні особливості учнів, їхнє розуміння навчального матеріалу, ставлення до навчання, стосунки між учнями, настрій.

Спостережливий учитель виховує спостережливість в учнів і це сприяє розумовому розвитку дітей,

Для хорошої організації роботи вчитель повинен бути уважним.

Людина, яка займається професійною діяльністю, називається учителем, Педагог – це фахівець, який має спеціальну підготовку і професійно здійснює навчально-виховну роботу.

Метою професійної педагогічної діяльності є виховання особистості в гармонії з собою і соціумом.

Змістом професійної діяльності вчителя є:

- процес організації навчальної діяльності учнів;
- процес організації власної діяльності.

Засобами діяльності вчителя є:

1. наукові знання
2. «носії» знань – підручники
3. допоміжні засоби: технічні

Результати вчительської діяльності – це розвиток учнів, становлення їх як особистості.

Педагогічна діяльність може бути професійною і непрофесійною. Непрофесійною є діяльність батьків по вихованню дітей в сім'ях.

Засобами такої моделі підготовки майбутніх вчителів є завдання здоров'язбережувальної спрямованості.

Арсенал форм і засобів, за допомогою яких вчитель може вирішувати проблему збереження здоров'я учнів, включає не тільки навчання на уроках,

а й заняття у спортивних секціях, гуртках, проведення лекцій для батьків, круглі столи, диспути, ігри-конференції.

Вчителю слід пам'ятати про те, що застосування різноманітних технологій, постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей є своєрідною запорукою створення здоров'язбережувального середовища

**2.** Процес підготовки майбутніх вчителів полягає у розширенні світогляду і знань про будову власного організму, сприйнятті навколишнього світу, ролі і місця людини у збереженні природи. Ця мета зумовлює певні особливості в підготовці до здоров'язбережувальної діяльності вчителя.

Основними чинниками такої підготовки вчителя є:

- зміна ставлення до учня (приймати його таким, який він є);
- зміна ставлення до завдань навчально-виховного процесу ( не тільки навчати, а й підтримувати, зміцнювати здоров'я учнів);
- зміна ставлення до себе і свого здоров'я.

З урахуванням цих особливостей діяльності вчителя в умовах здоров'язбережувального навчання і виховання учнів існує модель професійно-педагогічної діяльності вчителя, яка має такі компоненти:

**1.** -Мотиваційно-цілісний. Він забезпечує професійно-педагогічну спрямованість вчителя та таких його значущих якостей: відповідальність, педагогічний такт, емпатію, урівноваженість, свідоме ставлення вчителя до свого здоров'я, мотивація ведення здорового способу життя.

**2.** Змістовно-процесуальний компонент (когнітивно-процесуальний).

Це сукупність узагальнених психолого-педагогічних знань вчителя, забезпечення високої працездатності школярів і адекватного відновлення їх сил.

**3.** Діяльнісно-творчий (аналітико-результативний)

Цей компонент передбачає аналіз, осмислення виконаної роботи, рефлекс і корекція результатів власної діяльності.

Тому важливо у підготовці майбутніх вчителів є оволодіння інноваційними методами навчання, орієнтованими на імпровізацію, пошук, творчість, витіснення авторитарних способів пізнання.

Згідно цієї моделі вчитель повинен надавати перевагу активним методам самоосвіти у рамках здоров'язбереження.

Під час планування роботи вчитель повинен враховувати наступні вимоги: - практична спрямованість; - науковість; - конкретність; - оптимальне поєднання різних сучасних форм і методів роботи; - досконале володіння здоров'язбережувальними технологіями.

Якщо вчитель проводить системну роботу по оздоровленню учнів як на уроках, так і в позаурочний час, роботу з батьками, веде пропаганду здорового способу життя , то це все буде сприяти покращенню самопочуття і здоров'я дітей.

Отже, ефективною умовою збереження та зміцнення здоров'я школярів є ґрунтовна підготовка майбутніх вчителів до здоров'язберезувальної діяльності.

## **Модуль I**

### **Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі**

#### **Тема 3.**

#### **Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації навчальної діяльності молодших школярів**

##### **План**

1. Загальна характеристика навколишнього середовища та ритмів життєдіяльності.
2. Сезонні та добові ритми.
3. Поняття про працездатність дитини. Навантаження і втома. Показники визначення порушення стану здоров'я учнів початкових класів.

1 Людина сучасного виду сформувалася приблизно 50 тис років тому У 1820 році на нашій планеті уже жило 1 млрд людей. Для появи другого мільярда знадобилося 107 років (1927), третього) 32 роки (1959), четвертого - 15 років (1974), а п'ятого лише 13 років (1987). Зараз земну кулю населяє більше 6 мільярдів людей. І така кількість людей живе на невеликій частині планети, бо три частини території - це океани, моря, озера. А ще є пустелі, вічна мерзлота, болота, непрохідні ліси. Як може людина забезпечити собі здоров'я через природний фактор, якщо така незначна площа Землі ще й забруднюється. Тому проблеми екології перебувають у центрі уваги світової громадськості. Адже у наш час добрі природні дані людини є ненадійною гарантією від всяких хвороб. Визначним фактором для здоров'я є сприятливий екологічний фактор.

Нашим предкам не доводилось жити у таких складних, несприятливих умовах. Нечисте повітря і шум міст, забруднені ріки, шкідлива хімія - всі ці фактори підривають наше здоров'я. Нам поки що потрібно пристосуватись до таких умов. Аналізуючи екологічні проблеми, які впливають на здоров'я людей, необхідно виділити найголовніші. Це і оптимальний життєвий простір, екологію харчування, вплив природних факторів на людину. Про ці проблеми говорять багато. Але тут важко що-небудь радикально змінити. Стан природа неможливо покращити за рік. Але людина теж змінюється разом з природою, тобто пристосовується до нових умов.

Звичайно, все, що ми їмо і п'ємо, все, чим ми дихаємо, не може благотворно впливати на наш організм. Але й не можемо ми всі переселитися

в екологічно чисті умови споживання. Тому потрібно шукати вихід в цих умовах, в яких живемо.

Зараз у виробництві використовують майже всі елементи природного середовища, змінюється тваринний і рослинний світ, ґрунти, склад атмосфери. Безліч промислових підприємств викидають у повітря мільйони тонн шкідливих речовин. Швидкими темпами відбувається нагромадження вуглекислого газу.

До негативного впливу на здоров'я людини відносять шум. А шумові звуки вищі 90 дБ можуть викликати глухоту, 120 - 130 дБ - больові відчуття, а 150 дБ - незворотну втрату слуху.

Де шукати засобу для порятунку людей?

Адже зрозуміло, що маючи застарілі засоби виробництва, та напівзруйновану економіку, держава не спроможна кардинально вплинути на екологічний стан.

Мабуть, найдоступнішим за таких умов може виявитись забутий досвід предків. Вони жили в гармонії з природою, тому для оздоровлення організму та його очищення потрібно і нам максимально наблизитись до природи, змалечку привчати до цього дітей. Формування екологічної культури у дітей закладе основу для утвердження нової людини, яка прагнучиме до пошуку шляхів оздоровлення природи, людини і нації.

**2** В умовах різкого загострення екологічних проблем, підвищення нервово-емоційних напружень в усіх сферах діяльності людини, поширення різних хвороб ставить перед медичними, науковими і психологічними службами низку проблем, щодо адаптації організму людини до різних екологічних умов, виробничої і побутової діяльності.

Фізіологічний механізм адаптації людини формувалась протягом десятків тисяч років її еволюції. Тому правильне пояснення різних фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі у чіткому ритмі можливе на основі знань про біологічні ритми.

У сучасній медицині цими питаннями займається біоритмологія - наука, яка вивчає природу і закономірності ритмічних процесів у життєдіяльності живих організмів, вплив на них різних чинників зовнішнього середовища.

Біологічні ритми притаманні не тільки живим організмам, вони існують і в біосфері Землі. Наприклад, періодичні зміни у природі із активністю Сонця. Пік активності Сонця відбувається ритмічно через кожні 11 років. Є відомості, про наявність екологічних змін на Землі через кожні 300 років. Ритмічно міняються пори року, дні тижня, години доби, день і ніч. Активність Місяця впливає на припливи і відпливи океанів і морів. Фази Місяця відбуваються у чіткій послідовності і мають свій вплив на Землю.

Людей найбільше цікавлять їх біологічні ритми. Фізіологічні ритми скорочення серця, кліпання очей, сон-бадьорість не настільки цікавлять людей, бо їх механізми уже достатньо вивчені і на них людина не може

впливати. Але існують інші біоритми і впливу на людину, які привернули увагу різних спеціалістів і дуже цікаві самій людині:

- космічні біоритми;
- сезонні біоритми;
- життєві біоритми;
- добові біоритми;
- індивідуальні біоритми;
- біологічні біоритми.

Внаслідок впливу космічних ритмів у житті людини є критичні роки: 7,14,21,29-30,36,42,59-60,63,84. Вплив Місяця і вплив Сонця теж належить до космічних біоритмів. Так, через кожні! 1 років під дією внутрішніх і зовнішніх впливів активність Сонця стрибкоподібно зростає. Під тиском сонячних спалахів магнітосфера Землі стискається. Виникають магнітні бурі, які справляють значний вплив на Землю. Вони супроводжуються зливами, грозами, повеннями, а для людини - загостреннями хронічних хвороб, підвищення збудливості, нервової системи, збільшенням кількості інфарктів і інсультів.

Магнітні бурі мають певний вплив і на учнів молодших класів: можуть викликати у них напруженість психічних, емоційних і фізичних функцій. Це негативно впливає на серцево-судинну систему, органи дихання, спричиняє розлади нервової системи. Через це діти відчують певний дискомфорт, з'являється неспокій, плаксивість, втрата апетиту, порушення сну.

Проте вплив геомагнітних збуджень можна пом'якшити, якщо вдається до таких засобів:

- чергування розумової праці і відпочинку;
- вживання продуктів, багатих на рослинні білки;
- вживання овочів, фруктів, ягід;
- помірне фізичне навантаження;
- ходіння босоніж;
- малювання, заспокійлива музика;
- вживання чаю із заспокійливих трав (чебрецю, меліси, нагідок, полину).

Не менший вплив на людину має Місяць. Причому цей вплив неоднозначний - він залежить від часу та розташування Місяця. У цьому циклі найбільш вираженими є дві фази - нового і повного Місяця. Так, при спаді фази до нового Місяця знижується активність творчих сил і здібностей, погіршується настрій. А при рості до фази повного Місяця зростає працездатність і збудливість нервової системи, роздратованість. Положення Місяця чи не найбільше позначається на працездатності дітей. Тому вчителям, починаючи з останньої чверті Місяця, слід поступово зменшувати складність усних і письмових завдань, а у фазі нового Місяця не проводити диктантів і контрольних робіт. При рості до фази повного Місяця у дітей поліпшується мислення, підвищується збудливість, поліпшується пам'ять. Але у дітей з невірноваженим типом нервової системи з'являється роздратованість, агресивність, схильність до конфліктів.



Вплив Місяця також позначається і на ритмі життя жінок. У жінок найвищий тонус на третьому тижні після менструального циклу.

При сезонних біоритмах спостерігаються два періоди:

- а) весняно-літній;
- б) осінньо-зимовий.

При весняно-літньому періоді активізується вуглеводневий обмін. Тому в цей період діти краще ростуть. А нестача вітамінів може привести до десинхронозу - порушення синхронності ритму різних органів. Все це відбувається тому, що "внутрішній" годинниковий механізм людського організму реагує на весняні зміни у природі. Зростає тривалість світлового дня, посилюється сонячна активність, збільшується напруга магнітного поля Землі. Тому у людей різко зростає амплітуда біоритму. Від нього підвищується збудливість нервової системи, зростає утворення гормонів гіпофізу, наднирників, щитовидної залози, у зв'язку з цим істотно зростає потреба у фізіолого-активних речовинах: вітамінах, мікроелементах. Ці потреби ранньою весною людина задовольняє рослинною їжею, яка саме тоді пробуджується, оживає, містить найвищий процент активних і корисних речовин. Очищення організму за природним біоритмом сприяє весняний піст.

При осінньо-зимовому циклі переважає жировий обмін. Тому в цей період краще поправляються.

Вартими уваги для людей є тижневі біоритми. Тут спостерігається двогорбкова активність (вівторок-середа-п'ятниця). Відповідно до цієї закономірності треба розподіляти навантаження для розумової праці, правильно складати розклад уроків для учнів.

Найцікавішим є вивчення добових біоритмів. Добові біоритми фізіологічних процесів регулюються зміною дня і ночі. Проте добові ритми мають і внутрішній механізм регуляції. Проведені дослідження показали, що у людей, які перебували довго у печері, дотримувався 24-годинниковий ритм фізіологічних процесів.

Кожний фізіологічний показник у певні відтинки доби досягає максимуму і знижується до мінімального рівня. Так, температура людського тіла мінімальна з 3.00 до 4.00 години ранку, максимальна з 16.00 до 17.00 години (тому нормальна температура тіла коливається з 36 до 37°C). Артеріальний тиск свого максимуму досягає о 15.00, а серцевий - з 24.00 до 1 години ночі. Саме в цей період загострюються гіпертонічні кризи.

В основному є біоритми, яким підвладна більшість людей. Це такі, як:

- найвища фізична працездатність з 15.00 до 16.00 год;
- людська шкіра найменш чутлива до ін'єкцій з 9.00 /до 10.00 год;
- I
- наші м'язи найсильніші о 15.00 год;
- найкраще обідати о 13.00 год (найактивніший процес соковиділення); / - білкова м'ясна їжа найкраще засвоюється в першій половині дня, а жирна і вуглеводнева у другій половині дня;
- печінка легко справляється з алкоголем між 18.00 і 20.00 год;

- легені найінтенсивніше дихають між 16.00 і 18.00 год (саме тоді слід гуляти на свіжому повітрі);
- до інфекції організм найстійкіший о 22.00 годині;
- найбільше дітей народжується між 00 годиною і 4.00 ранку;
- самотність людина найгостріше відчуває від 20.00 до 22.00 години;
- найкращий час для сну з 22.00 до 23.00 години.

Жінкам слід спати непарну кількість годин, а чоловікам - парну. Якщо у відведений за біоритмом час для сну не лягати спати, то шлунок починає працювати на сильний апетит.

Протягом доби змінюється і ефективність розумової праці:

- найбільша швидкість відповідей і найкраща пам'ять з 11.00 до 13.00 години, з 16.00 до 18.00 годин;

- анайслабша пам'ять з 15.00 до 16.00 годин.

Якщо ми хочемо жити в гармонії із собою, слід знати і такі біоритмічні процеси, які диктує нам сама природа.

Перша година ночі — робота мозку мінімальна, тому в цей час обов'язково відпочивати.

Шоста година ранку - в кров потрапляє найбільша кількість цукру і амінокислот. Це найбільш продуктивний час.

Десята година ранку- пік кровообігу. Найкраще живлення мозку. Найлегше засвоювати будь-яку інформацію.

Одинадцята година ранку – найшвидше б'ється серце, органом найвитриваліший і найкраще протидіє стресу.

Дванадцята година-в шлунку збільшується кількість кислот, пора снідати. Головному мозку потрібний відпочинок.

Чотирнадцята годиш- висока працездатність, легко запам'ятовувати натривалий період, слабо відчуваймо біль.

Шістнадцята година – посилюється кровообіг і тиск. Корисно зайнятись спортом. Корисно обідати.

Вісімнадцята година ~ посилюється дихання, корисна прогулянка на свіжому повітрі.

Дев'ятнадцята година—пульс і тиск падають, втомлений головний мозок. Добре бути в сім'ї, слухати музику, дивитись телевізор, вечеряти. Якщо вечеряти пізніше, організм не встигає перетравити їжу.

Двадцять друга година - до мінімуму знижується вироблення гормону стресу, неприємні ситуації притуплюються, потрібно засинати,

У кожної людини є свій індивідуальний біоритм життя. Найрозповсюдженіший з інших пов'язаний із чергуванням сну і неспання. Тому за цим біоритмом люди поділяються на "сов", "жайворонків", "голубів". Але порушення сну є небезпечним для будь-якої людини (при 90 годинах неспання - галюцинації, 200 годин неспання - психоз).

Нещодавно вчені з'ясували, що існує і так званий індивідуальний річний цикл, який триває від одного дня народження до наступного. Це власний біологічний рік. У кожної людини він свій.

Фізіологи Кемеровської медичної академії чітко визначили часові межі всередині нашого річного календаря. Так, протягом місяця до дня народження збільшується загроза гострих запальних захворювань органів дихання, кількість інфарктів. За три місяці до дня народження не слід робити операцій на серце (велика ймовірність невдалого результату).

А вчені з Київського інституту геронтології встановили, що день народження - це складний рубіж ужитті людини, у 44% чоловіків і 36% у жінок трапились ускладнення із здоров'ям за один місяць до дня народження чи один місяць після дня народження. У власному біологічному році є і позитивні зміни, у жінок - три місяці підряд після дня народження різко зростає творчий потенціал. У чоловіків цей період творчості посилюється з четвертого по шостий місяць після дня народження. Вчені мають своє пояснення на питання: чому день народження має періоди небезпеки для тіла і максимального духовного підйому?

Це пов'язано з феноменом стресу народження. Дитина в утробі матері за кілька днів до дня народження починає боятися моменту зустрічі з майбутнім світом. Муки народження ще більше посилюють цей страх, який не покидає дитину ще кілька днів після народження. Трохи зменшує післяродовий страх, коли дитину після народження кладуть біля матері в одну палату. Отже, організм дитини запам'ятовує, "відображає" цей період року, який в часі співпадає із стресом народження. Запам'ятовує дитина і комплекс зовнішніх подразників, що діяли на неї зразу після народження (температура, день-ніч, атмосферний тиск). І повторюючись щороку, ці подразники викликають в організмі якісь процеси, аналогічні тим, що відбувались при стресі народження. Напевно, це для чогось потрібно. Це ще вивчають.

Тривале напруження біоритмів людини приводить до розвитку хронічних хвороб. Кожна людина повинна знати, що її біоритм - це гармонія життя з природою. Тому слід обов'язково усувати причини порушення природних біоритмів.

**3** Людина працює завдяки двом своїм властивостям: здатності формувати цілеспрямовану діяльність і працездатність, у якій ця діяльність реалізується.

Працездатність – це характеристика можливостей дитини виконувати цілеспрямовану діяльність на заданому рівні протягом конкретного часу. Розрізняють фізичну і розумову працездатність. На працездатність учнів впливають особисті та організаційні чинники. До особистих чинників належить тип нервової системи, вік, стать, стан здоров'я, емоційність, тренуваність, мотивація.

Організаційні чинники – це умови навчання, організація робочого місця, засоби навчання, режим праці і відпочинку.

Навчальні можливості дітей молодшого шкільного віку залежать від розумової працездатності, яка дозволяє дітям без напруги опановувати різними вміннями і навичками, також забезпечує морально-вольовий розвиток.

Під розумовою працездатністю розуміють здатність людини сприймати інформацію і обробляти її.

Чим молодші школярі, тим помітніші коливання динаміки їх працездатності. Так, працездатність учнів протягом дня чи уроку нестабільна. Їй властивий фазовий розвиток: входження, оптимальна працездатність і стомлення.

Фаза входження – це підготовка нервових і гуморальних механізмів управління майбутнім видам діяльності. Тривалість цієї фази залежить від характеру діяльності. Тобто, чим напруженіша робота, тим коротшою є ця фаза. Так, при важкій фізичній роботі вона триває 20-25 хв., а при розумовій роботі – 15-25 годин. Так як в учнів більша збудливість і рухливість нервової системи, то ця фаза в них значно коротша.

Фаза оптимальної стійкої працездатності. Її тривалість також залежить від віку, здоров'я, інтенсивності та характеру роботи. За сприятливих умов період оптимальної стійкої працездатності може тривати 70-75% робочого часу.

Фаза стомлення починається у міру виконання роботи. В початковій школі це проявляється за 5-10 хвилин до закінчення уроку.

За деяких видів діяльності ще може проявитися фаза кінцевого пориву. Вона виникає тоді, коли робота закінчується у фазі оптимальної працездатності. Вона характеризується терміною мобілізацією через мотиваційну сферу додаткових сил організму. чим сильніші заохочувальні стимули діяльності, тим більш вираженою буде ця фаза.

Так, фаза входження молодших школярів триває 5-10 хвилин, стійка працездатність – 20-30 хв., фаза стомлення триває 15-20 хвилин.

Працездатність учнів також змінюється протягом дня. Так, у більшості молодших школярів працездатність у першій половині дня зберігається на відносно високому рівні. Підйом працездатності спостерігається після першого уроку триває до третього уроку.

Регулювання навчального навантаження тісно пов'язане із ступенем складності предмету, методики викладання, емоційного сприйняття, рівня знань і здібностей учнів, майстерності вчителя.

Для практичного використання запропоновано такий розподіл предметів за ступенем складності: математика, іноземна мова, рідна мова, література, природознавство, фізкультура, трудове, малювання, співи. У молодших класах стомливим є урок читання. Тому його варто проводити на другому уроці.

Працездатність протягом тижня теж змінюється так: вівторок – четвер – висока, а у п'ятницю знижується. Але у п'ятницю може підвищуватись внаслідок емоційного очікування вихідних.

У розпорядку дня учнів стомливі навантаження переважають над динамічними. Виконання динамічного завдання теж вимагає динамічної роботи наслідком цього є тривале і значне навантаження на опорно-руховий апарат, нервову систему і серцево-судинну.

Втома – закономірний процес тимчасового зниження працездатності, що виникає внаслідок тривалої інтенсивної роботи.

Стомленість - суб'єктивне психічне явище, яке супроводжується відчуттям слабкості та небажанням працювати.

Щоб подолати втоми необхідно відпочивати, інакше називається перевтома.

Перевтома - порушення нормального фізіологічного функціонування організму, що може свідчити про певне захворювання.

Проявами втоми бувають:

1. відчуття слабкості;
2. розлад уваги;
3. розлад ритму та координації рухів;
4. погіршення пам'яті;
5. ослаблення волі;
6. сонливість;
7. нетривка увага і часті відволікання.

Причини втоми: недосипання, почуття голоду, перші симптоми хвороби.

Профілактика втоми:

- чергування діяльності і відпочинку на уроці;
- оптимальне наповнення уроку наочними засобами;
- метод перемикання аналізаторів на уроці;
- формування позитивної мотивації та сприятливого емоційного клімату на уроці;
- тривалість уроку в 1 класі 35 хвилин;
- чергування робочих поз на уроці.

## **Модуль II**

### **Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи**

#### **Тема 1.**

#### **Можливості використання аеротерапії у школі**

##### План

1. Основи аерофітотерапії.
2. Зміст і особливості використання аеротерапії і аромотерапії для дітей.
3. Арт-терапія у роботі з молодшими школярами.
4. Пісочна терапія у системі діяльності вчителя початкової школи.

**1-2. Фітотерапія** – це профілактика різних захворювань із використанням лікарських рослин у вигляді чаїв, настоїв, відварів, фітоподушок.

Використання фітотерапії сприяє зміцненню імунітету та поліпшенню стану нервової системи дітей. тому її необхідно використовувати для дітей початкової школи, а також під час адаптації до школи.

Фітотерапія може впроваджуватись для всіх дітей навчального закладу. Дуже важливо, щоб відповідальний за приготування чаїв (шкільний лікар) мав спеціальну підготовку з фітотерапії.

Добова доза сировини для дорослого становить 6-10 г., дітям 4-7 років 1/3 дози дорослого, а дітям 8-12 років – 1/2 дози дорослого. Як правило, у їдальнях дітям дають чорні або зелені чаї.

За умови правильного харчування безпечні і корисні є чаї-відвари з таких рослин:

- глоду – заспокійливий, поліпшує роботу серця;
- валеріана – заспокоює роботу кишково-шлункового тракту;
- кора дуба – протизапальний;
- журавлина – оздоровлює судини серця;
- кропива – поліпшує обмін речовин;
- малина – потогінний, протизапальний;
- смородина – знижує температуру;
- м'ята – підвищує працездатність;
- липа – відхаркувальний, потогінний засіб.

У навчальних закладах можна також застосовувати харчові лікарські рослини як приправи, салати.

Аеротерапія – це (лікування повітрям) лікувальне застосування свіжого повітря на відкритій місцевості.

Найбільш сприятливими для людини є температура повітря – 17-18<sup>0</sup> С, вологість повітря 50%, швидкість вітру – 3м/с.

Повітряний режим в школі забезпечується такими заходами:

- регулярність вологого прибирання;
- використання всіх видів провітрювання (наскрізне, одностороннє).

Дуже корисними є заняття на свіжому повітрі у так званих «зелених класах».

**3.** Людським керує творча сила, що дозволяє їм розпоряджатися власним життям. Звернення до могутнього потенціалу мистецтва сприяє більш гуманним відносинам у соціумі. Саме тому увагу педагогів привертає арт-терапія, можливість дитини розкритися в художній творчості.

Арт-терапія давно уже вийшла з кабінетів психологів чи реабілітологів і ввійшла в школи. Вона приносить відчуття щастя, задовольняючи потребу дитини в самоактуалізації.

Арт-терапевтична робота в школі дозволяє підвищити значимість проблеми психологічного здоров'я учнів.

В останні роки в педагогічній практиці все активніше застосовується метод терапії мистецтвом. Він представлений такими напрямками:

- глино терапія;
- пісочна терапія;
- казкотерапія;
- танцювально-рухова та музична терапія.

Завдання вчителя в роботі з молодшими школярами:

- допомогти зберегти психологічне здоров'я;
- розвинути творчі здібності;
- зберегти пізнавальні інтереси;
- подолати негативні уявлення про власну особистість.

Внутрішнє «Я» людини проявляється в здорових образах щоразу, коли вона спонтанно малює, пише картину, ліпить скульптуру. Для дітей молодшого шкільного віку характерною є така особливість: образи художньої творчості відображають всі види підсвідомих процесів (страхи, внутрішні конфлікти, психічні травми, сновидіння) словесно все це розказати дитині буває складно тому малюнок може прояснити внутрішній стан дитини. Також процес малювання виконує і профілактичну і терапевтичну функції, приводячи в баланс внутрішній стан, фізичні та емоційні якості. І ще одна позитивна характеристика при малюванні – це розвиток складних рухів кистей рук, відчуття дотику, практичного мислення, зорово-моторної координації, стимулювання лівої півкулі головного мозку дитини, наповнення душі дитини позитивними емоціями від споглядання її малюнка та зняття емоційної напруги.

Діти на заняттях з арт-терапії грають з піском, тістом, фарбами, дрібними намистинками чи камінчиками.

Їх не вчать правильно малювати чи ліпити, їм дають можливість створити свій особистий вибір.

Арт-терапевтичні заняття допомагають висловлювати свої думки, почуття, настрої в процесі творчості. Переваги арт – терапії перед іншими формами роботи такі:

- бере участь кожний, бо ця робота вимагає художніх навичок;
- це засіб невербального спілкування;
- робота зближує дітей;
- є засобом вільного самовираження, формує активну життєву позицію;
- без оціночне сприйняття всіх робіт, тут немає «правильних» або «неправильних»;

Тому арт-терапію в початкових класах правомірно вважають здоров'язберігаючою інновацією. Цей метод може бути застосований для розвитку навичок спілкування. Він може допомогти дитині висловити те, для чого у неї не знаходиться слів або те, що вона не може озвучити

4. Швидкий розвиток всіх сфер життя потребує змін і у навчально-виховному процесі. Головне, як зазначено в різних державних документах, це

збереження і зміцнення здоров'я школярів, формування у них навичок здорового способу життя. Особливий інтерес педагогічної науки викликають технології естетико-терапії, зокрема пісочної терапії.

Як свідчить практика, ігри з піском позитивно впливають на емоційне благополуччя дитини, а якщо врахувати, що це найулюбленіша розвага.

Сьогодні дуже популярним став метод *sand play* (пісочна гра). Це є метод, коли дитина з піску будує свій індивідуальний і мініатюрний світ. Тут вона створює нове, не боїться ламати старе і щось змінювати. Принцип терапії піском започаткував Карл Юнг, психотерапевт. Саме в піску створений вільний і захищений простір, в якому дитина може виражати, досліджувати власний світ. Юнг стверджував, що гра в піску вивільняє заблоковану енергію і активізує можливість само зцілення.

Гра з піском створює місток між свідомим і несвідомим, внутрішнім та зовнішнім, духовним і фізичним, вербальним і невербальним.

В пісочних іграх діти природно регулюють свої конфлікти, долають труднощі, вчаться слухати інших.

Провідним видом діяльності в молодшому шкільному віці є навчання. Але в цей період ще зберігається потреба в грі. Саме пісочні ігри розвивають мислення, увагу, дрібну моторику. Вчитель добре налагоджує контакт з важкими дітьми, ліквідує дитячу сором'язливість (тривожність, занижену самооцінку).

Для організації ігор з піском необхідні пластикові лотки (50x70x8), мініатюрні форми.

Види ігор у піску:

- пізнавальні (горіхи чи камінчики в піску);
- художньо-мовленнєві (що відчуваєш, коли руки в піску);
- розвиток творчого потенціалу (на що схоже);
- розвиток комунікативних якостей (побудуй барліг);
- тактильні ігри (відбитки ніг і створення візерунків);
- створення картин на піску;
- гра «Що заховаєш у піску»;
- гра «Писання на піску» (безболісне виправлення помилок).

Основні принципи ігор з піском:

- створювати інструкцію до ігор у казковій формі
- оживляти абстрактні букви і цифри;
- програвання можливих ситуацій з казковими героями.

Таким чином, використання педагогічної пісочниці в початковій школі дає комплексний навчально-виховний та корекційно - розвивальний ефект, сприяє розвитку творчого потенціалу у дітей. у процесі роботи із піском молодші школярі виражають свої емоційні переживання, набувають безцінного досвіду, символічного вирішення багатьох життєвих ситуацій.

## Модуль II



# **Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи**

## **Тема 2.**

### **Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії, світлотерапії в умовах початкової школи**

#### План

1. Методичні основи організації і проведення казкотерапії
2. Вплив кольорів на організм людини. Методика використання кольоротерапії у роботі з молодшими школярами.
3. Поняття про світлотерапію. Геліотерапія, базові принципи.

1. Невід'ємною частиною сучасного уроку є використання здоров'язберігаючих технологій. Найкраще вони працюють в комплексі. Але кожний елемент варто розглядати окремо.

Казкотерапія – це терапія казковою атмосферою. Казка – це мова, яку розуміє дитина, це проста, цікава та ефективна здоров'язберігаюча технологія, яку варто використовувати під час освітньої діяльності.

У процесі казко терапії дитина навчається, бачить себе такою, якою вона є. Спілкування з казкою допомагає їй впоратись зі своїми негативними станами.

В українській педагогіці роботу із застосуванням казкових образів першим впровадив В. Сухомлинський. Саме він наголошував на важливості не тільки слухання казок, але і їх творення.

Сьогодні не тільки лікарі-психотерапевти і практичні психологи, але і вчителі застосовують елементи казкотерапії у навчально-виховному процесі.

Дуже дієвою формою казкотерапії є колективне творення казки. Робота над казкою не потребує попередньої підготовки, а проходить поетапно:

- аналітичний (ознайомлення із змістом казки);
- оперативний (обговорення);
- введення морального правила (висновки).

Традиційні види робіт із казкою читання, розповідь, бесіда, драматизація, інсценування. Нетрадиційні технології роботи з казкою:

- переплутування сюжетів, героїв;
- змінювання характеру героя;
- змінювання, часу, місця події;
- змінювання кінцівки казки;
- складання казки за схемою.

На казкових заняттях діти багато рухаються, перевтілюються, вчаться передавати емоції героїв.

Казкотерапія як психологічний метод виконує такі функції:

- виховна (виховання позитивних рис характеру);

- прогностична (виявляє суть та особливості майбутнього життя);
- діагностична (виявляє стан дитини, про який вона не говорить);
- коригувальна (проявляє позитивні зміни в дитині).

Основні принципи казко терапії:

- усвідомлення власних можливостей;
- усвідомлення цінності власного життя;
- розуміння закону причин і наслідків; пізнання різних стилів світовідчуття;
- пізнання світу власних емоцій та переживань;
- свідомо творча взаємодія зі світом;
- внутрішнє відчуття світу та гармонії.

Метою застосування казко терапії є перетворення негативних образів на позитивні. Адже спокійний стан нервової системи повертає людині здоров'я.

У казках діти бачать не реальний світ, а те враження, яке він на них справляє, тобто свій внутрішній стан. Це називається метафорою. Вчені довели, що саме права півкуля головного мозку говорить метафорами. Водночас вона і відповідає за наше здоров'я.

Діти молодшого шкільного віку люблять робити героями своїх казок:

- вік 6-7 років – образи з мультфільмів та відомих казок;
- вік 7-10 років – герої схожими на самих дітей.

Казка повинна відповідати розумовому розвитку та віку дитини.

Кожне заняття казко терапії має закінчуватись словами – чого навчила казка?

Якщо казку підібрали вдало, дитина «вбудує» її послання в свій життєвий сценарій.

Отже, казка дає учням молодшого шкільного віку свободу думок, бажань, дій, почуттів. Вона допомагає дітям подолати невпевненість, страхи.

На допомогу всім, хто буде складати казки, мовознавець В. Пропп розробив карту, яка допоможе легко створювати власні казки. Це :

- наказ або заборона;
- порушення наказу;
- шкода;
- від'їзд героя;
- завдання;
- зустріч з дарувальником;
- чарівні дарунки;
- поява героя;
- поява лиходія;
- боротьба між ними;
- перемога героя;
- повернення героя;
- прибуття додому;
- несправжній герой;
- тяжкі випробування;

- лихо минає;
- упізнання героя;
- викриття несправжнього героя;
- покарання лиходія;
- весілля.

Алгоритм створення казки:

- вибір героя, близького дитині за статтю, віком, характером.

Тут потрібно продумати, які думки вчитель хоче донести до дитини. створити головного героя: схожого до дитини за іменем, схожою життєвою ситуацією, схожими проблемами.

– Опис життя героя у казковій формі (страхи, тривоги, проблеми, які подібні до дитячих);

- Опис проблемної ситуації (наприклад, Червона шапочка не хотіла вставати в школу, курочка ряба хотіла навчитися писати, але в неї не виходило...);

- Знаходження шляхів подолання проблеми (щоб думка в дитини була така:»Якщо герой впорався, то і я впораюсь»);

- Висновок (дитина формує сама).

Приклади казок

Маукус Л.В. «Застосування методу казкотерапії в початковій школі» - на урок.

**2.** Кольори роблять значний вплив на життя людини. колірна гама чинить психологічну дію, тому може сприяти або пригноблювати.

Рожевий колір – знижує агресивність і провокує привітність, приводить в норму сон, покращує апетит. Прихильники цього кольору є образливі.

Блакитний колір – колір фантазерів, непосидьків. Він позбавляє втоми, страху, прищеплює рішучість.

Червоний – збуджує, підвищує працездатність. Допомагає неактивним, меланхолійним дітям.

Помаранчевий – енергійний, покращує настрій, активізує творчість та спілкування.

Жовтий – активізує розумову діяльність, може привести до роздратування, якщо його багато. Не рекомендується в кімнатах відпочинку.

Зелений – колір гармонії і рівноваги, дає відчуття захищеності і стабільності.

Синій – колір мудрості, стабільності, незалежності, поліпшує інтелектуальні процеси. Багато синього пригнічує дитину.

Фіолетовий – сприяє кращому розумінню почуттів. Підходить до приміщень, де є психологічні заняття. у малих дітей викликає пригнічення.

Білий – символізує чистоту, чесність, доброту. Надмірність білого означає безцеремонність, зайву педантичність.

Чорний – викликає пригніченість, меланхолію, прагнення сховатись.

Сірий - викликає бажання бути тихим, непомітним. В інтер'єрі додає спокій і тишу.

Коричневий – стабільний, спокійний. Це колір старості. Не рекомендується дітям.

Діти, які люблять кольори:

- червоний – активні, непосидючі;
- помаранчевий – весельчаки;
- жовтий – діти-мрійники;
- зелений – спокійні діти, бракує материнського тепла;
- блакитний – тихі, скромні, врівноважені;
- синій – спокійні, усе роблять не кваплячись;
- фіолетовий – чуйні, ніжні, емоційні;
- чорний – діти, які піддалися стресу.

Орієнтовні емоційні значення кольорів: жовтий – радість, червоний – щастя, синій – образа, зелений – спокій, блакитний – мрійливість, сірий – смуток, помаранчевий – підйом, здивування, коричневий – втома.

Які кольори вибирають діти? Звичайно, яскраві, насичені. Це свідчить, що вони нормально розвиваються, вони допитливі і їм цікаве все нове і яскраве.

Кольоротерапія і спрямована на те, щоб вести дитину в яскравий світ радості.

Прийоми кольоротерапії багато:

- завдання на кольорових картках (жовті – стимулює зір – укр. мова; червоний – активізує мозок – математика; зелений – знімає втому – читання);

- психологічні завдання:

колір настрою

зафарбуй музику

хвилинка-кольоринка

гра «Зелені мешканці лісу»

вправа «Уяви»

### **3. Світотерапія та геліотерапія – це різновид кліматотерапії.**

Кліматотерапія – це частина медичної кліматології, сукупність методів терапії, які використовуються в оздоровчих цілях за рахунок особливостей певного клімату. Кліматотерапія може відбуватися в місцях постійного проживання, а також в спеціальних здравницях-санаторіях.

Одним із методів кліматотерапії є геліотерапія та світлотерапія.

Геліотерапія – це використання сонячних променів із гартувальною, лікувальною та профілактичною метою.

Вона здійснюється в процесі прогулянки, особливо у весняно-літній час при різноманітній діяльності дітей на повітрі.

Перебування на сонці підвищує обмін речовин, нормалізує стійкість організму до несприятливих впливів, покращує захисні реакції.

Світотерапія – це метод фізіотерапії, суть якого полягає у впливі на шкірний покрив променів світла з певною довжиною хвилі.

## **Модуль II**

### **Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи**

#### **Тема 3.**

#### **Зміст і особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у навчально-виховному процесі початкової школи**

##### **План**

1. Музикотерапія у сучасному педагогічному процесі.
2. Можливості використання звукотерапії у загальноосвітніх закладах.
3. Сміхотерапія у діяльності вчителя початкових класів.

1. Педагог є не тільки об'єктом і провідником, який проводить навчальну, виховну, методичну і організаційну роботу, але і використовує психофізіологічні, інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси.

Поєднати всі ці фактори і гармонізувати роботу вчителя та учнів допомагає музикотерапія. Саме вона сприяє оздоровленню, розвитку розумових здібностей, гармонізує психіку. Але педагоги ще недостатньо використовують унікальність музикотерапії у створенні власної зони комфорту, не впроваджують музикотерапевтичні технології в освітньому процесі.

Одна із причин цього полягає в тому, що вчителі та студенти недостатньо обізнані із природою музики, вродженою природою музичних здібностей особистості.

Значення музики для людини дуже значне, адже музика:

- впливає на дихання;
- має вплив на серцевий ритм, пульс і тиск;
- може стримати і урівноважити хвилі мозку;
- понижує м'язову напругу, координацію тіла;
- впливає на температуру тіла;
- може підвищити рівень ендорфіну;
- регулює виділення гормонів, які знижують стрес;
- поліпшує пам'ять і покращує навчання.

Термін «музикотерапія» в перекладі з грецької означає «лікування музикою».

Вченими доведено, що музика позитивно впливає на дитину ще в утробі матері. Такі дітки раніше почали тримати головку, сидати, вставати,

говорити. Також виявлено, що класична музика знижує психонапругу, а джазова пришвидшує загоєння ран.

Музикотерапія може успішно використовуватись в школі на уроках, в позаурочний час.

Формами застосування музикотерапії можуть бути:

- активна музикотерапія – уроки музики;

- рецептивна музикотерапія – слухання музики на інших уроках під час виконання письмових робіт чи релаксу (музичні фізкультхвилинки).

Дуже важливо, щоб музичний твір подобався учням, сприймався ними. Приклади використання музикотерапії. « Не думається» - Бетховен «Місячна соната». «Мені сумно» - вальс Чайковського «Пори року». «Голова болить» - полонез Огінського

2. Наше повсякденне життя наповнене шумом автомобілів, побутових електроприладів і гомоном сотень голосів. Часом від щоденного стресу та шуму йде обертом голова.

Тому ефективним помічником для нас можуть стати звуки природи, улюблена музика, заспокійлива музика.

Є дослідження, які розкривають зміст кольорових шумів і їх вплив на людину.

«Білий шум» - це звук водоспаду, шум дощу, шелест листя від втру, шум крові у судинах, який чує дитина, що перебуває в утробі матері.

«Рожевий шум» - шум серцебиття.

«Коричневий шум» - шум морських хвиль.

Звукова терапія – це методика, яка використовується для розслаблення та підвищення ефективності навчання.

Голос – це теж звук. Він має позитивний вплив на людину. Ось деякі звуки, що мають оздоровчий ефект:

У – сприяє вентиляції легень

А, Д – активізує всі клітини тіла

Ю – оздоровлює нирки, сечовий міхур

Е – забирає негативні емоції

В – діє на нервову систему і і спинний мозок

П – знижує тиск.

Ось список звуків, які вважаються мають оздоровчий ефект на людину

1. Шуми дощу
2. Хруст снігу
3. Приплив моря
4. Тріск дров у вогнищі
5. Журчання струмка
6. Сміх
7. Муркотіння кішки
8. Спів птахів.

**3.** Сучасний освітній процес вимагає не лише стандартних форм роботи, а й впровадження нових методів.

Сміхотерапія – одна з тих наук, методи якої допоможуть зробити уроки школярів цікавіші та доступніші.

Напрями сміхотерапії:

- класичний – заняття, проведені психологом;
- медична клоунада – вистава перед пацієнтами; -
- йога - навчання людини сміху природного і невимушеного.

Види сміхотерапії:

- групова
- індивідуальна

Сміх розслабляє організм, при цьому виробляються ендорфіни (гормони щастя), тому знижується рівень тривожності.

Сміх поділяється на

- сміх А (ха-ха) – задоволення, радість
- сміх Е (хе-хе) – заздрість, презирство
- сміх І (хі-хі) – сміх-іронія
- сміх О (хо-хо) – критика, сумнів
- сміх У (ху-ху) – страх, боягузтво.

Від щирого сміху поліпшується фізичний стан, підвищується імунітет, покращується робота серцево-судинної системи, відбувається миттєве насичення організму енергією, стимулюється творче мислення, розвиток упевненості в собі.

Сміх робить дитину щасливою. При виробленні від сміху ендорфіну може притуплюватися фізичний біль. Тому сміх можна вважати своєрідними ліками від стресу. В дитячому віці дуже важливо, щоб стреси та кривда не мали довготривалого впливу на організм. Інакше дитина буде рости замкнутою. Цікаво, що 1 хвилина дихальних вправ, сміху замінює 25 хвилин фітнестренувань.

Впроваджувати сміхові вправи на уроках слід з урахуванням особливостей предмету. Загальною сміховою вправою може стати кумедна фізкультхвилинка.

## **Практичні заняття**

**1.**Зібрати матеріали із досвіду роботи вчителів практиків проведення ранкових зустрічей із школярами.

-Зібрати матеріали проведення вчителями -практиками ранкового кола з учнями молодших класів.

-Зібрати тексти фізкультхвилинок для 4 класів .

-Вправи для проведення пальчикової гімнастики.

-Вправи для проведення із школярами зорової гімнастики.

-Дихальна гімнастика для учнів молодших класів

.

2. Навчання здоров'ю засобами музикотерапії.
3. Навчання здоров'ю засобами казкотерапії
4. Навчання здоров'ю засобами пісочної терапії.
5. Навчання здоров'ю засобами кольоротерапії.
6. Навчання здоров'ю засобами сміхотерапії.

### **Питання для самоконтролю.**

1. Чому погіршення стану здоров'я дітей стало не тільки медичною, але і педагогічною проблемою?
2. Який негативний момент спостерігався у раніш існуючих системах навчання здоров'я школярів і яка перевага повинна бути у сучасній системі такого навчання?
3. Які напрямки діяльності вчителя і школи входять в систему здоров'язберігаючих технологій?
4. Назвіть основні завдання, які стоять перед вчителем у впровадженні здоров'язберігаючих технологій?
5. Охарактеризуйте основні складові здоров'я, на основі яких формують здоров'язберігаючі технології.?
6. Охарактеризуйте основні компоненти яких ви повинні навчити оволодівати учнів для збереження їхнього здоров'я?
7. Що важливо врахувати вчителю при проведенні уроків із використанням здоров'язберігаючих технологій?
8. Перелічіть основні види діяльності на уроках для збереження здоров'я дітей?.
9. Чому уроки вчитель повинен проводити емоційно та артистично?
10. В чому переваги спостережливого вчителя над вчителем, який проводить уроки стандартно?.
11. Назвіть зміст та засоби професійної діяльності вчителя?



12. Які засоби корекції здоров'я дітей крім роботи на уроках має вчитель?

13. Якими основними чинниками повинен володіти вчитель, щоб мати хорошу підготовку із здоров'язбереження і самому володіти цими навичками?

14. Назвіть і охарактеризуйте складові моделі професійно-педагогічної діяльності вчителя в умовах здоров'язбежувального навчання учнів?

---

15. Які біоритми потрібно врахувати, щоб скласти здоров'язбережувальний розклад уроків для молодших школярів?

16. Які ви знаєте фази працездатності учнів і для чого їх потрібно знати вчителю?

17. Як змінюється особливість працездатності учнів протягом тижня та дня? Як вчитель повинен використовувати цю інформацію, щоб берегти здоров'я дітей?

18. Втома, втомлюваність, перевтома. Чим ці поняття відрізняються один від одного?

19. Що потрібно знати вчителю, щоб не допускати у дітей втоми?

20. Що таке арттерапія і які вона має напрямки?

21. В чому суть принципу терапії з піском за К.Юнгом?

## **Модуль II**

1. Перерахуйте традиційні та нетрадиційні види робіт з казкою на уроках з молодшими школярами.

2. Розшифруйте що таке «метафора» казки?

3. Який має бути кожний завершальний етап казки використаний на уроці? Як це позначається на учнях?

4. Опишіть алгоритм створення казки.

5. Де і як можна використати засоби кольоротерапії у вчительській роботі з молодшими школярами?

6.Що таке кліматотерапія та які її методи?

7.Яке значення має вплив музикотерапії на розвиток дитини?

8.На яких етапах уроків варто використовувати музикотерапію і чому?

9.Що таке сміхотерапія.

•  
•

## ЗМІСТ

Робоча програма

Модуль I. Теоретико-методичні основи організації здоров'язберігаючого навчально-виховного середовища у початковій школі

Тема 1. Система здоров'язберігаючої діяльності загально-освітньої школи

Тема 2. Зміст і особливості здоров'язберігаючої діяльності вчителя початкових класів

Тема 3. Врахування природних біологічних ритмів у процесі організації навчальної діяльності молодших школярів

Модуль II. Зміст і особливості використання оздоровчих освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи

Тема 1. Можливості використання аеротерапії у школі

Тема 2. Методичні основи використання казкотерапії, кольоротерапії, світлотерапії в умовах початкової школи

Тема 3. Зміст і особливості використання музикотерапії, звукотерапії та сміхотерапії у навчально-виховному процесі початкової школи

Практичні заняття

Питання для самоконтролю.

