

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL SPACE OF PRIMARY SCHOOL

У статті розглянуто теоретичні засади впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній простір початкової школи, виявлені в контексті проведеного дослідження. Уточнено зміст поняття «здоров'язбережувальні технології». Охарактеризовано вікові особливості здоров'я та навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти. Висвітлено ключові класифікації здоров'язбережувальних технологій та роль учителя в їх використанні.

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження запропоновано методичні рекомендації щодо використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому просторі початкової школи. Визначено необхідність використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі, оскільки це є фундаментом для подальшого життя дитини. Саме в цей період закладаються основи, тому легко навчити учнів вести здоровий спосіб життя, як змінювати і зберігати своє здоров'я та здоров'я оточуючих. Учитель повинен знати і враховувати вікові особливості дітей, їхні фізичні та психологічні можливості, щоб правильно організувати освітній процес для всебічного розвитку учня початкової школи. Вчитель початкової школи відіграє ключову роль у впровадженні здоров'язбережувальних освітніх технологій, сприяє забезпеченню безпечного освітнього середовища, враховуючи індивідуальні потреби та можливості кожного учня. Педагог повинен мати відповідні знання і розуміння напрямів здоров'язбережувальної діяльності, методів та стратегій, щоб забезпечити збереження здоров'я учнів. За результатами дослідження встановлено, що найкращого ефекту у впровадженні здоров'язбережувальних технологій у життя дітей вчитель може досягти лише у тісній співпраці з батьками учнів, адміністрацією школи, медичними працівниками, психологами, соціальними педагогами та іншими особами, які допомагають забезпечити здоров'язбережувальне середовище для учнів початкової школи. У дослідженні обґрунтовано та доведено необхідність використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому просторі початкової школи.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології; здоров'я; освітній простір; початкова освіта; здобувачі освіти.

The article discusses the theoretical foundations of the implementation of health-preserving technologies in the educational process of primary school, which were identified in the process of the study. In addition, the meaning of the concept "health-preserving technologies" is clarified. The authors of the article characterize the age-related peculiarities of health and cognitive activity of the primary school students and highlight the key classifications of the health-preserving technologies as well as the role of the teacher in their use. Based on the theoretical and empirical research, the authors of the article offer methodological recommendations for the use of health-preserving technologies in the educational space of primary school. It is emphasized that the use of health-preserving technologies in primary school is very important, since this is the basis of the child's future healthy life. It is during the childhood stage that the foundations are laid, therefore it is easy to teach students how to lead a healthy lifestyle, how to preserve and improve their health and the health of others. The teacher is to be aware of and take into account the age characteristics of children, their physical and psychological capabilities in order to properly organize the educational process for the comprehensive development of primary school students.

The primary school teacher plays a key role in the implementation of health-preserving educational technologies, contributes to the provision of a safe educational environment, taking into account the individual needs and capabilities of each student. The teacher should have appropriate knowledge and understanding of health-preserving activities, methods and strategies to ensure the health of students. The study has revealed that teachers can achieve the best effect in implementing health-preserving technologies into children's lives only in close cooperation with students' parents, school administrators, health professionals, psychologists, social educators, and others who are involved in providing a health-preserving environment for the primary school students. The necessity of using health-saving technologies in the educational space of primary school is substantiated and justified.

Key words: health-preserving technologies, health, educational space, primary school, students.

УДК 373.3.01.09:613.955
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/63.1.40>

Крива М.В.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри загальної педагогіки
та педагогіки вищої школи
Львівського національного університету
імені Івана Франка

Лозинська Ю.В.,
вчитель початкової освіти
Загальноосвітньої школи № 100
м. Львів

Постановка проблеми. Проблема здоров'я актуальна як ніколи. Спостерігається погіршення ситуації зі здоров'ям не лише дорослих, але й дітей. Ця проблема пов'язана з багатьма чинниками: демографічною кризою, збільшенням кількості захворювання населення, наслідками аварії на ЧАЕС, пандемією Covid-19 та повномасштабною війною. Враховуючи усі ці чинники, питання

збереження здоров'я дітей є дуже важливим не тільки у повсякденному житті, а й в освітньому процесі. Актуальною є турбота про здоров'я здобувачів освіти, як фізичне, так психічне, соціальне та духовне; створення сприятливих умов для життя та розвитку, формування в них навичок здорового способу життя. Враховуючи те, що діти у школі проводять багато часу, то завданням школи є не

тільки зберігати здоров'я під час освітнього процесу за допомогою здоров'язбережувальних технологій, а й дати потрібні знання, сформувати уміння та навички зміцнення здоров'я у повсякденному житті.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Питання впровадження та використання здоров'язбережувальних технологій було відображено у працях багатьох науковців та дослідників, серед яких: О. Ващенко, М. Гончаренко, О. Дубогай, С. Лупаренко, Т. Осадченко, Л. Рибалко, С. Свириденко, В. Сухомлинський тощо. У цих дослідженнях науковці розкривають суть та поняття «здоров'язбережувальних технологій», види, класифікації та роль вчителя у процесі навчання дітей. З їхніх праць та нормативно-правових документів [4, 6, 9, 10] можемо зробити висновки, що доцільно впроваджувати та використовувати здоров'язбережувальні технології у системі початкової школи, тому що вони покращують освітній процес та допомагають зберегти здоров'я підростаючого покоління.

Мета статті – охарактеризувати здоров'язбережувальні технології у системі початкової освіти та визначити особливості використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому просторі початкової школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я дітей – є однією з найважливіших проблем сучасності. Ця проблема є багатогранною і потребує зусиль для її подолання, як медичних, так і психолого-педагогічних. Нині освіта вже перестала бути просто інструментом для отримання знань, які не завжди знаходять застосування в реальному житті. Оскільки, зараз здійснюються освітні реформи, то змінюються не лише освітні матеріали, а відбуваються зміни у розумінні сучасних завдань освіти. Завдяки реформі Нової української школи від 27 жовтня 2016 почались зміни, які суттєво покращують освіту. Завданням школи стає не просто дати знання дитині, а підготувати її до реального життя, сформувати ключові компетентності, допомогти здобувачу освіти сформувати вміння вести здоровий спосіб життя, підтримувати високий рівень здоров'я, навчити дбайливо ставитись до свого

здоров'я та здоров'я інших. Саме з такими уміннями дитині буде набагато легше пристосуватись до самостійного життя. Щоб реалізувати ці завдання, необхідна системна та планомірна робота усіх учасників освітнього процесу.

Питання збереження здоров'я є дуже актуальним, оскільки під час освітнього процесу здоров'я дітей погіршується, організм виснажується, а успішність падає. Наукові дослідження допомогли виокремити чинники, що негативно впливають на здоров'я учнів під час навчання: неправильно підібрані педагогічні методики; неврахування вікових особливостей під час освітнього процесу; недостатність медичного контролю зі сторони школи; сильна завантаженість учнів; недоліки у системі фізичної культури; порушення санітарно-гігієнічних вимог у процесі організації навчання; проблеми із формуванням культури здорового способу життя; неврахування психолого-педагогічних умов навчання; недостатня освіченість педагогів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Враховуючи всі освітні зміни, ми бачимо, що школа починає турбуватись про те, чи зможе дитина сформувати навички здорового способу життя, чи зуміє безпечно пристосуватись і використовувати набуті знання в реальному житті. Все більш важливими стають здоров'язбережувальна компетентність, здоров'я та здоровий спосіб життя учнів. Для того, щоб сформувати цю компетентність актуальними є здоров'язбережувальні технології.

У таблиці 1 подано трактування даного поняття науковцями. Основною відмінністю здоров'язбережувальних технологій від інших є те, що тут найважливішим є піклування про здоров'я, формування здоров'язбережувального освітнього простору, де все спрямовується на його збереження. Відповідальними за це є всі учасники освітнього процесу.

Здоров'язбережувальні технології є необхідністю сьогодення, оскільки вони містять систему методів та способів, що допомагають як вчителю під час навчання, так і самому учневі зміцнити, зберегти та покращити здоров'я. Варто пам'ятати, що «основною життєвого успіху для кожної людини

Таблиця 1

Тлумачення поняття «здоров'язбережувальні технології»

Автор / Назва Поняття	Зміст поняття
О. Ващенко	ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації навчально-виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини [1, с. 7].
М. Гончаренко, С. Лупаренко	послідовна сукупність педагогічних та дидактичних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє формуванню здорової компетентної особистості [3, с. 32].
А. Дерябіна	система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання та розвитку [5, с. 7].

є її здоров'я; вчитель може не тільки навчити дитину дій, що призведуть до формування здорового способу життя, а й опосередковано вплинути на родину, яка є для дитини моделлю» [8, с. 36].

Здоров'язбереження є надзвичайно важливою умовою для безпечного освітнього процесу в початковій школі. Науковці вважають, що «молодший шкільний вік – важливий період фізичного виховання дітей, коли виробляється їх постава, розвиваються основні фізичні якості (сила, спритність, гнучкість), формуються і вдосконалюються рухові вміння та навички» [2, с. 55].

Для того, щоб правильно організувати освітній процес з використанням здоров'язбережувальних технологій потрібно враховувати вікові особливості учнів. Це допоможе не тільки зберегти здоров'я дітей, а й мінімізує проблеми у навчанні та покращить їх досягнення. О.М. Котіна вважає, що «знання формуються: 80% – у початковій і основній школі; 10% – у старших класах; 5% – у вишах; інше – практика в самостійному житті. Цю інформацію повинен знати й розуміти кожен учень» [7, с. 20–8].

Здобувачі початкової ланки освіти – це діти від 6–7 до 10–11 років. Як стверджують фізіологи, в цей період відбувається низка фізіологічних, когнітивних, емоційних змін. Також вже є доволі зрілою кора великих півкуль. Але ще в цей період може бути недосконалою регулююча функція кори головного мозку. Це все відбивається на емоційній сфері дітей та впливає на організацію їх навчально-пізнавальної діяльності.

Потрібно звернути увагу на те, що «з віком може відбуватись зміна провідної спрямованості учня. Так, у молодших школярів поступово підвищується значущість навчальної діяльності, а до 4-ого класу – значущість взаємовідносин з іншими людьми» [11, с. 74].

У період перебування у початковій школі відбувається активний ріст та розвиток організму дитини. В цей період є висока ймовірність викривлення хребта та кистей рук, оскільки учні починають вести, незвичний до початку навчання у школі сидячий спосіб життя. На початку навчання у дітей цієї вікової категорії є певні проблеми з координацією рухів дрібними м'язами. Як зазначає Л. Яценко «першокласникові важко писати в межах рядка, спрямовувати роботу руки, не роблячи зайвих рухів, що швидко призводить до втоми. Тому в першому класі слід проводити фізкультхвилинки, які розробляють дрібні м'язи пальців і кисті» [12, с. 40].

У своїй науковій праці «Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика» О. Ващенко виокремила таку класифікацію здоров'язбережувальних технологій [1]:

– здоров'язберігальні – створення безпечних умов;

– оздоровчі – фізична підготовка, гімнастика, масажі, загартування;

– технології навчання здоров'ю – формування знань, умінь та навичок, які можна застосувати у житті;

– виховання культури здоров'я – активізація, розвиток та виховання в здобувачів освіти здоров'язбережувальних якостей.

М.С. Гончаренко класифікувала здоров'язбережувальні технології таким чином [3]:

– медико-гігієнічні – дотримання санітарно-гігієнічних норм та надання медичної допомоги здобувачам початкової ланки освіти;

– фізкультурно-оздоровчі – розвиток фізичні якості дітей: сили, гнучкості, швидкості, витривалості, загартування та ін.;

– екологічні – формування та розвиток екологічної свідомості учнів;

– технології забезпечення безпеки життєдіяльності – створення умов, в яких будуть дотримуватись та виконуватись правила, які збережуть життя учням не тільки в школі, а й поза нею;

– лікарсько-оздоровчі технології – лікувальна фізкультура та педагогіка (за потреби);

– соціально-адаптуючі й особистісно розвивальні технології – використання в освітньому процесі знань соціальної та сімейної педагогіки для вчителів, батьків та здобувачів освіти через соціально-психологічні тренінги;

– здоров'язбережувальні освітні технології – психолого-педагогічні прийоми та методи, які спрямовані на збереження здоров'я учнів.

Як ми бачимо, існує низка класифікацій та видів здоров'язбережувальних технологій. Деякі з них схожі, або ж кардинально різні, проте, ефективність та продуктивність від них буде лише в комплексному поєднанні з врахуванням потреби та умов їх використання.

Будь-які реформи та впровадження не будуть ефективними, якщо педагог не буде готовий та не матиме бажання їх застосовувати під час освітнього процесу. Насамперед, вчитель має знати та розуміти напрямки роботи, методи та шляхи, щоб забезпечити здоров'язбереження дітей. Головною метою педагога в освітній діяльності є розкриття в здобувачів освіти та належне формування основних складових здоров'я: фізичної, духовної, соціальної та психічної. Проте, активна робота вчителя має бути спрямована не лише на учня, а й на його сім'ю, оскільки це має бути комплексна робота, як у школі, так і вдома. Вчитель початкових класів особливо повинен використовувати здоров'язбережувальні технології, оскільки він закладає фундамент в учнях на наступні роки. Потрібно знати вікові, індивідуальні, психолого-фізіологічні особливості та можливості здобувачів освіти, щоб відбувався успішний процес навчання та виховання. Для цього вчителю

потрібно об'єднатись з іншими працівниками школи та проводити роботу над формуванням здоров'язбережувального середовища.

Необхідно виконати наступні умови:

- впровадити в освітній процес закладу освіти нових здоров'язберігаючих елементів;
- стежити за правильним чергуванням режиму роботи та відпочинку;
- створювати умови, в яких буде підвищуватись самооцінка здобувача освіти;
- запроваджувати педагогіку партнерства, що передбачає співпрацю між закладом освіти, учнями та їхніми батьками;
- покращувати освітню та матеріально-технічну базу освітнього закладу з урахуванням нових освітніх тенденцій;
- розробляти та впроваджувати нові методи та прийоми здоров'язбережувальних технологій в освітній процес;
- включати в процес співробітництва здоров'язберігання здобувачів освіти усіх працівників закладу освіти.

Використання в освітньому процесі практичних завдань сприяє виробленню автоматичних оздоровчих дій у повсякденному житті. Їх суть полягає в тому, щоб поступово ускладнювати завдання та умови їх виконання з метою вдосконалення своєї здоров'язбережувальної поведінки.

Нами проведено емпіричне дослідження обізнаності педагогів та батьків здобувачів початкової ланки освіти щодо використання здоров'язбережувальних технологій з метою покращення здоров'я дітей.

В результаті даної роботи було проведено емпіричне дослідження та опитано 49 педагогів ЗЗСО. Окрім проведеного анкетування педагогічних працівників, було проведено опитування 43 батьків здобувачів початкової освіти.

Метою одного з питань анкети було дізнатись різноманітність запропонованих вправ, які педагогічний працівник використовує у своїй професійній діяльності. Отримані результати бачимо на рис. 1.

З отриманих даних можемо зробити висновки, що найпопулярнішими видами є пальчикова гімнастика, яку використовує 45 опитаних педагогів та музично-рухливі ігри – 43 людини.

Батьки в межах даного дослідження оцінили наскільки вони задоволені способом життя, що веде їхня дитина. Результати подані на рис. 2.

Як свідчать результати опитування не було батьків, які зовсім не задоволені способом життя їхньої дитини, оскільки не було оцінок 1 та 2. Більшість є задоволеними, тому що переважають оцінки 4 та 5, що поставили 24 та 15 батьків відповідно. Дані результати є хорошими, проте

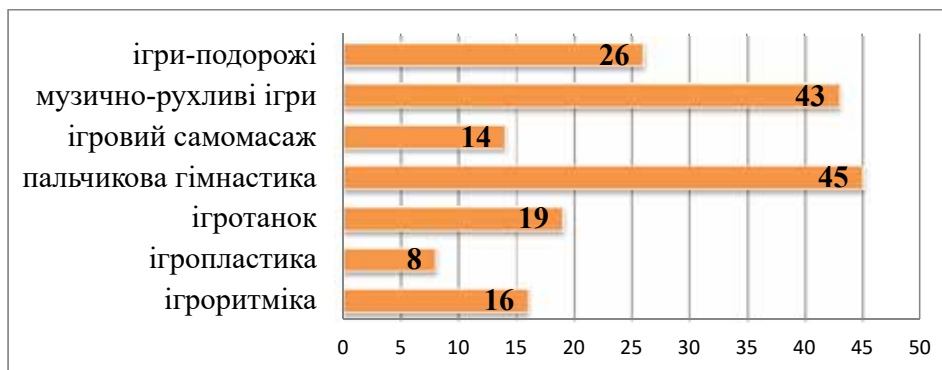


Рис. 1. Використання здоров'язбережувальних вправ у освітньому процесі ЗЗСО

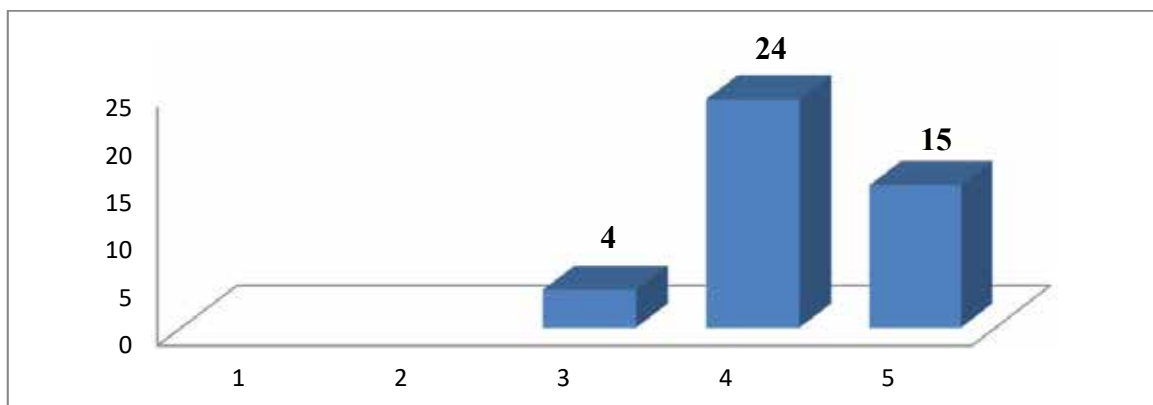


Рис. 2. Оцінка способу життя дитини

важливо, щоб батьки об'єктивно оцінювали ситуацію, а не видавали бажане за реальне.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Підсумовуючи, зазначимо, що здоров'язбережувальні технології – це сукупність методів, прийомів, засобів, які націлені на здоров'язбереження дітей. Усі дії учасників освітнього процесу повинні спрямовуватися на формування здоров'язбережувального середовища, який сприяє адаптації дітей в освітньому просторі закладу загальної середньої освіти, зменшенню захворюваності; створює позитивний психологічний клімат, в якому здобувачі освіти мають можливість повноцінно забезпечувати свої навчально-пізнавальні потреби.

Потрібно пам'ятати, що в початковій школі закладається фундамент системи знань, який доповнюється в подальші роки. Якраз у цей час необхідно формувати знання, уміння та практичні навички, які знадобляться дитині у подальшому житті.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. *Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі*. К.: Шк. світ, 2009. С. 5–12.
2. Волошанюк В. Формування здоров'язбережувальних технологій у початкових класах. *Початкова освіта*. 2015. № 1–6. С. 55–57.
3. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал*. 2010. № 3(5). С. 30–38.
4. Державний стандарт початкової освіти, затверджено постановою Кабінету Міністрів України

від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#Text> (дата звернення: 02.07.23).

5. Дерябіна А. К. Активізація мозкової діяльності засобами здоров'язбережувальних технологій на уроках у початковій школі: метод. посібн. Кременчук, 2022. 60 с. URL: <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134/927>. (дата звернення: 02.07.23).

6. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 02.07.23).

7. Котіна О. Про роботу з учнями, що мають прогалини в знаннях. *Початкове навчання та виховання*. 2013. № 29. Актуальні діалоги. С. 20–2 – 20–8.

8. Нікітенко О. Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій. *Початкова школа*. 2018. № 1. С. 36–40.

9. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145–VIII: станом на 02.07 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 05.07.2023).

10. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти»: Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України 23.12.2020 № 2736-20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text> (дата звернення: 02.07.23).

11. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська [та ін.]. К.: Каравела, 2006. 344 с.

12. Ященко Л. Здоров'я дітей – багатство нації. *Початкова освіта*, 2013. – № 25-27 (697–699). С. 39–58.