

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8. 2311–
сп–3

спеціальності: 231 – соціальна робота:
соціальна педагогіка

Мася Юлія Володимирівна

Керівник: к. пед. наук, професор

_____ Заверико Н. В.

Рецензент: _____

Запорізький національний університет

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра соціальної педагогіки

Рівень вищої освіти магістерський

Спеціальність 231 – соціальна робота

(шифр і назва)

Освітня програма: соціальна педагогіка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« ____ » _____ 20__ року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Масі Юлії Володимирівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи «Здоров'язбережувальні технології для здоров'я удітей молодшого шкільного віку»

затверджена наказом ЗНУ від « ____ » _____ 2022 р. № _____

2. Строк подання студентом роботи 07 грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи матеріали соціально-педагогічної практики, кваліфікаційної роботи з соціальної педагогіки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) розкрити сутність та зміст здоров'я, як важливої соціальної цінності; проаналізувати особливості вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо формування здоров'я у молодших школярів; розкрити вікові особливості молодших школярів; розкрити зміст, поняття та застосування здоров'язберігаючих технологій для здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу (із точним зазначенням обов'язкових креслень) Малюнки «Складники здоров'я»; «Чинники, що впливають на формування здоров'я»; «Складові здоров'я за Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я».

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Заверико Н.В.		

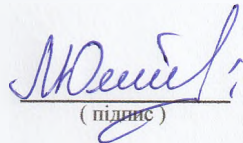
Розділ 1	Заверико Н.В.		
Розділ 2	Заверико Н.В.		
Висновки	Заверико Н.В.		

7. Дата видачі завдання 10.10.2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень-липень	виконано
2	Написання вступу	липень	виконано
3	Написання першого розділу	серпень-жовтень	виконано
4	Написання другого розділу	жовтень-листопад	виконано
5	Написання висновків	листопад	виконано
6	Оформлення роботи, рецензування	листопад-грудень	виконано
7	Захист	грудень	

Студент



Мася Ю.В.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

Заверико Н.В.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер

(підпис)

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 62 с., 3 рисунки, 52 джерел.

Об'єкт дослідження: процес застосування здоров'язберігаючих технологій для здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: зміст, форми, методи та вплив здоров'язбережувальних технологій на здоров'я дітей молодшого шкільного віку під час освітнього процесу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати цінність здоров'я молодших школярів засобом здоров'язбережувальних технологій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз джерел, вивчення особових справ, спостереження, інтерв'ю, опитування.

Теоретичне значення роботи полягає у комплексному підході до збереження здоров'я, формування цінності здоров'я, формування знань, у дітей молодшого шкільного віку, про здоровий спосіб життя, що включає не лише інформування про наслідки у разі його нехтування, а й передбачає формування навичок соціальної компетенції.

Галузь використання: заклади дошкільної освіти, загальноосвітні заклади, навчально–виховні та лікувально–навчальні заклади, оздоровчі таборі, санаторії.

ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ДІТИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ГІГІЄНА.

SUMMARY

Masia Yu.V. Health-preserving technologies for the children of primary school age

The qualification work consists of an introduction, 2 parts, a conclusion, a list of references (51 titles). The volume of the qualification paper is 62 pages, of which 47 is the main text. It concludes 3 pictures.

The qualification paper provides a theoretical overview and describes the research on the problem of health deterioration among the children of primary school age: weakened state of the body and psyche, environmental problems, irrational nutrition, sedentary lifestyle, generally low level of valeological culture. The conditions and means of popularization and promotion of a healthy lifestyle among children of primary school age, the implementation of relevant programs in the educational work of general educational institutions have been determined. An important condition for the implementation of health-preserving technologies in educational institutions is the formation of students' value attitude towards health.

The object of the study is the process of using health-preserving technologies for the health of primary school-age children.

The subject of the research is the content, forms, methods and impact of health-preserving technologies on the health of primary school-age children during the educational process.

The purpose of the study is to theoretically substantiate the health value of primary school-age children by means of health-preserving technologies.

Research methods are as follows: theoretical analysis of the sources, study of personal cases, observation, interviews, surveys.

Objectives of the study:

- 1) reveal the essence and content of health as an important social value;
- 2) analyze the peculiarities of domestic and foreign experience regarding the formation of the health value of primary school-age children;

- 3) reveal the age characteristics of primary school–age children;
- 4) reveal the content, concepts and application of health–preserving technologies for the health of primary school–age children.

Part 1 "Theoretical foundations of health among primary school–age children " describes the essence and content of "health", physical (somatic) health, mental health, social health; health as an important social value; considers the peculiarities of primary school age; domestic and foreign experience in forming the health value of primary school–age children.

Part 2 "Content and application of health–preserving technologies for the health of primary school–age children" substantiates the concept of "health–preserving technologies" and their classification; characteristics of health–preserving technologies; application of health–preserving technologies in an educational institution; types of health–preserving technologies in general educational institutions.

The theoretical significance of the work consists in a comprehensive approach to preserving health, forming the value of health, forming knowledge among children of primary school age, about a healthy lifestyle, which includes not only informing about the consequences of its neglecting aspects, but also involves the formation of social competence skills.

Key words: health, health–preserving technologies, children of primary school age, disease, physical health, mental health, social health, hygiene, healthy lifestyle.

ЗМІСТ

Вступ.....	7
Розділ 1. Теоретичні основи здоров'я у дітей молодшого шкільного віку	10
1.1. Сутність та зміст здоров'я.....	10
1.2. Здоров'я, як важлива соціальна цінність.....	16
1.3. Вітчизняний та зарубіжний досвід щодо формування цінності здоров'я у молодших школярів.....	18
1.4. Вікові особливості молодшого шкільного віку.....	22
Розділ 2. Зміст та застосування здоров'язберігаючих технологій для здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.....	30
2.1. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікація.....	30
2.2. Характеристика здоров'язберігаючих технологій.....	35
2.3. Застосування здоров'язберігаючих технологій в закладі освіти.....	37
2.4. Класифікація здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх закладах.....	40
Висновки.....	57
Список використаних джерел.....	60

ВСТУП

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є проблема здоров'я здобувачів освіти, які навчаються у загальноосвітніх закладах. Сьогодні увага до збереження здоров'я здобувачів освіти значно зросла, здебільшого це пов'язано, передусім, із тим, що з кожним роком збільшуються навчальні навантаження, надмірне використання у навчальному процесі сучасних інформаційних технологій, відпочинок перед монітором комп'ютера, комп'ютерні ігри і перегляд мультфільмів, що призводить до гіподинамії, порушення постави і зору. Водночас, зменшення рухової активності здобувачів освіти, деструкція в ціннісній свідомості, вікові функціональні зміни в діяльності різних систем організму, особливо дітей молодшого шкільного віку, спричинили погіршення стану здоров'я. Саме тому проблема цінності здоров'я та здорового способу життя здобувачів освіти початкової школи як однієї з ключових компетентностей є дуже актуальною.

Ослаблений стан організму і психіки, екологічні проблеми, нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя, невисокий, у цілому, рівень валеологічної культури призводять до того, що більше половини учнів нездорові, багато з них перебувають у передхворобливих станах. Тому найважливішим завданням є популяризація та пропаганда здорового способу життя серед дітей молодшого шкільного віку, втілення відповідних програм у навчально-виховну роботу загальноосвітніх закладів. Важливою умовою реалізації здоров'язберігаючих технологій у закладах освіти є формування ціннісного ставлення здобувачів освіти до здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я можна розвивати за допомогою формування мотивації до здоров'язбереження.

Пріоритетні напрями й організаційні засади формування здорового способу життя дітей визначені на державному рівні в законодавчих освітніх актах: Законах України «Про охорону дитинства» (2001 р. поточна редакція

01.12.2021 р.), «Про освіту» (2017 р. поточна редакція 21.11.2021 р.) та інших. Основні вектори збереження й зміцнення здоров'я здобувачів освіти початкової школи висвітлені в Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», Концепції Державної національної соціальної програми «Молодь України на 2016–2020 роки», Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, Національні стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Державному стандарті початкової освіти.

Питання здорового способу життя школярів відображені в дослідженнях Ш. Амонашвілі, А. Зубка, В. Оржеховської, С. Свириденко, М. Солопчука, В. Сухомлинського, О. Сухомлинської, В. Цися (психолого–педагогічні аспекти здоров'язбереження дітей та молоді); Н. Іванова, С. Кондратюк, О. Савченко (соціально–педагогічні чинники, що негативно впливають на здоров'я учнів); Л. Волкова, О. Дубогай, Т. Єрмакової, С. Закопайло, М. Зубалій, С. Моїсеєва, Н. Терентьєвої, О. Шиян (фізичне виховання школярів); В. Горащука, Ю. Мельник, В. Скуміна (культура здоров'я особистості); Т. Волобуєвої, В. Пенова (розвиток валеологічної освіти); М. Антропова, І. Брехмана, Т. Герлянд, С. Кондратюк, А. Хрипкової (дотримання санітарно–гігієнічних вимог в освітніх закладах); М. Амосова, Г. Апанасенко, О. Ахвердової, М. Гундарова, Ю. Лісіцина (вивчення здоров'я з позиції медицини). І. Коча, М. Галайдюк, А. Гета, В. Шароді, О. Кравченко, О. Дудаш.

Найбільше багатство людини – здоров'я. Учені вважають, що здоров'я – це «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». А от у побутовому розумінні здоров'я – це лише відсутність хвороб.

Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я визначається надзвичайно різними складовими. Вони взаємопов'язані, й кожна з них робить свій внесок у здоров'я людини. Людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно.

У результаті численних досліджень учені дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, котра проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, по сухи), приблизно 20–22 % припадає на екологічні й соціальні чинники, 20–22 % – на спадковість і генетичні порушення, 8–10 % – на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров'я, а близько 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного здоров'я.

Об'єкт дослідження: процес застосування здоров'язберігаючих технологій для здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: зміст, форми, методи та вплив здоров'язбережувальних технологій на здоров'я дітей молодшого шкільного віку під час освітнього процесу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму цінності здоров'я молодших школярів засобом здоров'язбережувальних технологій.

Для досягнення даної мети, нами були поставлені такі **завдання:**

- 1) розкрити сутність та зміст здоров'я, як важливої соціальної цінності;
- 2) проаналізувати особливості вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо формування цінності здоров'я у молодших школярів;
- 3) розкрити вікові особливості молодших школярів;
- 4) розкрити зміст, поняття та застосування здоров'язберігаючих технологій для здоров'я у дітей молодшого шкільного віку в закладах освіти.

Для виконання поставлених завдань, ми будемо використовувати наступні методи:

– теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення – дозволять опрацювати наукові джерела, вивчити психодіагностичні матеріали, визначити сутність здоров'я, здоров'язбережувальних технологій.

Теоретичне значення роботи полягає у комплексному підході до формування цінності здоров'я у дітей молодшого шкільного віку, що включає не лише інформування дітей про здоровий спосіб життя, цінність здоров'я та

про наслідки у разі його нехтування, а й передбачає формування навичок соціальної компетенції.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сутність та зміст здоров'я

Здоров'я людини є складним явищем, яке можна розглядати з різних аспектів наприклад таких як: філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну категорію; як об'єкт споживання та залучення фінансів. Ця багатоаспектність стану здоров'я потребує досліджень з погляду різних теоретичних й прикладних наукових галузей.

Ціна здоров'я здавна усвідомлена людством. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років біля витоків формування світоглядної думки про збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я людини, стоять древньогрецькі філософи (Геракліт, Демокріт, Платон, Аристотель, Гіппократ та ін.). Аристотель підкреслював, що «здоров'я людини – щастя». Гіппократ розумів організм людини як єдине ціле, надавав великого значення питанням етики, поведінки, приділяючи увагу як організму, його природі, так і оточуючому середовищу, умовам життя, гігієнічному режиму. Багато висловлювань дійшло до нас від давньогрецьких лікарів і філософів, в яких стверджується верховенство здоров'я над усіма іншими цінностями життя. Наприклад: «Коли немає здоров'я – мудрість мовчить і не до мистецтва, сила спить, багатство марне і розум безсилий» (Герофіл), «Перша сходинка до щастя – здоров'я» (Сократ), «Найбільший скарб кожної людини – це її здоров'я» (Гіппократ) [10;21;36].

У сучасному розумінні сутності здоров'я домінуючим є холістичний (цілісний) підхід. За цим підходом здоров'я розглядається не лише як відсутність захворювань, а як стан загального благополуччя, що інтегрує три складники: фізичне, психічне, соціальне (суспільне) здоров'я (рисунок 1).

Усі ці галузі є невід’ємними одна від одної, взаємопов’язаними і саме в сукупності визначають загальний здоровий стан людини [7;13].

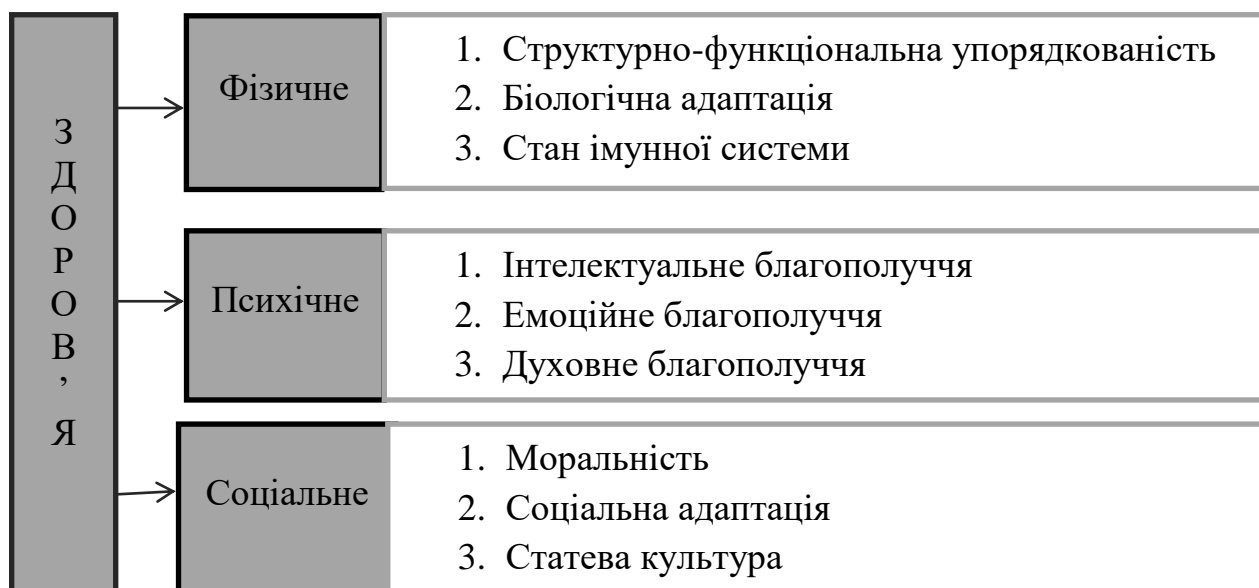


Рисунок 1.1. – Складові здорового стану людини (за автором Бех І. Д.).

Фізичне (соматичне) здоров’я – це стан благополуччя, що визначається впорядкованістю будови й функцій організму людини та ступенем біологічної адаптації до умов довкілля. Біологічною основою фізичного здоров’я є спадкова програма індивідуального розвитку, тип конституції тіла, індивідуальні особливості життєвих функцій людини. Основними компонентами фізичного здоров’я є структурно–функціональна упорядкованість, біологічна адаптованість і стан імунної системи.

Фізичне здоров’я – найважливіший компонент у структурі стану здоров’я людини. Він зумовлений властивостями організму як складної біологічної системи [17;19;29].

Організм володіє здатністю зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів самоорганізації відносяться здатність до самооновлення, саморегулювання та самовідновлення. Самооновлення пов’язане із постійним взаємним обміном організму із зовнішнім середовищем речовиною, енергією та інформацією.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до саморегулювання. Досконала координація усіх функцій – наслідок того, що живий організм є системою, що саморегулюється. Саморегуляція складає сутність життя. Ця загальна властивість біологічних систем дозволяє встановлювати й підтримувати на деякому, відносно постійному рівні фізіологічно–біохімічні чи інші біологічні показники, наприклад, постійність температури тіла, рівень артеріального тиску.

Також самоорганізація біологічної системи проявляється у здатності до самовідновлення. Ця якість зумовлена регенерацією, а також наявністю множинності паралельних регулятивних впливів в організмі на всіх рівнях його організації. Компенсація недостатніх функцій за рахунок цих паралелей допомагає вижити організму в умовах пошкодження [7;29].

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень.

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

- 1) рівень фізичного розвитку;
- 2) рівень фізичної підготовленості;
- 3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- 4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних факторів навколишнього середовища.

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, що визначається впорядкованістю поведінки організму людини та психічною адаптованістю до середо вища існування. Психічно здорова людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно працювати й брати активну участь у житті своєї спільноти. Основними компонентами психічного здоров'я є інтелектуальне, емоційне й духовне благополуччя.

Біологічними основами психічного здоров'я є особливості будови й функціонування регуляторних систем (нервової, ендокринної та імунної) та аналізаторів, певний тип вищої нервової діяльності, функціональна спеціалізація півкуль, психофізіологічні процеси кори й підкірки (насамперед абстрактне мислення й свідомість) [6;19].

Психічне здоров'я – це такий стан психіки індивіда, котрий характеризується цільністю та погодженістю усіх психічних функцій організму людини, які забезпечують почуття комфортності, здатності до цілеспрямованої та усвідомленої діяльності, адекватним, з урахуванням етіокультуральних критеріїв форм поведінки [2].

– Це усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного Я;

– почуття постійності й ідентичності своїх переживань у типових ситуаціях;

– критичність до себе і своєї особистої психічної діяльності та її результатів;

– відповідність психічних реакцій силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам і ситуаціям.

Але сюди треба додати, що психічне здоров'я, це передусім здібність і постійне прагнення людини жити у любові та злагоді із самим собою та навколишнім світом.

Розрізняють поняття «об'єктивне здоров'я», «суб'єктивне здоров'я», «статичне здоров'я» та «динамічне здоров'я». У їх основі лежить самопочуття людини й реальний стан її здоров'я.

«Суб'єктивне здоров'я» – коли людина почувається добре, але медичне обстеження показує наявність у неї відхилень від норми. «Об'єктивне здоров'я» – за поганого самопочуття ніякі об'єктивні порушення не мають свого прояву. Отже, лише самопочуття не може бути показником дійсного стану здоров'я людини [7].

Обговорення категорії здоров'я та життєвого потенціалу в науковій

літературі пов'язується як зі збільшенням продовжуваності життя (в тому числі чоловіків і жінок, оскільки полярність саме тут найбільше означена), покращенням якості життя, зміною екологічних (зовнішніх) і соціально–психологічних (внутрішніх) факторів, так і з більш складними взаємодіями – між фізичним, психічним станами людини та комплексом соціальних факторів, що виникають у результаті соціальної політики держав і різноманітних інституціональних форм організації соціального життя.

Соціальне здоров'я – стан благополуччя, що визначає ефективність взаємодії людини із соціальним середовищем. Це ставлення до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальні зв'язки з людьми, прагнення до підвищення свого соціального статусу, що формуються під впливом батьків, друзів, однокласників тощо. Компонентами соціального здоров'я є моральність людини (визначає її поведінку в суспільстві) та соціальна адаптованість (активне й пасивне пристосування індивіда до соціальних умов). Біологічними основами соціального здоров'я є набуті форми поведінки й форми навчання, соціальні потреби, вищі емоції, особливості характеру, що формувалися в процесі еволюції й проявляються в житті людини завдяки праці, мові й суспільному способу життя [7;21;30].

Здоров'я відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища, становить процес взаємодії людини та середовища існування; сам стан здоров'я формується у результаті взаємодії зовнішніх (природних, соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів.

Не менш важливим у комплексній характеристиці здоров'я є чинники, що впливають на процес його формування (рисунок 2). Узагальнені підсумки досліджень щодо здоров'я людини переконують, що воно залежить від багатьох чинників, зокрема таких як:

- соціально–економічні та екологічні умови (20%);
- стан системи охорони здоров'я (10%);
- спадковість (20%);
- умови та спосіб життя (50%).

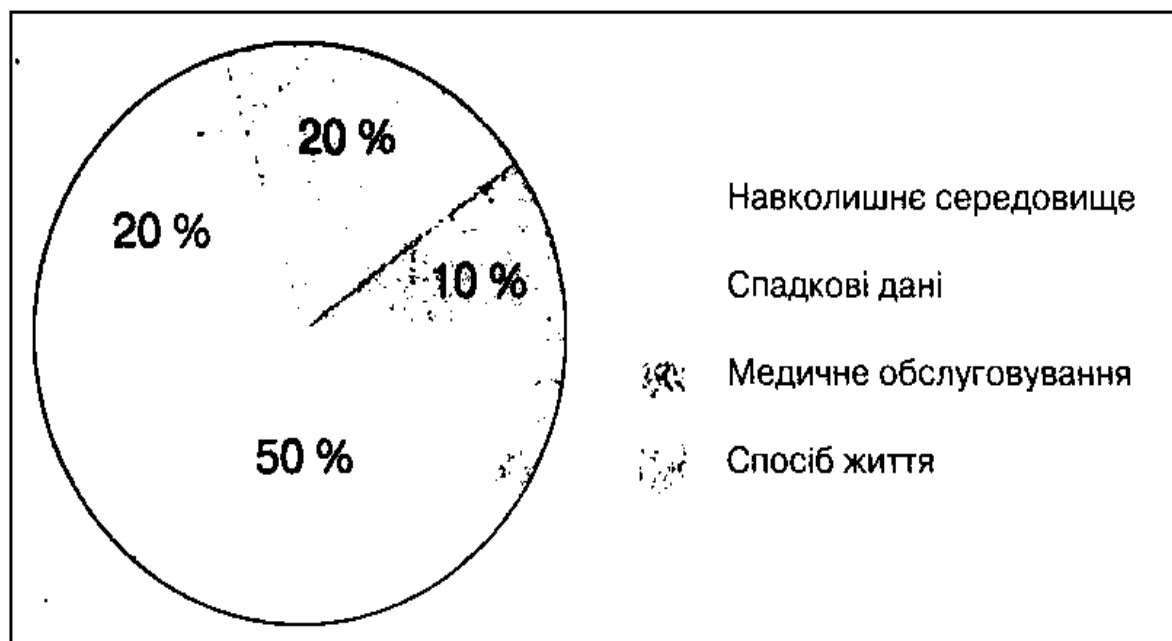


Рисунок 1.2. – (за автором Бех І. Д.)

Ступінь впливу окремих чинників різної природи на показники здоров'я залежить від віку, статі та індивідуально–типологічних особливостей людини. Серед найзначніших чинників, які істотно впливають на здоров'я сучасної людини, особливе місце займає спосіб життя. Здоров'я населення на 50 – 55 % визначається саме способом життя [7].

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки. Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу, це – «обличчя» людини [29].

Спосіб життя може бути також охарактеризований ступенем відповідності форм життєдіяльності людини біологічним законам, який сприяє (або не сприяє) збереженню його адаптаційних можливостей, а також виконанню біологічних та соціальних функцій [35].

1.2. Здоров'я як важлива соціальна цінність

Здоров'я – це природна, абсолютна життєва цінність, яка займає верхню ступінь на ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси, ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця, програма і ритм життєдіяльності. Із зростанням добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб (у їжі, житлі тощо), усе більше буде зростати відносна цінність здоров'я.

Поняття «хвороба» і «здоров'я» тісно пов'язані між собою. Вимірити здоров'я і хворобу важко, а провести між ними чітку межу практично неможливо [2;15].

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я сказано, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних недоліків (табл. 1.1.).

Табл. 1.1

Складові зоров'язя статутом Всесвітньої організації здоров'я

Фізичне благополуччя	Добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження.	
Психологічне благополуччя	Інтелектуальне	Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, здатність аналізувати проблеми та приймати зважені рішення.
	Емоційне	Здатність розуміти почуття — свої та інших людей, уміння долати невдачі, керувати стресами.
	Духовне	Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприйняття загальнолюдських цінностей, залученість до культурної спадщини людства.
Соціальне благополуччя	Задоволення соціальним статусом і якістю стосунків з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.	

Здоров'я є соціальною цінністю людей та життєдіяльності кожного окремого індивіда. Проте не слід плутати поняття «здоров'я індивідуума» (людини) і «здоров'я населення» [30].

Приведене визначення підкреслює, що здоров'я зумовлено біологічними процесами в організмі людини, станом самопочуття, світосприйняття, духовності, а також рівнем розвитку суспільства. Воно виявляється як реальність, як здоров'я індивіду, тобто здоров'я кожної окремо людини, і як здоров'я суспільства в цілому.

Здоров'я індивіду значною мірою залежить від самої людини. Це спричиняється, по–перше спадковістю, по–друге способом життя, стереотипами поведінки людини, по–третє соціальними умовами життєдіяльності. Стан здоров'я визначається через виявлення індивідуальних, суб'єктивних відчуттів конкретної людини шляхом клінічного обстеження з обов'язковим врахуванням віково–статевих та індивідуально–типологічних особливостей людини як індивіда та специфіки його статусно–рольових характеристик як особистості. Важливим чинником того чи іншого стану здоров'я є природні та соціальні умови життя конкретного індивіду [37;41;48].

Суспільне здоров'я – це здоров'я соціальних спільностей за їх віково–статевими, професійними, соціально–економічними та іншими ознаками, а також здоров'я всього населення. Складовими суспільного здоров'я є здоров'я індивідів. Однак воно, як цілісність, має нові ознаки, системні якості, що вимірюються соціально–демографічними та медико–статистичними показниками. Такими показниками, насамперед є народжуваність, смертність, дитяча смертність, захворюваність, рівень фізичного розвитку людей, середня тривалість життя тощо. На рівень суспільного здоров'я впливають біологічні, природні та соціальні чинники.

Загальними чинниками суспільного та індивідуального здоров'я в Україні є:

- стан екосоціальної системи як наслідок, насамперед Чорнобильської катастрофи (так звані «хвороби забруднення»);
- соціально–економічна криза, через що відбувається значне зниження життєвого рівня і погіршення умов життя, спричиняючи фізичне та психічне виснаження (хвороби «неякісного споживання», «порушення санітарно–

гігієнічних норм життя», «перевтома» тощо);

- нестабільність суспільства, перехідний його характер призводять до дезадаптації, а звідси зростання нервово–психічного перевтомлення (хвороби «зворотньої інадаптації»). Все це є свідченням кризового стану індивідуального та суспільного здоров'я в Україні. Оскільки лише людина, як головний суб'єкт соціальної взаємодії, визначає існування суспільства, як специфічної соціальної реальності, а здоров'я є об'єктивною передумовою існування самої людини, то нагальною проблемою сьогодення є невідкладне вирішення проблем охорони здоров'я. Інакше це може призвести до загибелі суспільства як національної спільноти. Лише відродження здоров'я як загальнонаціональної цінності, як на індивідуальному, так і на загальнодержавному рівні буде сприяти поступу нашого суспільства до загальноцивілізаційних висот [44;50].

Соціальне здоров'я – характеристика взаємодії людини і суспільства, воно є критерієм прийняття людиною соціальних норм і цінностей даного суспільства. Соціальне здоров'я визначається прийнятністю цінностей суспільства, дієвістю згідно соціальних норм.

1.3. Вітчизняний та зарубіжний досвід щодо цінності здоров'я

Проблема навчання і виховання здорової людини, створення здорових умов навчання розглядалися багатьма представниками педагогічної науки. Відповідні аспекти можна знайти в працях К. Гельвеція, Я. Коменського, Ж.–Ж. Руссо та інших. Серед класиків вітчизняної педагогіки, які приділяли увагу проблемі здоров'я, можна відзначити К. Ушинського, Л. Виготського, В. Сухомлинського.

При всій важливості поняття здоров'я не так просто дати йому вичерпне визначення. Дослідники виділяють найбільш типові елементи визначення здоров'я:

1. Нормальна функція організму на всіх рівнях його організації (органів,

гістологічних, клітинних і генетичних структур, нормальний перебіг фізіологічних і біохімічних процесів, що сприяють індивідуальному виживанню й відтворенню).

2. Динамічна рівновага організму та його функцій з навколишнім середовищем.

3. Здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці.

4. Здатність організму пристосовуватися до постійно змінюваних умов у навколишньому середовищі, здатність підтримувати сталість внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну та різнобічну життєдіяльність і збереження живого початку в організмі.

5. Відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих змін.

6. Повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя.

Поняття «здоров'я» неможливо сформулювати однозначно. Зараз налічується понад 400 визначень цього поняття.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Потрібно зазначити, що поняття «здоров'я» є дещо умовним і об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, фізіологічних та біохімічних показників, що визначаються з урахуванням статевих та вікових факторів, а також кліматичних і географічних умов.

По суті це визначення відтворюється і в останніх спеціальних працях, хоча має свої нюанси. Американський вчений Є. Мінард у монографії «Еволюція богів. Альтернативне майбутнє людства» пише: «Здоров'я можна визначити як функціонування психіки і тіла людини – не тільки відсутність хвороб (болю та безсилля), а й наявність у неї достатньої кількості енергії, ентузіазму і настрою для виконання чи завершення справи».

Трансформація вірувань і цінностей відносно здоров'я відбувалася постійно в ході історичного розвитку медичної науки. У свій час ще П. Сорокін,

вивчаючи взаємовплив біологічних і соціокультурних явищ, виділяв біосоціологію, що включає біоорганіцистську, дарвіністську, демографічну й інші школи й напрямки. Дослідження, спрямовані на вивчення потреби в здоров'ї, у тій або іншій тривалості життя, почали проводитися вперше за рубежом у рамках танатології при вимірі установок до смерті П. Хендел, А. Толор, В. Мерфі та ін.

Дослідження свідчать, що збереження здоров'я може відбуватися на біологічному (фізіологічному), психологічному, соціальному та духовному рівнях. Але визначальна роль, на думку М. Амосова, В. Кулініченка, М. Гончаренко, Є. Помиткіна належить духовній складовій здоров'я людини, її моральності, рівню розвитку свідомості, осмисленості життя й культури особистості, її ставленню до власного здоров'я та здоров'я інших.

Здоров'я часто аналізується у порівнянні з розладами та хворобами. Пов'язані зі здоров'ям поняття – адаптація, психічна стійкість, гармонія – мають і протилежні значення: дезадаптація, психічна нестійкість, дисгармонія.

Здоров'я пов'язували з рівновагою та гармонією уже в античні часи. Багато розладів психічного здоров'я починаються з різної глибини дисгармонії особистості. Для відновлення психічного здоров'я людині необхідно повернутися до стану гармонії.

З іменем Е. Дюркгейма пов'язується обговорення «нормального» й «патологічного» та вводиться термін «соціальна патологія». Перше пояснення категорії здоров'я як норми не тільки фізичної, а й соціальної, дав філософ Ж. Кангілем, який зауважив: «Щоб визначити, що нормально для певного організму, необхідно подивитися, що його оточує». Іншими словами – хвороба та здоров'я стали визначатися залежно від вимог та очікувань оточення, готовності сім'ї та суспільства прийти на допомогу тим, хто потрапив у тенета довготривалої непрацевдатності. Це стосувалося і особистого усвідомлення хворим свого стану і необхідності зміни засвоєних до травми професійних ролей.

Ще один підхід до аналізу соціального здоров'я можна зустріти у

французького вченого Ж–Ф. Ніса, котрий розглядає його під кутом зору ресурсів та капіталу. Підкреслюючи складний характер умов, у яких змушена проживати людина, Ж–Ф. Ніс інтерпретує здоров'я нації з одного боку як конвертований капітал з відповідною віддачею – розвитком різних економічних і культурних інновацій, з іншого – як активну та відповідальну поведінку самого громадянина, адже саме він повинен бути готовим до «напруг» та впливів екологічного та соціального середовища, яке постійно зазнає змін.

Збереження й зміцнення здоров'я здобувачів освіти в Україні є однією з актуальних проблем сьогодення. Насамперед слід зазначити, що право громадян на здоров'я забезпечується Конституцією України – основним законом і гарантом прав людини. Документом визначено, що цінність здоров'я людини – «одне з найголовніших немайнових благ особи», «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». У статті 3 Конституції України чітко висвітлено, що здоров'я є найвищою соціальною цінністю людини; стаття 49 гарантує право на охорону здоров'я населення. У статті 5 Закону України «Про загальну середню освіту» висвітлено, що основними завданнями освітнього закладу є «свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів (вихованців)» [1;3;4].

В. Оржеховська доводить, що сучасна наука визначає здоров'я людини як складний феномен глобального значення, що розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, що забезпечує взаємодію з навколишнім середовищем та зазнає постійних змін [43;44].

С. Горденко під фізичним здоров'ям людини визначила «правильне функціонування всіх систем організму, прагнення до фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне

харчування» [24].

А. Маслоу під психічним здоров'ям людини розумів спрямованість особистості до самоактуалізації, серед яких виділяв такі умови: правильне уявлення людини про саму себе та прагнення до гуманістичних цінностей. Термін «психологічне здоров'я» на погляд І. Дубровіної та О. Хухляєвої, розглядається як динамічна сукупність психічних рис, що забезпечують внутрішню гармонію особистості, гармонію людини і суспільства, можливість повноцінного функціонування людини у процесі життєдіяльності. Критеріями психологічного здоров'я є: здатність до саморегуляції (зовнішньої та внутрішньої), наявність позитивного образу «Я», володіння рефлексією, потреба в саморозвитку [7;26;31].

Отже, здоров'я людини – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, що зумовлює здатність організму людини адаптуватись до мінливих умов середовища.

1.4. Вікові особливості молодшого шкільного віку

За віковою періодизацією, прийнятою українськими психологами і педагогами, час життя дитини від шести до одинадцяти років називається молодшим шкільним віком. При визначенні його меж враховуються особливості психічного і фізичного розвитку дітей, береться до уваги перехід від ігрової до учбової діяльності, яка стає провідною.

У шкільному навчанні використовуються і продовжують розвиватись фізичні й розумові здібності, формуються психічні властивості молодшого школяра [11;16;35].

Досліджуючи вікову та педагогічну психологію дітей Г. Сіліна зазначає, що протягом молодшого шкільного віку відбувається подальше зростання організму дитини. З 6 років у дітей настає період рівномірного росту, який триває до 9 років у дівчаток і до 11 – у хлопчиків. Дівчатка після 9 років

випереджають у рості хлопчиків [30;41].

Взаємини дитини молодшого шкільного віку з людьми, що її оточують, їїнє ставлення до неї визначається передусім тим, як учень навчається, яка його поведінка, як він ставиться до школи, вчителя, однокласників.

На початку молодшого шкільного віку у дитини певною мірою ще зберігаються риси, притаманні старшому дошкільникові: нестійка увага, слабко виражена здатність довільно керувати власною поведінкою, недостатній самоконтроль. Формування більш високого рівня довільної поведінки, цілеспрямованості, удосконалення психічних процесів – сприймання, уваги, пам'яті, мислення та інших – складає одну з істотних особливостей психічного розвитку дитини в молодшому шкільному віці [44;49].

Молодший шкільний вік – важливий етап у формуванні в дитини ставлення до навчальної діяльності як відповідальної, суспільно значущої праці. При правильній організації цієї діяльності, вихованні її в процесі колективних взаємин у молодших школярів відбуваються суттєві позитивні зрушення в формуванні їх особистості, розвитку моральних рис, в оволодінні нормами й правилами поведінки.

Систематична оцінка навчальної, суспільно корисної діяльності і поведінки молодшого школяра з боку вчителів, однокласників, батьків, громадськості сприяє подальшому розвитку його самосвідомості і пов'язаних з нею таких рис, як відповідальність, почуття власної гідності, повага до іншої людини тощо. Більш самостійною і стійкою стає самооцінка молодшого школяра порівняно із старшим дошкільником.

До 7 років дитина досягає такого рівня розвитку, що визначає його готовність до навчання в школі. Фізичний розвиток, запас уявлень і понять, рівень розвитку мислення й мови, бажання йти в школу – все це створює передумови того, щоб систематично вчитися [7].

У період молодшого шкільного віку йде активне формування внутрішньої позиції та ставлення до себе. Уявлення про себе формується у процесі оцінної діяльності самої дитини та її спілкування з іншими людьми. Молодший школяр

уже цілком може описувати себе в соціальних термінах: приналежність до визначеної соціальної групи, статі, вичленовувати свої індивідуальні якості, що відрізняють її від інших.

Молодші школярі охоче і з цікавістю опановують нові знання, вміння та навички. Їм хочеться навчитися читати, правильно і красиво писати, рахувати. Правда, їх більше захоплює сам процес навчання, і молодший школяр виявляє в цьому відношенні більшу активність і старанність [49].

У молодших школярів продовжує виявлятися властива дітям дошкільного віку необхідність в активній ігровій діяльності, в рухах. Вони готові годинами грати в рухомі ігри, не можуть довго сидіти в застиглій позі, люблять побігати на перерві. Характерна для молодших школярів і потреба в зовнішніх враженнях; першокласника, як і дошкільника, в першу чергу привертає зовнішня сторона предметів або явищ, виконуваний діяльності.

Провідною діяльністю молодшого школяра стає навчальна діяльність, яка з першим кроком до школи опосередковує систему його стосунків з навколишнім світом. Але мине чимало часу, поки молодший школяр опанує її. Це не відбувається стихійно, як у минулому під час оволодіння грою, а потребує його великих особистісних зусиль, допомоги дорослих, насамперед педагога [50].

З перших днів навчання в школі у дитини з'являються нові потреби: опановувати новими знаннями, точно виконувати вимоги вчителя, приходити в школу вчасно і з виконаними завданнями, потреба в схваленні з боку дорослих (особливо вчителя).

Для пізнавальної діяльності молодшого школяра характерна насамперед емоційність сприйняття. Книжка з картинками, наочний посібник, жарт вчителя – все викликає у них негайну реакцію. Молодші школярі перебувають у владі яскравого факту; образи, що виникають на основі опису під час розповіді вчителя або читання книжки, дуже яскраві.

Образність проявляється і в розумовій діяльності дітей. Вони схильні розуміти буквально переносне значення слів, наповнюючи їх конкретними

образами. Враховуючи образність мислення, вчитель використовує велику кількість наочних посібників, розкриває зміст абстрактних понять і переносне значення слів на низці конкретних прикладів. І запам'ятовують молодші школярі спочатку не те, що є найбільш важливим з точки зору навчальних завдань, а те, що справило на них найбільше враження: те, що цікаво, емоційно забарвлено, несподівано або нещодавно [31].

У емоційного життя дітей цього віку змінюється насамперед змістовна сторона переживань. Якщо дошкільника радує те, що з ним грають, діляться іграшками і т.д., то молодшого школяра хвилює головним чином те, що пов'язано з вченням, школою, вчителем. Його тішить, що вчитель і батьки хвалять за успіхи у навчанні; і якщо вчитель піклується про те, щоб почуття радості від навчальної праці виникало в учня як можна частіше, бо це закріплює позитивне ставлення учнів до навчання.

У шестирічному віці в житті дитину наступають великі зміни. Перехід до шкільного віку пов'язаний з рішучими змінами у його діяльності, спілкуванні, відносинах з іншими людьми. Основною діяльністю становиться навчання, з'являються нові обов'язки [35].

У молодшому шкільному віці вдосконалюється нервова система, інтенсивно розвиваються функції великих півкуль головного мозку, посилюється аналітична та синтетична функції кори. Вага мозку молодшого школяра майже досягає ваги мозку дорослою людини і складає 1400 грамів. Швидко розвивається психіка дитини. Змінюється відношення процесів збудження та гальмування: процес гальмування становиться більш сильним, але все ж таки переважає процес збудження. Молодші школярі легко збуджені. Пізнавальна діяльність дітей проходить переважно в процесі навчання.

Сприйняття молодшого школяра не стійке і неорганізоване, але в той же час гостре й свіже.

Увага молодших школярів недостатньо стійка, обмежена за об'ємом. Тому увесь процес навчання і виховання учня початкової школи підлягає вихованню культури уваги. Шкільне життя потребує від дитини постійних

вправ у довільній увазі, вольових зусиль для зосередження. Довільна увага розвивається разом з іншими функціями і насамперед – мотивацією навчання, почуттям відповідальності за успіх навчальної діяльності.

Мислення у дітей початкової школи розвивається від емоційно–образного до абстрактно–логічного. Задача школи першого ступеня – розвинути інтелект до рівню розуміння причинно–наслідкових зв'язків. У шкільний вік, вказував Л. Виготський, дитина вступає з відносно слабкою функцією інтелекту (порівняльно з функціями сприйняття і пам'яті). У школі інтелект розвивається так, як ні в який інший час. Тут звичайно велика роль вчителя.

Велике значення в пізнавальній діяльності школяра має пам'ять. Природні можливості школяра першого ступеню дуже великі. Його пам'ять має наочно–образний характер. Безпомилково запам'ятовується цікавий, конкретний, яскравий матеріал. Однак учні ще не вміють розпоряджатися своєю пам'яттю і підлягати її задачам навчання [33;41].

Становлення особистості маленького школяра відбувається під впливом відношень та спілкування з дорослими та однолітками. У нього розвиваються елементи соціальних почуттів, формуються навички суспільної поведінки (колективізм, відповідальність за поступки, взаємодопомога і т. д.).

У молодших школярів урок повинен складатися з кількох об'єднаних спільною метою частин, їх діяльність має бути різноманітною. Значне місце в ній відводиться діям із предметами. Важливо, щоб заняття містили в собі елементи гри. З допомогою дидактичної гри дитина засвоює програму значно легше та успішніше, особливо якщо вона недостатньо готова до навчання. Важливе завдання педагога полягає у забезпеченні розвитку творчої особистості в процесі навчання. Цього можна досягти, стимулюючи школярів до експериментування, якому властиві перетворення уявлень, образів, понять, реальних предметів; розкриття нових властивостей об'єктів; породження новими знаннями, отриманими під час експерименту, нових запитань, складніших перетворень. Дбаючи про ефективність навчання, учитель повинен ознайомити школярів з основними компонентами навчальної діяльності,

стимулювати самостійне їх виконання; продемонструвати їм послідовність виконання навчальних дій, чітко розмежувавши ті, що мають здійснюватися у предметному плані, і ті, що в розумовому. Важливо при цьому подбати про опанування школярами загальних способів розв'язування конкретно–практичних завдань, перетворення їх на навчально–теоретичні [9;21].

Одним з найулюбленіших видів художньо–мовленнєвої діяльності учнів є розповідь (за картиною, іграшками, словесним зразком). Особливо охоче вони вигадують історії, казки. Із задоволенням діти початкових класів займаються музичною діяльністю. Не менше люблять вони малювати, виражаючи у малюнках своє емоційне ставлення до світу. Однак їх малюнки є схематичними, важко їм дається і зображення динаміки предметів. На якість малюнків впливає загальний фізичний та психічний стан дітей.

Молодший шкільний вік надає великі можливості для формування моральних якостей і позитивних рис особистості. Основи моральної поведінки закладаються якраз у початковій школі. Початкова школа повинна включати своїх вихованців в посильну для них виробничу працю, значення якої в формуванні соціальних якостей ні з чим не зрівняти. Робота, яку виконують діти, має характер самообслуговування, допомоги дорослим та старшим школярам. Гарні результати приносить сполучення праці з грою, в якому проявляється ініціативність, самодіяльність, творчість [41].

Значну роль у психічному розвитку дитини молодшого шкільного віку все ще відіграє наслідування. Найпривабливішим і найавторитетнішим зразком для молодшого школяра стає, як правило, вчитель.

Під впливом навчальної діяльності, гри, яка ще зберігає чимале значення, завдяки спілкуванню з учителем, ровесниками, під впливом взаємин з навколишніми у молодшого школяра поступово збагачується емоційно–вольова сфера психіки: дитина навчається з допомогою дорослих свідомо керувати своїми емоційними станами, долати імпульсивні бажання; у неї розвиваються такі вольові риси, як наполегливість, витримка, самовладання тощо [33].

Протягом молодшого шкільного віку дитина оволодіває значним обсягом

знань, умінь та навичок, збагачується досвід її соціальної поведінки, з'являються перші, відносно стійкі ціннісні орієнтації, відбувається розвиток вищих почуттів – моральних, інтелектуальних, естетичних. Завдяки згаданим позитивним змінам і новоутворенням у психіці молодшого школяра створюються передумови для переходу його до наступного вікового етапу – підліткового вік [7].

Вікові особливості сприймання музики молодшими школярами визначаються передусім обмеженістю життєвого і музичного досвіду дітей, специфікою мислення: невмінням узагальнювати, переважанням цілісного і приймання. Зокрема, першокласникам властивий сенсомоторний характер музичного сприймання. Вони віддають перевагу музиці веселій, моторній, особливо реагують на масивність і динаміку звучання, темп і регістр, темброву палітру музики, запитальний, стверджувальний і розповідний характер музичного висловлювання, ніжність і різкість, м'якість і жорсткість, дзвінкість і ліричну наповненість звучання. Виходячи з цих особливостей, діти розпізнають зміст музики [33].

Розвиток сприймання музики – складне завдання, зокрема на початковому етапі навчання. Справа в тому, що молодші школярі перестають сприймати твір. Вони можуть бути неуважними, потім знову слухати музику, не помічаючи, що якийсь час взагалі не чули її.

Уже в 5–6 річному віці діти здатні прослухати і запам'ятати невеликий музичний твір, визначити його характер, настрої, найяскравіші засоби музичної виразності.

Музика, яку слухають діти, повинна відповідати тим же вимогам, що й пісні, які вони розучують. Доступність музики визначається перш за все її змістом, близькістю тематики інтересам дітей, а також обсягом музичного твору. Учні 6–7 років можуть уважно слухати музики лише 1,5–2 хв. Поступово обсяг уваги у дітей розширюється, і у 3–4 класах тривалість музичної п'єси може досягати 3,5–5 хв.

Майже всі діти приходять до школи з прагненням вчитися, вони

ставляться до навчання, як до серйозної, суспільно важливої діяльності, вважає З Бервецький. В перші дні навчання у школі майже кожна дитина намагається сумлінно ставитись до навчання. Майже у кожної дитини виникає певне уявлення про ідеального учня. Щоправда, цей ідеал ще досить нечіткий, але він відіграє важливе значення у механізмі ставлення учнів до навчання [35].

Отже, можна зробити такі висновки, що за віковою періодизацією, прийнятою українськими психологами і педагогами, час життя дитини від шести до одинадцяти років називається молодшим шкільним віком. При визначенні його меж враховуються особливості психічного і фізичного розвитку дітей, береться до уваги перехід від ігрової до навчальної діяльності, яка стає провідною.

РОЗДІЛ 2

ЗМІСТ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікація.

У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація особливе місце відводиться здоров'ю людей. Протягом багатовікової історії людства, на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага.

Аналіз становища здоров'я дітей в нашій країні підтверджує, що пошуки інноваційних методів освіти і виховання, форм організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення [30].

В Національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ ст. сказано: «Державна політика у галузі освіти спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичній. Пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей» [2].

Успішне вирішення проблем щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління можливе тільки при методичній, комплексній і узгодженій роботі батьків, педагогів, лікарів, юристів, соціологів.

Сьогодні в школі гостро стоїть проблема збереження здоров'я здобувачів освіти, і тому в традиційній системі освіти виділяють здоров'язберігаючі технології, як належать до групи педагогічних.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення

здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків [27;34].

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій.

Сутність здоров'язберігаючих технологій полягає у проведенні відповідних коригуючих, психолого–педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості».

Здоров'язберігаюча технологія – це сприятливі умови навчання дітей у школі, до яких відноситься сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог та методик, що використовуються у навчально–виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей учня, збалансованість навчального і фізичного навантаження [38;42].

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій полягає у системному підході до вивчення умов навчання і виховання, за допомогою яких можна сформувати у школярів навички здорового способу життя, здійснювати моніторинг індивідуального розвитку та здоров'я кожної дитини, прогнозувати можливі зміни здоров'я та, відповідно, вживати необхідні заходи для покращення якості життя учнів під час перебування у школі.

Таким чином поняття «здоров'язберігаючі технології» – це єдина

система, що об'єднує в собі усі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів (малюнок 2.1.):

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

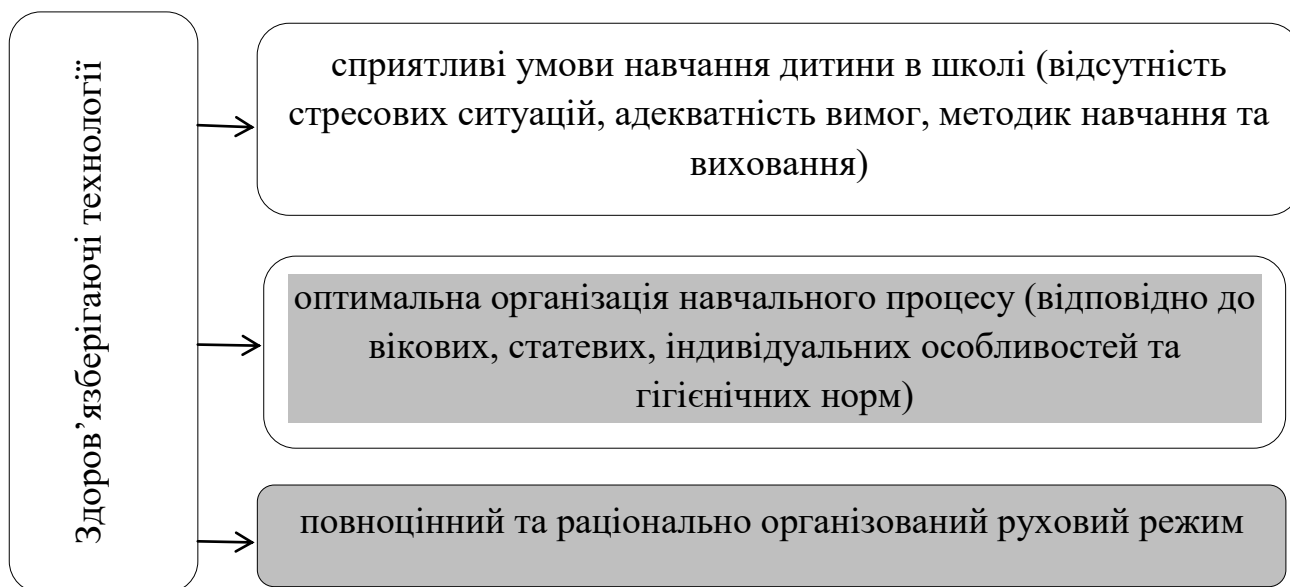


Рисунок 2.1. – напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів (за автором Мітяєва А. М.).

Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Здоров'язберігаючі технології дозволяють:

- сформувати соціальну зрілість випускника;
- забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал;
- зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів [38].

Мета усіх здоров'язберігаючих технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Ми повинні довести до свідомості кожної дитини той факт, що здоров'я є життєвою основою та стан здоров'я і творчих можливостей людини майже на 70% залежить від неї самої, від рівня і стилю її життя, від чинників зовнішнього середовища [42].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [27;34].

Здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів.

Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у здоров'язберігаючих технологіях не повинен викликати в учнів погіршення здоров'я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій.

Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я – соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя [19;25].

Інтелектуальне здоров'я – це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії.

Слід зазначити, що поняття «здоров'язберігаюча» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І саме головне, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігаючою.

2.2. Характеристика здоров'язберігаючих технологій

Характеристика здоров'язберігаючих технологій як системи дозволяє виявити їхні основні компоненти, які сприяють формуванню культури здоров'я учасників навчально–виховного процесу. До таких відносяться:

– аксіологічний, що проявляється у розумінні школярами цінності власного здоров'я та бажанні вести здоровий спосіб життя, застосовуючи при цьому усі свої фізичні й розумові можливості. Реалізація даного компонента проходить на основі формування світогляду учня, його внутрішніх переконань з урахуванням вікових, психічних та фізіологічних особливостей дитини. В умовах навчально–виховного процесу, цей компонент є важливою складовою у формуванні ціннісно–орієнтаційних установок на збереження власного здоров'я як невід'ємної частини життєвих цінностей;

– гносеологічний, нерозривно пов'язаний з набуттям дитиною необхідних знань та умінь стосовно збереження та зміцнення здоров'я, можливістю здійснення самостійних спроб удосконалити себе, своє тіло, психіку, емоції, інтересом до питань здоров'язбереження тощо. Під час навчання цей процес реалізується у формуванні системи наукових і практичних знань, умінь та навичок учнів, а також орієнтує їх на дбайливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих;

– здоров'язберігаючий компонент включає у себе формування гігієнічних навичок, які необхідні для нормального функціонування організму. Важлива роль у цьому компоненті відводиться раціонально організованому робочому режиму, дотриманню правил здорового харчування, попередженню шкідливих звичок, різним оздоровчим заходам та ін.;

– емоційно–вольовий, до якого належать прояви психологічних механізмів – необхідних для збереження здоров'я. За допомогою даного компонента створюються умови для відчуття позитивних емоцій від здорового способу життя та бажання зміцнювати власне здоров'я;

– екологічний – формування умінь та навичок адаптації до екологічних

факторів (уміння гуманно вести себе на природі, дотримуватися порядку і чистоти у школі та дома, берегти шкільне приладдя тощо);

– фізкультурно–оздоровчий компонент, в основі якого закладено володіння засобами діяльності, що сприяють руховій активності. До нього також належать загартовування, масаж, фізіотерапія, аромотерапія, лікувальна фізкультура та ін. Метою цього компоненту є формування важливих особистісних якостей, що сприятимуть підвищенню працездатності, кращому самопочуттю, позитивним емоціям, а також розвитку навичок особистої гігієни [8].

Необхідно зауважити, що відмінними особливостями реалізації здоров'язберігаючих технологій під час навчально–виховного процесу є:

- співпраця з учнями у протигагу авторитаризму;
- антропоцентрична (Антропоцентризм (грец. ανθρωπος — людина і лат. centrum — центр) — це принцип, відповідно до якого людина є завершенням еволюції світобудови) орієнтація навчально–виховного процесу на відміну від дидактоцентричної (панує суб'єкт–об'єктні відносини між педагогом і учнем, при цьому доцільним виступає навчання перед вихованням);
- індивідуалізація виховного впливу на школярів;
- творчий підхід до навчання;
- активні методи і форми навчання;
- скерованість на попередження стомлюваності;
- гнучке та узгоджене використання учителем візуального та слухового контактів донесення інформації до учня;
- організація оздоровчих п'ятихвилинок.

Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь–яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю, якими повинні володіти учні для успішної соціалізації, є наступні:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності та загартування;

- санітарно–гігієнічні навички;
- навички організації режиму праці та відпочинку;
- навички самоконтролю;
- навички мотивації успіху та тренування волі;
- навички управління стресами;
- навички ефективного спілкування;
- навички попередження конфліктів;
- навички співчуття (емпатії);
- навички поведінки в умовах тиску;
- навички співробітництва;
- навички самоусвідомлення та самооцінки;
- визначення життєвих цілей і програм;
- аналіз проблем прийняття рішень [8].

2.3. Застосування здоров'язберігаючих технологій в закладі освіти

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

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

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [15].

Здоров'язберігаючі освітні технології поділяються на три групи:

- організаційно–педагогічні (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);
- психолого–педагогічні (пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на

уроці);

– навчально–виховні (це програми з формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Аналіз здоров'язберігаючої діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально–виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно–гігієнічних норм організації навчально–виховного процесу;
- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- медико–психолого–педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку [17;19].

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків

потребує постійної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

З позиції сьогодення застосування здоров'язберігаючих технологій в школі сприяє підвищенню якості навчально-виховного процесу, розвитку оздоровчих систем, формуванню у школярів стійкої мотивації на здоровий спосіб життя. Слід наголосити, що одним із основних факторів адаптації організму школярів до навчальної діяльності та успішного засвоєння знань є фізіологічна й гігієнічна складова навчального процесу. У цьому контексті важливим є раціональний розподіл навчального навантаження. Зокрема для його нормування необхідно враховувати ступінь труднощів предметів, чергувати у розкладі важкі й легші дисципліни, чергувати предмети з різними видами діяльності, залежно від рівня працездатності та ступеня підготовленості учнів учителями повинен проводитися комплекс заходів для подолання прогалин шляхом створення малих груп змінного складу тощо [22].

Окрім того здоров'язберігаючі технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності, як:

- організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного й фізіологічного впливу на організм учня;
- розробка навчальних програм із здоров'язбереження учнів та профілактики шкідливих звичок;
- використання комплексу оздоровчих заходів з метою покращення здоров'я школярів;
- медичний, психологічний моніторинг стану їхнього фізичного й психічного здоров'я;
- створення служби психологічної допомоги усім суб'єктам освітньої галузі щодо подолання стресів, тривожності, агресивності, озлобленості;
- формування доброзичливих і справедливих взаємин у колективі;

- контроль за дотриманням санітарно–гігієнічних норм організації навчально–виховного процесу [27].

Враховуючи вищенаведе, можна констатувати, що знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога.

2.4. Класифікація здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх закладах

У загальноосвітніх навчальних закладах здоров'язбережувальні технології набули значного розповсюдження. Вчителі впроваджують різні види технологій. Зупинимось детальніше на деяких [27].

Заняття на свіжому повітрі. Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо, причина підвищення стресів та депресій криється саме в цьому. Адже людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2–3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та увагу. Тому досить корисним для зміцнення здоров'я буде проведення деяких уроків на свіжому повітрі [7].

Покращення фізичного розвитку. Активний відпочинок сприяє розвитку спритності, гнучкості, сили. На вулиці дитина може вдосталь побігати, випробувати свої можливості. Під час дитячих забавок вона розвиває свій організм.

Оздоровлення організму. Прогулянки оздоровлюють весь організм, оскільки стимулюють інтенсивний рух крові по судинах. У результаті наші органи – печінка, серце, шлунок тощо – краще збагачуються необхідним киснем. А хребет та суглоби під час рухів отримують природний масаж.

Зміцнення імунітету. Регулярні прогулянки підвищують імунітет, роблячи його стійким до застуд і переохолодження. У сонячну погоду дитина

отримує вітамін D, який зміцнює кістки. Це гарантує стабільне зростання скелета відповідно до віку. А ще, у крові кожної людини є лейкоцити – це так звані «бійці», які захищають нас від шкідливих бактерій і вірусів. Для виконання своєї функції їм потрібно багато кисню, максимальну кількість якого дитина отримує саме на прогулянці. Саме тому любителі прогулянок рідше хворіють на застуду, грип та інші вірусні хвороби.

Зміцнення психічного здоров'я. Прогулянки – це не лише про фізичну активність, але й про релакс. Пустуючи на свіжому повітрі, дитина витрачає багато енергії. Рухливість допомагає виплеснути негативні емоції, а свіже повітря сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя. Це безпечний, ефективний і безкоштовний засіб зміцнення нервової системи.

Покращення апетиту та зміцнення сну. Після гри на вулиці дитина із задоволенням пообідає, щоб відновити сили. Адже перебування дитини на свіжому повітрі позитивно впливає на обмін речовин, сприяє поліпшенню апетиту, засвоєнню харчових продуктів. Позитивний настрій і приємна фізична втома від прогулянки нормалізує здоровий сон і більш повноцінний відпочинок всього організму [35].

Ігри під час перерви. Діти, зазвичай, просиджують перерви, замість того, щоб походити, розім'яти м'язи. У початковій школі ігри є одним з компонентів рухливого режиму дітей протягом дня. Проте не можна нехтувати іграми на перерві і для старшокласників. Спостереження сучасних психологів свідчать про те, що після активного відпочинку учні відволікаються на уроках у 4 рази менше. Саме рухливі ігри більш за все подобаються школярам за свою емоційність та веселість [27].

Музичний супровід уроку. В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежать від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, величини звуку, ритму. Правильно підібрані мелодії здатні

активізувати людські резерви. Сучасний учень постійно шукає можливості послухати свою улюблену музику. Дослідження американських психологів говорять про те, що середній учень з 4 по 11 клас затрачає приблизно 10 500 годин на прослуховування музики. Це в два рази більше шкільного часу! За цими результатами можна зробити висновок, що музика впливає на дітей навіть сильніше за телебачення. А дослідження серед учнів 3–4 класів вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. Крім того, учень, випадково почувши цю музику згадує про цікавий урок. Існує безліч різних стилів та напрямків музики. Але дуже важливо правильно підібрати композицію для роботи на уроці. Тобто знайти музику, яка б сподобалася дітям. Якщо сьогодні ви побажаєте використовувати класичну музику, це, скоріш за все, викличе роздратування серед учнів, тому, що різниця між «їхньою» та «вашою» музикою досить суттєва. Що ж тоді робити? Існує безліч нейтральної музики, звуки живої природи або сучасне оформлення класичної музики. Також вам допоможуть фонограми досить відомих сучасних композицій [34].

Школа безпеки життєдіяльності. Ми завжди вимагаємо, щоб діти поводитися правильно, але для того, щоб така поведінка стала звичкою, замало одноразових бесід та постійних зауважень. Тиждень знань безпеки життєдіяльності, брейн-ринги, КВН, класні години, оформлення стендів безпеки життєдіяльності, конкурси – все це, та багато чого іншого можуть проводити вчителі, а також актив учнівського самоврядування з числа старшокласників школи.

Використання засобів мультимедіа. Засоби мультимедіа – це усі засоби для запису та відтворення звуку, фото та відеозображення. Ми з вами живемо в епоху комп'ютерних технологій і просто повинні користуватися цим благом цивілізації. Все більше часу діти проводять за іграми, Інтернет контактами та пошуками цікавої інформації. І не забувайте відомої істини, що краще один раз побачити, ніж сім раз почути. Можливість надати інформацію в незвичайній формі надає використання засобів мультимедіа. Це може бути:

- презентації PowerPoint;
- розвиваючі предметні комп'ютерні ігри;
- відеоролики;
- фотографії;
- слайд-шоу.

За допомогою цих засобів можна надати найрізноманітнішу інформацію, текст, звук, нерухомі або діючі зображення. Доведено, що при усній подачі інформації (традиційний урок) учень здатен за хвилину прийняти та опрацювати біля однієї тисячі умовних одиниць інформації, а при підключенні органів зору до 100 тисяч таких одиниць! Звісно, помилково буде думати, що чим більше комп'ютерної наочності, тим краще. Важливо правильно організувати урок: розподілити час перегляду, опрацювання теми та закріплення. Аргументований підхід у використанні мультимедіа-ресурсів обов'язково приведе нас до підвищення ефективності освіти [46;47].

Організація цікавого дозвілля. Необхідною частиною шкільного життя є організація цікавого дозвілля. Це дає можливість кожному учневі розкрити свій творчий потенціал, заявити про себе, спробувати власні сили, знайти свій талант. Свята, конкурси, виступи й досі залишаються популярними серед учнів різного віку. В школах все частіше зустрічаються власні традиції, свята та розваги, що дає можливість дітям відчутти неповторність шкільного життя та гордість за свою школу [23].

Гуртки та секції. Учні нашої школи активно залучені у шкільні гуртки та секції. Вони випробовують себе у різних видах спорту та молодіжних організаціях, цікавляться різними науками. Це для учнів дуже корисно, адже всім добре відомо, що заняття за інтересами зменшують ризик кризи підліткового віку. Тому наше з вами завдання – створити умови для культурного, інтелектуального, фізичного та емоційного розвитку учнів, розкрити здібності кожного школяра та надати змогу їх реалізації. Саме для цього в школах все частіше відкриваються спортивні секції, клуби, гуртки, літературні, театральні, танцювальні студії, гуртки художньо – прикладного

мистецтва. Чим більше можливостей самореалізації ми надамо дітям, тим менша можливість того, що наші діти будуть «шукати свій шлях» у палінні, алкоголі та наркотиках [49].

Починаємо робочий день з зарядки. Найкращий спосіб розпочати новий навчальний день – це ранкова гімнастика. Варіантів проведення багато, а головне в цьому прийомі, що уся школа збирається разом та налаштовується на робочий лад, отримує позитивні емоції, які допоможуть зробити робочий день кращим, а ще допоможе «вберегти» перший урок від ранкових пробуджень.

Користь ранкової зарядки проявляється у вигляді зміцнення серцевого м'яза, поліпшення роботи дихальної системи, підвищення пружності м'язів, нормалізація стану судин, підвищення їх прохідності, посилення концентрації уваги, стимуляція роботи головного мозку. Також ви помітно поліпшите витривалість, приведете в норму роботу вестибулярного апарату, виправите поставу і зробите судини більш рухливими [24;32].

Фізкультхвилинка. Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз нахилиються вперед ті, у кого день народження взимку та весною, теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени [8;10].

Звукова гімнастика. Ми правильно вимовляємо різні звуки завдяки налагодженій роботі органів артикуляції (язик, губи, нижня щелепа та м'яке піднебіння). Точність та сила дій цих органів у дитини розвивається поступово, у процесі мовної діяльності. Тому у початковій школі буде досить доречно впроваджувати саме звукову гімнастику, мета якої полягає у виробленні правильних рухів органів артикуляційного апарату, необхідних для вимовляння звуків. Проводити таку гімнастику потрібно кожного дня, для того, щоб навички дітей закріпилися, але робити це потрібно в ігровій формі, до того ж не слід за один раз виконувати більше трьох вправ [8].

Ігри та ігрова терапія. Гру традиційно зв'язують з дитинством. Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її характер. Тапер гра допомагає розв'язати задачі різної складності, формувати нові необхідні вміння та навички. Чим цікавіші ігрові події, які вчитель використовує на уроках, тим непомітніше, але ефективніше учні закріплюють, узагальнюють, систематизують отриманні знання.

Гра – завжди була найулюбленішою формою роботи для дітей, особливо молодшого шкільного віку. Необов'язково бути психологом, для того щоб грати з дитиною. Існують багато ігор, які ми можемо назвати терапевтичними, але ними ми сміливо можемо користуватися і під час уроків, факультативів, свят. Такі ігри будуть корисними для будь-яких дітей, тому що вчать дружньому спілкуванню, порозумінню, знижують напруження та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення [12;15;19].

Пальчикова гімнастика. Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М. Кольцової свідчать, що кожен із пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку. Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки [27].

Психогімнастика. Завданням «психогімнастики» є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини.

Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. У таких іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку. А також вчаться розуміти людські емоції та контролювати їх. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор де потрібно зобразити певні емоції або продемонструвати певний емоційний стан (пантоміма).

Психогімнастика знімає емоційне напруження, відновлює потік енергії, передає емоційний стан, формує уявлення дітей. Відображення дітьми перед дзеркалом: різних станів, настроїв, різних якостей, параметрів (гарний, злий, веселий, вихований), героїв казок, чарівних перетворень (медитація) [13;19;25;26].

Арт–техніка. В основі арт–техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток є не тільки головним терапевтичним механізмом, саме він допомагає виховувати здорову особистість. За допомогою арт–техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напруження, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах та взагалі розвиває творчі здібності. Основне завдання таких технік не в тому, щоб навчити дітей малювати. Головна мета – це духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів. Творчі здібності вчитель розвиває на уроках праці та малювання, але сьогодні викладання цих предметів повинно бути основане саме на таких методиках арт–техніки [26].

Казкотерапія. Казкотерапія – ляльки, ширми, різні види театрів. Вплив на дитину:

- живе життям героїв;
- у ролях підвищує самооцінку;
- вивчає норми моралі;
- вивчає моральні цінності та норми [25].

Казкотерапія для дітей – це ефективний спосіб інтегрувати особистість, розвинути творчі та розумові здібності дитини. Використовуючи даний метод, можна розширити свідомість і підсвідомість, а також створити гармонійні

відносини з зовнішнім світом і оточенням.

Різні методи казкотерапії служать в якості інструменту для вивчення глибинних причин поведінки і особистісних реакцій. Широко практикується в психотерапії і застосовується для дітей з самого раннього віку. Казкотерапія відкриває широкі можливості для формування гармонійної особистості, виявлення та виправлення внутрішніх деформацій. Використовуючи методи казкотерапії можна зрозуміти, що саме хвилює малюка, що стало причиною тих чи інших реакцій і як відновити тонку душевну організацію.

Казкотерапія для дітей полягає в створенні «казкової» проблеми і подієвості, що закликає дитину шукати шляхи її вирішення. Дитина з'ясовує причини виникнення проблеми та усвідомлює її наслідки. Даний спосіб не пропонує малюкові готових відповідей, а пропонує самому вирішити ситуацію, виходячи зі свого світовідчуття. Звичайно, фабула історії повинна бути цікавою і актуальною для малюка, а також відповідати її віку.

Казкотерапія передбачає вдумливу роботу, захоплюючу для дітей. Після розповіді пропонується обговорити і проаналізувати казку. Пропрацювавши суть казки, потрібно прив'язати події оповідання з ідентичними ситуаціями в реальному житті. Для подачі матеріалу підходять і творчі методи: створення ляльок, малювання, гра з піском, драматичні сценки та ін.

Можливості казкотерапії безмежні. Можна не тільки провести паралелі з розповіддю і реальним життям, а й розробити всілякі подієві варіації, різні поведінкові фактори, що призводять до різноманітних наслідків. Це допоможе побачити обставини з різних ракурсів і виявити позитивну суть історії.

Казкотерапія допомагає вирішити такі проблеми:

- позбутися від дитячого страху;
- направити енергію гіперактивних дітей в потрібний напрямок;
- знизити агресію;
- усунути проблеми фізичного розвитку (погано їсть, неприємності з сечовим міхуром і ін.);
- повернути душевну рівновагу, порушену проблемами в сім'ї

(розлучення, новий член родини і т.д.);

- втішити і підтримати при втраті близької людини або домашнього вихованця.

Казкотерапія для дітей збільшує цінність метафори, яка несе в собі важливі відомості, виражені символічно:

- про найважливіші явища в житті, цінності, моралі, цілеспрямованості і багатство внутрішнього світу;

- про облаштування навколишнього світу і можливі життєві перешкоди і способи їх подолання;

- про дружбу, кохання, стосунки з батьками і однолітками;

- про важливість прощення [25].

Кольоротерапія. Вплив певного кольору на психіку, активізація та розслаблення, концентрація та пом'якшення стану.

Світ повний фарб і світла. Дитина і колір – речі взаємопов'язані. Адже діти за своєю природою більш сприйнятливі до розмаї нашого. Тому колір для дитини – особлива паличка–виручалочка в будь–яких критичних випадках. Зазвичай діти називають яскраві кольори – червоний, жовтий. У цьому виражається їх природна схильність до дій, яскравості у всьому і приголомшливому вмінню радіти життю. Але для того, щоб до кінця зрозуміти, що можна зробити за допомогою різних кольорів – лікування кольором, треба знати, що вони позначають і як впливають на наш організм [19].

Бібліотерапія. Читання книжок для того, щоб дитина зрозуміла свої реакції, збагатила знання, налагодила спілкування з дорослими, однолітками, обговорювала свої проблеми.

Бібліотерапія (від лат. *Biblio* – книга і грец. *Therapia* – лікування) є розділом психотерапії читачів, що використовує художню літературу в якості однієї з форм лікування словом. Бібліотерапія передбачає читання книг і журналів для регенерації нервової системи та психіки людини. Також вона досліджує можливості профілактичної роботи з книгою. В основі бібліотерапії лежить практична діяльність у сфері впливу книги за рахунок правильно

підбраного матеріалу для читання, а також методи й форми роботи з читачами, які вимагають особливого догляду. Бібліотерапія надзвичайно ефективна при роботі з дітьми, чия увага активно сприяє її терапевтичному ефекту [19;27].

Фітотерапія та естетотерапія. Вплив спеціально підібраними запахами рослин та квітів Колекціонування, вирощування квітів, ознайомлення з творами живопису і скульптури, емоційно насичені прогулянки. Фітотерапія для дітей — це дуже корисний, а головне дуже ефективний метод лікування. А враховуючи особливості фітотерапії для дітей, це ще чудовий спосіб вести здоровий спосіб життя і оберігати здоров'я дитини.

Естетотерапія – інтегроване психолого–педагогічне поняття. Педагоги використовують естетотерапію для «лікування» дитячої душі за допомогою різноманітних засобів впливу на емоційну чуттєву сферу малечі (гра, спілкування, мистецтво, природа, рух, фольклор, тощо). Цілющий вплив позитивних емоційних переживань відомий з давніх часів.

Та не менш популярним методом психологічної допомоги дітям сьогодні є пісочна терапія. Завдяки цьому відносно новому методу, у дитини розвивається здатність до самовираження і творчого сприйняття світу, – зазначають педагоги. Пісочна терапія допомагає розвивати у дітей пам'ять, увагу і просторову уяву. Не рідко педагоги використовують цей метод і у себе на уроках [37].

Ароматерапія. Ця наука являється майже мистецтвом, яке допоможе відчувати впродовж дня вам і дітям гармонію тіла і духу. Люди завжди запам'ятовують особливий аромат приміщення (якщо він є). Тому ви в змозі зробити свій кабінет неповторним саме таким чином. Заняття принесе подвійний ефект, якщо обраний вами аромат буде відповідати вимогам навчальної діяльності, тобто стимулювати мозкову активність, інтерес до навчання, концентрацію уваги. Впродовж робочого дня в учнів часто спостерігається неуважність. В такому випадку допоможуть стимулюючі та тонізуючі ефірні масла, які покращать пам'ять та увагу, наприклад, масла грейпфруту, розмарину, лимону. В кабінеті психолога завжди повинна бути

атмосфера спокою та довіри. Тому зняти зайву дитячу тривожність допомагають масла бергамоту, лаванди та м'яти. Зняти почуття напруги та нервозності, особливо на початку навчального року в шкільних приміщеннях, допоможуть аромати герані, лаванди або іланг–ілангу. Суміш масел сосни, м'яти та лаванди вбиває плісняву, мікроби та стафілококи. В кожному кубічному метрі навчального приміщення приблизно 9000000 мікробів (в той час, як у лісі їх 5, а у міській кімнаті 20 000) тому розпилення таких сумішей, розчинених водою, допоможе майже повністю відновити мікрофлору приміщення впродовж дня [25;27].

Ланшафтоterapia. Вплив пейзажів, окремих дерев, птахів на внутрішній стан дитини. Провідною метою ландшафтоterapia є повернення зміненого функціонального і психологічного стану людини. За допомогою ландшафтоterapia відбувається перемога над негативними емоціями і переживаннями. Цей метод, створює відмінний фон для проведення повноцінного психотерапевтичного сеансу і усуває психічний дискомфорт.

Релаксаційний масаж. Знімає стрес, емоційне напруження, активізує розумову діяльність, врівноважує психіку, підбадьорює. Масаж підвищує бар'єр чутливості.

Дихальна гімнастика. Технологія дихальної гімнастики така: під час видиху учні мають промовляти різні словосполучення; артикуляційні органи під час утворення звуків чинять опір повітрю, яке учні видихують [27].

Особливо важливо під час дихальної гімнастики фіксувати увагу на паузі після видиху, яка потрібна для того, щоб наступний вдих відбувався швидко та природно. Таки чином учні засвоюють методику правильного трифазного дихання (видих – пауза – вдих) і тренують дихальну мускулатуру.

Під час дихальної гімнастики учні можуть виконувати вправи для:

- тренування рівномірного видиху;
- глибокого резонування приголосних звуків (видих з утворенням довгих звуків, наприклад: [с:], [з:], [ж:]);
- глибокого резонування голосних звуків (видих з утворенням звуків, які

поступово змінюють один одного, приміром: [ми^{с-}: і^{и-}: и: о:], [і^{и-}: о: м^{си-}: н]);

- тренування дихання під час руху.

Дихальна гімнастика не лише має оздоровчий ефект, а й дає учням змогу формувати гарну дикцію [29;33;24].

Сміхотерапія. Проведені дослідження показали, що сміх здатний стимулювати роботу серцевого м'яза, так само як фізичні навантаження і вправи, тому й загальний оздоровчий ефект однаковий. Приблизно 1 хвилина сміху на добу прирівнюється до 15 хвилин занять на велотренажері або 25 хвилинам катання на роликах. Доведено, що похмурі і сердиті люди страждають від інфарктів на 35% більше, ніж ті, хто багато сміється і життєрадісний. Тому подібну профілактику слід робити систематично вже в дитячому віці. В цьому віці «сміхові» вправи для дітей є більш природними, ніж для дорослих людей, адже діти безпосередні і не соромляться сміятися над тим, що їм здається кумедним.

Корисний сміх і для легенів. Під час сміху людина робить більш глибокий і тривалий за часом, ніж видих, вдих. Тому «сміхові» вправи найкраще здатні збагатити організм киснем, очищають верхні дихальні шляхи від слизу, що скупчився. А кисень, необхідний дітям для кращого засвоєння навчального матеріалу. Сміх також прийде на допомогу тим, хто прагне дізнатися, як знайти упевненість в собі. Адже відомо, що страх і боязкість виникають тоді, коли людина дихає неглибоко і поверхово. Позитивно вплив надає сміх на стан нашого імунітету. Під час сміху організм викидає на слизову дихальних шляхів антитіла, що захищають від різних інфекцій. Також сміх сприяє появі в організмі у великій кількості Т-лімфоцитів, які необхідні для боротьби з різними хворобами.

Крім усього іншого, сміх робить дитину щасливою. У дитини, що сміється, в організмі починають вироблятися ендорфіни, які називаються також гормонами щастя. Вони можуть дещо притупити душевну або фізичну біль. Тому сміх можна вважати і своєрідним ліками від стресу, болю та заподіяних кривд. В дитячому віці дуже важливо, щоб стреси та кривди не мали

довгострокового впливу на організм. Інакше в дитини буде занижена самооцінка, вона стане замкненою.

Варто зазначити, що ефективним вважається далеко не всякий сміх. Він повинен бути щирим і йти від душі. Як правило, здоровий сміх звучить як «ха-ха», а інші варіації реготу («хі-хі», «хо-хо» і т.п.) не роблять настільки позитивного впливу на організм.

Звичайно, впроваджувати «сміхові» вправи на уроках слід з урахуванням особливостей предмету. Наприклад, на позакласному читанні можна запропонувати дітям уривок розповіді із кумедними пригодами, або гумореску. На уроці математики – задачу із смішним текстом. Загальною «сміховою вправою» для будь-якого уроку може стати кумедна фізкультхвилинка [31].

Танцювальна терапія. Дає змогу знайти способи самовираження, розширює діапазон реакцій, здійснює психофізіологічний вплив; виконує терапевтичну, профілактичну, діагностичну функції; допомагає з'ясувати, які якості засвоєно, а які – ні. Порухи душі можна пізнати через рухи тіла. Щоб підвищити активність учнів або навпаки створити атмосферу релаксації на уроці, можна використати таку здоров'язбережувальну технологію, як музикотерапія [32].

Музикотерапія. Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, що використовує музику як лікувальний засіб. Музикотерапія існує в двох основних формах: активній та рецептивній. Активна музикотерапія – це гра на музичних інструментах чи відтворення музики голосом, спів. Така форма музикотерапії передбачає фантазування, імпровізацію, а отже – розвиває природні здібності учнів.

Рецептивна музикотерапія – це сприйняття музики з терапевтичною метою.

У свою чергу рецептивна музикотерапія існує у трьох формах:

- комунікативна (спільне прослухування музики, направлене на підтримку взаємних контактів взаєморозуміння і довіри);
- реактивна (направлена на досягнення катарсису);

- регулятивна (сприяє зниженню нервово–психічної напруги).

Рецептивну музикотерапію використовують частіше. Учні прослухують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них під час прослуховування. На одному занятті прослуховують, як правило, декілька музичних творів чи їх уривків (по 10–15 хв. кожен).

Музичні твори обирають відповідно до емоційного стану учнів. Перший твір має створювати атмосферу для всього уроку або заняття, відображати настрої учнів, готувати їх до подальшого прослуховування. Зазвичай це спокійний музичний твір, що дає змогу учням розслабитися.

Другий твір несе основне навантаження. Він динамічний, драматичний, напружений; його функція – інтенсивно стимулювати емоції, спогади, асоціації.

Третій музичний твір має зняти напругу. Він може бути спокійним, розслаблюючим або навпаки – пробуджувати енергію, бадьорість, оптимізм.

Зазвичай рецептивну музикотерапію поєднують з іншими видами здоров'язберезувальних технологій, зокрема з фітотерапією чи ароматерапією.

Таким чином досвід впровадження здоров'язберігаючих технологій підтверджує думку про те, що процес формування здорового способу життя дітей потрібно розпочинати вже з дошкільного та молодшого шкільного віку. Застосування здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих інноваційних технологій сприяє гармонійному розвитку дітей.

Питання реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально–виховному процесі є пріоритетним завданням сучасної школи. Оскільки у сучасному розумінні метою навчання є всебічний розвиток дитини з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей разом із збереженням та зміцненням здоров'я, то й, відповідно, здоров'язберігаючі технології постають як єдина система організаційних форм та технологічних одиниць, головною метою яких є збереження та зміцнення здоров'я особистості [35;42].

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення здоров'я та здоров'язберігаючих технологій, розкрито їх зміст та суть. Визначено умови та засоби профілактичного та корекційного впливу, спрямованого на зміцнення та збереження здоров'я у дітей молодшого шкільного віку. На основі здійсненої роботи нами були отримані такі висновки.

Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе, значення, для всього людства. Здоров'я людини є складним явищем. Воно розглядається не лише як відсутність захворювань, а як стан загального благополуччя, що інтегрує три складники: фізичне, психічне, соціальне (суспільне) здоров'я:

- Фізичне (соматичне) здоров'я – це стан благополуччя, що визначається впорядкованістю будови й функцій організму людини та ступенем біологічної адаптації до умов довкілля;

- Психічне здоров'я – це стан благополуччя, що визначається впорядкованістю поведінки організму людини та психічною адаптованістю до середо вища існування;

- Соціальне здоров'я – стан благополуччя, що визначає ефективність взаємодії людини із соціальним середовищем.

Усі ці галузі є невід'ємними одна від одної, взаємопов'язаними і саме в сукупності визначають загальний здоровий стан людини. Здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні відносини з людьми, з природою і самим собою.

Узагальнені підсумки досліджень щодо здоров'я людини переконують, що воно залежить від багатьох чинників, зокрема таких як:

- соціально–економічні та екологічні умови (20%);
- стан системи охорони здоров'я (10%);
- спадковість (20%);

– умови та спосіб життя (50%).

Здоровий спосіб життя не займає поки перше місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві. Але якщо ми навчимо дітей з самого раннього віку цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, то можна сподіватися, що майбутні покоління будуть більш здорові і розвинуті не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, а й фізично.

Реалії сьогодення свідчать, що проблема формування культури здоров'я школяра є, насамперед, проблемою педагогічною. Саме комплекс педагогічних рішень, пов'язаних з навчанням здорового способу життя і впровадженням здоров'язберігаючих технологій навчання може стати реальним способом підвищення показників здоров'я підростаючого покоління.

Досягнення даної мети може бути досягнуто за допомогою технологій здоров'япідтримуючої педагогіки, які розглядаються як сукупність форм і методів організації навчально–виховного процесу без шкоди для здоров'я школярів.

У рамках реалізації цих технологій можуть використовуватися такі форми роботи: бесіди, ранкова гімнастика, ігри, змагання, уроки та свята здоров'я, музикотерапія, арттерапія, ароматерапія, звукова гімнастика, цікаві перерви, уроки на свіжому повітрі, музичний супровід уроків, фізкультхвилинка, використання засобів мультимедіа, казкотерапія, сміхотерапія, кольоротерапія, пальчикова гімнастика, дихальна гімнастика, танцювальна терапія та інші.

В сучасний час педагоги також використовують метод проєктів для кращого засвоєння матеріалу школярами. Потрібно не тільки пояснювати учням, що таке здоровий спосіб життя і навіщо він потрібний, а й надавати можливість дітям зрозуміти його важливість. Всі ці заходи сприяють формуванню у дитини знань про здоровий спосіб життя, позиції визнання цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження і зміцнення свого здоров'я.

Зміна ставлення до свого здоров'я передусім проблема виховання. Тому саме системі освіти дає суспільство соціальне замовлення – посилити роботу з

оздоровлення шкільного середовища, зміцнення здоров'я дітей і формування у них здорового способу життя. Цю проблему повинна розв'язувати школа, але з залученням батьків. Здорова особистість формується у двох соціальних інститутах сім'ї та школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про освіту: закон України від 05.09.2017 р. поточна редакція 21.11.2021 р. № 2145–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 06.07.2022 р.).
2. Волошин О. Р. Роль здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка 2012. С. 47–50. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-06/12vortep.pdf> (дата звернення 26.05.2022 р.).
3. Основи законодавства України про охорону здоров'я: закон України від 1993 р. №4 поточна редакція 27.10.2022 р. № 2438–IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> (дата звернення 02.06.2022).
4. Про Основні орієнтири виховання учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України: Наказ Міністерства науки і освіти, молоді та спорту України від 31.10.2011 р. №1243 поточна редакція 31.10.2011 р. №1243 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1243736-11> (дата звернення 02.05.2022).
5. Ахвердова О.А., Магін В.А. До дослідження феномену «Культура здоров'я» у сфері освіти. Теорія та практика фізичної культури. Херсон: ОЛДІ – ПЛЮС, 2002. 207 с.
6. Баєва Т. В. Формування здорового способу життя в особистісно–орієнтованому виховному процесі життя Соціально–педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. 172–173.
7. Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. Основи здоров'я. Київ: Алатон, 2015. 143.
8. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. Основи здоров'я і фізична культура. Київ : Главник, 2009. 44 с.
9. Бойченко Т. Є. Освітні профілактичні програми. Київ: Главник, 2006.

128 с.

10. Брехман І. І. Валеологія – наука про здоров'я. Москва: Фізична культура та спорт, 1990. 206 с.
11. Василькова Ю. В. Методика й досвід роботи соціального педагога. М.: Видавничий центр «Академія», 2001. 215 с.
12. Ващенко Г. Г. Загальні методи навчання: підручник для педагогів. Київ: Всеукраїнське Педагогічне Товариство ім. Г. Ващенка, 1997. 410 с.
13. Ващенко О. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання*: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс, 2010. С. 340–341.
14. Ващенко О. М. Години здоров'я в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2011. 127 с.
15. Вишне夫斯基 В. А. Здоров'язбереження в школі. Москва : Теорія і практика фізичної культури, 2002. 270 с.
16. Волкова Н. П. Педагогіка. Київ : Академвидав, 2007. 618 с.
17. Волошин О. Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х.: ХДАФК, 2007. С. 13–15.
18. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я : Посіб. для вчит. Київ: Алатон, 2005. 176 с.
19. Гінзбург В.Г., Полішко Т. М. Психолого–педагогічні засади формування здорового способу життя. Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. ВНПК. Харків: Арт–прес, 2011. С. 46–52.
20. Гримблат С. К., Зайцев В. С., Крамской С. Ю. Здоров'язберігаючі технології в підготовці фохфвців: навч.–метод. посіб. Харьков: Колегіум, 2005. 184 с.
21. Горащук В. П. Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика): монографія. Луганск: Альма–матер, 2003. 376 с.
22. Горащук В. П. Теоретичні та методичні засади формування культури здоров'я школярів. Луган. нац. пед. ун–т ім. Тараса Шевченка. Харків : Арт–прес, 2004. 414 с.

23. Дем'янченко Ю. В. Дозвілля цілий рік. Київ : Мікко, 2010. 208 с.
24. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: навчально–методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 88 с.
25. Деркач О. О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця: ВДПУ, 2008. 48 с.
26. Деркач О. О. Педагогіка творчості: Арт–терапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця: ВДПУ, 2006. 60 с.
27. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Шк. світ, 2005. 112 с.
28. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
29. Желєва О. І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147 с.
30. Зимівець Н. В., Григоренко Б. Д., Єжова О. О. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч.–метод. посіб. Луцьк: Волинський національний ун–т ім. Лесі Українки, 2010. 360 с.
31. Зязюна І. А., Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф. Педагогічна майстерність: підручник 2–ге вид. Київ : Вища школа, 2004. 422 с.
32. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2005. 104 с.
33. Кириленко С. В. Соціально–педагогічні умови формування культури здоров'я: дис. канд. пед. Наук: Інститут проблем виховання Академії пед. наук України. Київ : КНЕУ, 2004. 240 с.
34. Лавріненко Л. І. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: навчально–методичний посібник. Чернігів, 2015. 243 с.
35. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позакласний час. Київ : Шк. світ, 2008. 128 с.
36. Марчукова С. М. Медицина в дзеркалі історії. Санкт-Петербург: Європ.

дім, 2003. 272 с.

37. Матвеев В. Ф., Гройсман А. Л. Профілактика шкідливих звичок школярів: Кн. для вчителя. Москва, 1987, 327 с.
38. Мітяєва А. М. Здоров'язберігаючі педагогічні технології: навч. посібник для студентів вищ. Навч закладу. Москва : Академія, 2008. 192 с.
39. Нечай С. Музика розвиває, виховує, оздоровлює: навч.–метод. посібник Київ : Світоч, 2012. 142 с.
40. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.
41. Нікіфоров Г. С. Психологія здоров'я: Підручник для вузів. Санкт-Петербург: Пітер, 2003. 607 с.
42. Омельченко Л. П., Омельченко Л. В. Здоров'ятворча педагогіка. Х.: Вид. група «Основа», 2008. 176 с.
43. Оржеховська В. М., Свириденко С. О., Ковганич Г. Т. Методологія і методика освіти «Рівний – рівному»: навч.– метод. посіб. Київ: Міленіум, 2001. 178 с.
44. Оржеховська В. М. Теоретико–методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. Київ : Меленіум, 2002. 376 с.
45. Пехота О.М. Освітні технології: Навчально–методичний посібник. Київ : А.С.К., 2001. 256 с.
46. Пироженко Л., Пометун О. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт. укл. К., А.П.Н., 2002. 136 с.
47. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.
48. Сергєєнкова О., Столярчук О., Коханова О., Паксека О. Педагогічна психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 320 с.
49. Холодова Н. О. Порадник учителю основ здоров'я: Методичні рекомендації та орієнтовне планування уроків основ здоров'я (5–9 класи). Харків: ХОНМІБО, 2008. 108 с.

50. Шашенок Н. Ю. Дитина має бути здоровою. Київ : Шк. світ, 2009. 128 с.
51. Яременко О., Балакірєва О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.