

Міністерство освіти і науки України

**Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка**

Психолого-педагогічний факультет

**Кафедра початкової освіти, природничих і математичних
дисциплін та методик їх викладання**

доц. Починок Є. А., Бойко Ю. О.

Практичний poradnik для вчителів:

**«Здоров'язбережувальні технології у
початковій школі»**

Полтава – 2021 рік

Починок Є. А., Бойко Ю. О.

Здоров'язбережувальні технології у початковій школі: практичний poradник для вчителів: методичний посібник для студентів психолого-педагогічного факультету. – Полтава: ПНПУ, 2021. с. 83

Укладачі:

Починок Є. А. – доцент кафедри початкової освіти, природничих і математичних дисциплін та методик їх викладання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Бойко Ю. О. – студентка II курсу другого (магістерського) рівня, спеціальності 013 Початкова освіта Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

Гібалова Н. В. – доцент кафедри початкової освіти, природничих і математичних дисциплін та методик їх викладання Полтавського національного педагогічного Університету імені В. Г. Короленка.

Ковалевська Н. В. – доцент кафедри дошкільної освіти Полтавського національного педагогічного Університету імені В. Г. Короленка

Сьогодні перед школою стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я учнів, а саме розробка та втілення технологій збереження здоров'я у навчально-виховний процес.

У методичці «Здоров'язбережувальні технології у початковій школі: практичний poradник для вчителів» розкрито значення застосування здоров'язбережувальних технологій під час навчально-виховного процесу, сутність проблеми збереження та зміцнення здоров'я школярів. Схарактеризовано показники, що визначають якість організації освітнього процесу, наведено завдання, функції, які виконують здоров'язбережувальні технології, висвітлено фізіолого-гігієнічні вимоги до складання розкладу уроків в школі, висвітлено рекомендований обсяг рухової активності учнів різних класів, наведено способи раціональної організації уроку, акцентовано увагу на врахуванні гігієнічних критеріїв раціональної організації уроку та встановлено способи раціональної організації загального режиму дня школярів і т. д..

Рекомендовано до друку вченою радою

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка,

протокол № 5 від 25.11.2021 року.

© Починок Є. А., Бойко Ю. О., 2021 р.

© ПНПУ, 2021 р.

ЗМІСТ

1. Стан здоров'я учнів в умовах сучасних освітніх змін	5
2. Поняття про здоров'язберігаючі технології. Їх напрями діяльності, мета, завдання, типи, функції та основні компоненти	6
3. Форми і види роботи здоров'язбережувальної діяльності	10
4. Сучасні технології навчання, що володіють здоров'язбережувальним потенціалом	11
5. Раціональна організація навчального процесу	12
6. Раціональний розклад навчальних занять	12
7. Гігієнічні правила складання розкладу навчальних занять	13
8. Рухова активність учнів	14
9. Раціональна організація уроку	16
10. Раціональна організація загального режиму дня школярів	20
11. Фізкультурно-оздоровча робота у початковій школі	21
12. Організація і методика проведення «годин здоров'я» у початковій школі	22
13. Організація і методика проведення «годин здоров'я» у початковій школі	24
14. Основні напрямки діяльності вчителів у процесі збереження здоров'я учнів	26
15. Шкільні фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей	27
16. Фактори, які створюють безпечні умови для перебування дітей у школі	27
17. Значення психологічної служби в аспекті здоров'язбереження учнів	28
18. Психофізіологічний підхід до характеристики сучасного уроку з позиції здоров'язбереження	31
19. Компетенції, які сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю	32
20. Напрямки освітньо-виховної діяльності, через які реалізуються здоров'язберігаючі технології	34
21. Модель здоров'язберігаючого уроку	35
22. Здоров'язбережувальні технології В.Ф. Базарного у сучасній початковій школі	40
23. Використання конторок у навчальному процесі початкової школи. Робота учнів в режимі «динамічних поз»	41
24. Побудова уроків в режимі рухомих об'єктів і зорових горизонтів	42
25. Деякі з психолого-педагогічних тематик, які сприяють збереженню здоров'я	44
• Психогімнастика	44
• Казкотерапія	44
• Кольоротерапія	45
• Бібліотерапія	47
• Ландшафтотерапія	47

• Арттерапія	48
• Фітотерапія	49
• Сміхотерапія	51
• Танцювальна терапія	54
• Музикотерапія	55
• Дихальна гімнастика	56
• Пальчикова гімнастика	57
• Пісочна терапія	58
• Літотерапія	61
• Фототерапія	63
22. Список використаних джерел	68
23. Додатки	70

1. Стан здоров'я учнів в умовах сучасних освітніх змін.

Сформувані в учнів розумне ставлення до свого здоров'я, допомогти їм подолати інерцію шкідливих звичок – одне з найважливіших завдань школи. Від того, якими виростуть сьогоднішні школярі, залежить майбутнє, зокрема, й доля країни. Тільки творча, духовно багата і здорова особистість зможе розв'язати як щоденні виробничі, так і масштабні завдання, які забезпечать прогрес нації. Сучасні діти розуміють цю істину лише підсвідомо. Тільки з роками ми починаємо цінувати здоров'я і плекати кожну мить життя. Тому одним із головних завдань сучасної школи є пропаганда здорового способу життя, виховання енергійної, освіченої, високоморальної, гармонійно розвиненої здорової особистості, здатної до самореалізації. Першим і дуже важливим завданням вчителя має бути не тільки формування знань та вмінь учнів, а й збереження та зміцнення їх здоров'я (фізичного і психічного).

На сьогодні турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. За останні роки в Україні відбулося значне якісне погіршення здоров'я школярів. За даними досліджень, лише 10% випускників шкіл можуть вважатися здоровими, 40% мають різну хронічну патологію. У кожного другого школяра виявлено поєднання декількох хронічних захворювань.

За період навчання в школі кількість дітей з порушеннями опорно-рухового апарату збільшується в 1,5 - 2 рази, нервовими хворобами - у 2 рази, з алергічними хворобами - в 3 рази, з короткозорістю - у 5 разів.

Особливо несприятлива ситуація зі здоров'ям учнів виявляється в школах нового типу (гімназіях, коледжах, ліцеях, школах з поглибленим вивченням предметів та ін.), навчальний процес в яких характеризується підвищеною інтенсивністю. До кінця року у гімназистів в 2 рази збільшується частота гіпертонічних реакцій, а загальне число несприятливих змін артеріального тиску досягає 90%, появи підвищеної невротизації відзначається у 55% - 83% учнів шкіл нового типу.

Сучасний стан здоров'я та суспільної свідомості населення України свідчить, що існує реальна загроза вимирання нації. При цьому найбільше страждають незахищені верстви населення, які нині позбавлені можливості життєвого самовизначення та самореалізації, що призводить до їх соціальної дезадаптації.

У своїх працях видатний педагог В.О.Сухомлинський писав: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, якість нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». На

думку великого педагога, школа та вчитель зокрема повинні брати активну участь у збереженні здоров'я учнів.

Здоров'я дитини, її соціально – психологічна адаптація, нормальне зростання і розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Для дитини 6 – 17 років таким середовищем є школа, оскільки тут дитина проводить 70% часу.

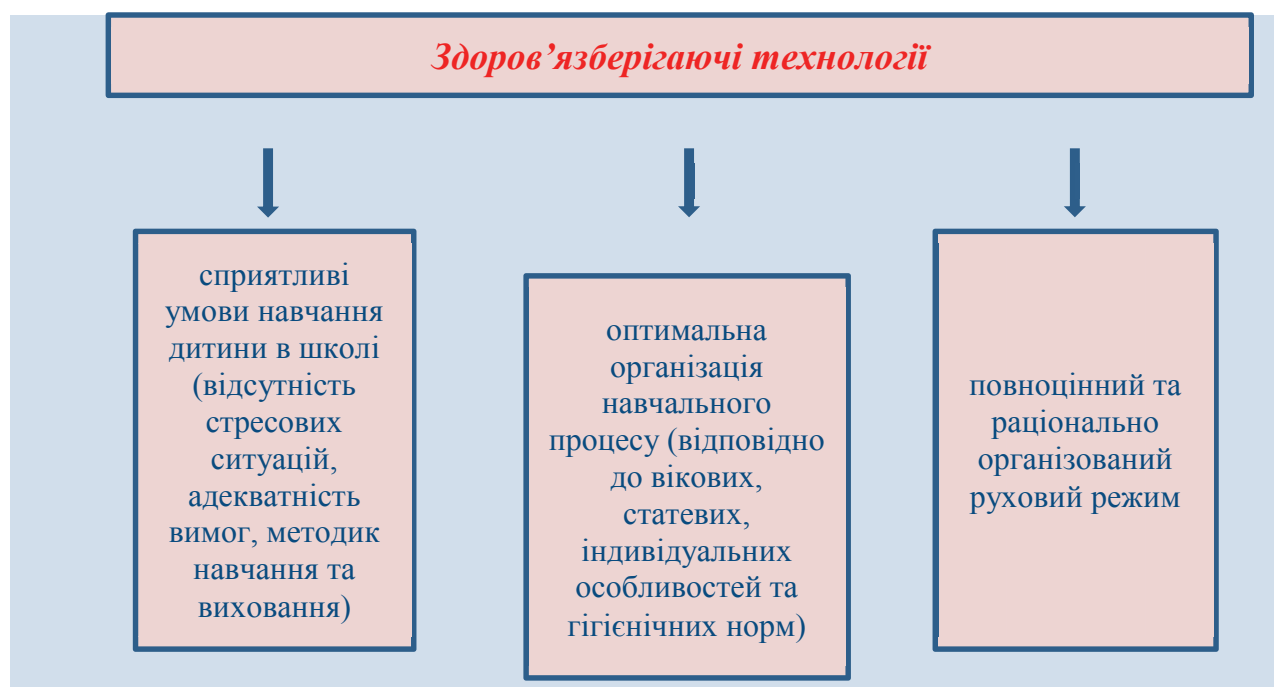
Саме тому здоров'язберігаюче середовище дитини вже давно означає значнобільше, ніж просто дотримання санітарно-гігієнічних умов навчання, медичні огляди, організація здорового шкільного харчування, фізичне виховання та літній відпочинок учнів.

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.

Термін «*здоров'язберезувальні освітні технології*» можна розглядати і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження.

2. Поняття про здоров'язберігаючі технології. Їх напрями діяльності, мета, завдання, типи, функції та основні компоненти

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:



Мета усіх здоров'язберігаючих технологій:

- сформуванати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів, удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;
- мотивація на здоровий спосіб життя та підвищення культури здоров'я;
- створення безпечного освітнього середовища.

Завдання здоров'язбережувальної педагогіки – забезпечити випускників школи високий рівень реального здоров'я, сформуванати культуру здоров'я, тоді атестат про середню освіту буде реальною пугівкою в щасливе самостійне життя, свідченням вміння молодої людини піклуватися про своє здоров'я і дбайливо ставитися до здоров'я інших людей.

Основні завдання здоров'язберігаючих технологій

формування в учасників педагогічного процесу потреби зберігати і зміцнювати здоров'я

підтримання належного санітарно-гігієнічного режиму школи

забезпечення умов для медичної діагностики, профілактики та лікування дітей, педагогів

контроль за оптимальним розподілом навчального навантаження згідно з фізіолого-гігієнічними нормативами

створення медико-оздоровчої бази школи

науково-методична підготовка вчителів, санітарно-гігієнічна просвіта батьків, техперсоналу

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, аромотерапія, 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.

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**.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження необхідне вирішення *трьох проблем*:

- зміна ставлення вчителя до учня. Педагог повинен сприймати учня таким, яким він є, розуміти особливості дитини, її схильності, знання та здібності, відповідно проектувати шлях розвитку учня;

- зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, власного життєвого досвіду з метою усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження;

- зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не лише досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям.

У контексті підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності здоров'язбережувальні технології виконують такі **функції**:

- **формувальну** (здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості, спадкових якостей, що обумовлюють індивідуальні фізичні і психічні властивості);

- **інформативно-комунікативну** (забезпечує трансляцію досвіду організації здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, які формують дбайливе ставлення до власного здоров'я і життя);

- **діагностичну** (спрямована на моніторинг розвитку студентів на основі прогностичного контролю, порівняння зусиль і дій педагога відповідно до їх природних можливостей);

- **адаптивну** (передбачає виховання в студентів налаштованості на здоровий спосіб життя, оптимізацію стану власного організму і підвищення стійкості стресогенним чинникам природного і соціального середовища);

- *рефлексивну* (полягає в переосмисленні попереднього особистісного досвіду щодо збереження здоров'я);

- *інтеграційну* (об'єднує освітні стандарти у сфері фізичного виховання, інноваційні наукові концепції і системи виховання, народний досвід щодо збереження здоров'я підростаючого покоління).



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.

3. Форми і види роботи здоров'язбережувальної діяльності.

Таким чином, аналіз здоров'язбережувальної діяльності загальноосвітніх закладів України дає можливість дійти висновку щодо складників 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 психологічного та фізіологічного впливу на організм 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 стану учнів;

- розробку та реалізацію навчальних програм із формуванням 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 збереженням збалансованого харчування всіх учнів школи;

- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

4. Сучасні технології навчання, що володіють здоров'язбережувальним потенціалом.

Наведемо приклади технологій навчання, які мають валеологічний потенціал.

Технологія розвивального навчання Л.В. Занкова викликає суперечки гігієністів. Загалом система розвивального навчання мала у своїй основі такі взаємопов'язані принципи: принцип навчання на високому рівні складності; принцип навчання швидким темпом; принцип провідної ролі теоретичних знань; принцип усвідомлення школярами процесу учіння; принцип цілеспрямованої і систематичної роботи з розвитку всіх учнів. М.В. Антропова довела позитивний вплив технології на здоров'я дітей, однак недавні дослідження співробітників Інституту гігієни дітей і підлітків спростовують отримані дані.

Технологія особистісно орієнтованого розвивального навчання І.С. Якиманської. Зміст і організація навчального процесу спрямовані на розкриття і використання індивідуального (суб'єктивного) досвіду кожного учня, включаючи досвід його попереднього навчання і особистісно значимих способів пізнання і переробки навчального матеріалу за допомогою організації цілісної навчально-пізнавальної діяльності. Для кожного учня складається індивідуальна освітня програма, яка ґрунтується на знанні особливостей учня як особистості. Програма гнучко пристосована до можливостей і здібностей учнів, враховує динаміку їх розвитку.

Технологія колективного способу навчання — це робота учнів в парах змінного складу. Чим відрізняються групові і парні заняття? При групових заняттях учитель і учень-консультант навчає відразу декілька чоловік. При колективній формі працюють пари по черзі один із одним, причому пари мають не постійний, а перемінний склад. Тобто, всі вчать кожного і кожний учить усіх. Робота в парі ефективна тим, що слухач єдиний, він не може не слухати партнера, а останній не тільки навчає, але й контролює результати роботи того, кого навчає, потім вони міняються місцями.

Застосування даної технології сприятливо впливає на функціональний розвиток нервової системи, розумову працездатність, зорову систему. У дітей вдосконалюється пам'ять, логічне мислення, актуалізуються попередній досвід і знання. Кожен учень має можливість виконувати завдання в індивідуальному темпі, оскільки робота в парах змінного складу проводиться у вільному режимі. Рухова активність на уроках із використанням цього способу вища у 2,5 рази у порівнянні з традиційними уроками: учні в 2,5 рази частіше встають, виходять до дошки, рухаються по класу. На звичайних уроках вони компенсують брак рухової активності збільшенням рухового занепокоєння (вертаються, лягають на парту тощо). При традиційному навчанні рухове занепокоєння відмічається частіше в 3,8 разів у порівнянні з експериментальними класами; спостерігається тенденція до більш частішого виникнення

вегетосудинної дистонії; нижчою є розумова працездатність, учні майже в чотири рази більше припускаються помилок. Таким чином, КСН по рівню рухової активності в процесі навчання можна віднести до занять в режимі динамічних поз.

Технологія різнорівневого навчання (диференційованого) також дозволяє учням працювати в індивідуальному темпі, самостійно, оскільки організація процесу навчання відбувається на основі врахування індивідуальних особливостей особистості, тобто на рівні їх можливостей і здібностей. Система рівневої диференціації дає учневі право вибрати рівень засвоєння навчального матеріалу. При такій організації навчального процесу практично кожному учневі гарантований успіх, що знижує почуття тривожності, невпевненості у власних силах. А це, в свою чергу, підвищує мотивацію до навчання і створює сприятливий психологічний клімат у класі.

5. Раціональна організація навчального процесу.

«Родова» ознака здоров'язбережувальних освітніх технологій, як і всіх освітніх технологій, визначається навчально-виховним процесом, який виконує роль методологічного стрижня, до якого адресуються всі конкретні технології, прийоми і методи. Тому і протиставлення умов організації освітнього процесу (усунення шкідливих впливів, досягнення максимальної працездатності без шкоди для здоров'я), його змісту, у зв'язку з питаннями збереження здоров'я, досить умовне.

Раціональна організація навчального процесу необхідна для попередження перевантаження, перенапруження і забезпечення умов успішного навчання школярів, збереження їх здоров'я.

Показниками *раціональної організації* навчального процесу є:

– *обсяг навчального навантаження* – кількість уроків і їх тривалість, включаючи витрати часу на виконання домашніх завдань;

– *навантаження від додаткових занять у школі* – факультативів, індивідуальних занять, занять за вибором тощо (їх частота, тривалість, види і форми роботи);

– *заняття активно-рухового характеру* – динамічні паузи, уроки фізичної культури, спортивні заняття тощо (їх частота, тривалість, види і форми занять).

6. Раціональний розклад навчальних занять.

Фізіолого-гігієнічні вимоги до складання розкладу уроків в школі визначаються динамікою фізіологічних функцій і працездатністю учнів протягом навчального дня і тижня. У раціонально складеному шкільному розкладі враховується складність предметів і переважання динамічного або статичного компонентів під час занять. В якості одного з можливих способів оцінки уроків можна використовувати рангову шкалу рівня складності предметів.

Шкала складності предметів для молодших класів (І.Г. Сівков, 1988)

№	Предмет	Бал
1.	Математика	8
2.	Національна (українська) мова	7
3.	Природознавство	6
4.	Національна (українська) література	5
5.	Історія (4 клас)	4
6.	Малювання і музика	3
7.	Праця	2
8.	Фізична культура	1

Найбільш складні предмети рекомендується включати в розклад другими або третіми (але не першими і не останніми) уроками. Не можна ставити 2 або 3 важких уроки поспіль, краще чергувати їх з менш важкими. Уроки фізкультури, праці, співу, малювання, що дають можливість переключатися з розумової діяльності на фізичну, більш емоційні, краще всього використовувати у другій частині (четвертими або п'ятими), але не в кінці навчального дня.

Початок уроку, навчального тижня, чверті, року має бути полегшеним, так як продуктивність в цей час знижена. На завершенні періоду опрацювання до учнів можна пред'явити більш високі вимоги. У цей час рекомендується проводити виклад нового і складного матеріалу, давати контрольні роботи та ін. У середині навчального тижня (вівторок, середа), чверті і року слід планувати найбільший обсяг навчального навантаження, факультативні заняття, гурткову роботу та ін. Після закінчення періоду високої працездатності, тобто при появі початкових ознак стомлення, якщо мова йде про навчальний день, рекомендується проведення уроків праці, фізкультури або інших предметів, що забезпечують зміну діяльності.

7. Гігієнічні правила складання розкладу навчальних занять.

Найвища активність розумової діяльності у дітей шкільного віку припадає на інтервал з 10 до 12-ої години. Цей час характеризується найбільшою ефективністю засвоєння матеріалу при найменших психофізичних затратах організму.

Навчальні заняття, що вимагають значного розумового напруження для учнів 1-4 класів, слід проводити на 2-3 навчальних заняттях, а для учнів 5-11(12) класів - на 2-4 навчальних заняттях.

Неоднакова розумова діяльність учнів і в різні дні навчального тижня: її рівень зростає до середини тижня і залишається низьким на початку (понеділок) і в кінці (п'ятниця) тижня.

Розподіл навчального навантаження протягом тижня встановлюють таким чином, щоб найбільший його обсяг припадав на вівторок, середу. На ці дні до розкладу закладу освіти вносять навчальні предмети, які потребують великого розумового напруження або ті, які не вимагають значного навантаження, але у більшій кількості, ніж в інші дні тижня.

Вивчення нового матеріалу, виконання завдань для підсумкового оцінювання найкраще проводити на II-IV навчальному занятті посеред тижня.

Навчальні предмети, які вимагають інтенсивної самопідготовки учнів у позанавчальний час, не повинні групуватися в один день у розкладі занять.

**Допустима сумарна кількість годин (навчальних занять)
тижневого навантаження учнів**

Класи	Допустима сумарна кількість годин інваріантної і варіативної частин навчального плану (навчальних занять)	
	5-денний навчальний тиждень	6-денний навчальний тиждень
1	20,0	22,5
2	22,0	23,0
3	23,0	24,0
4	23,0	24,0

8. Рухова активність учнів.

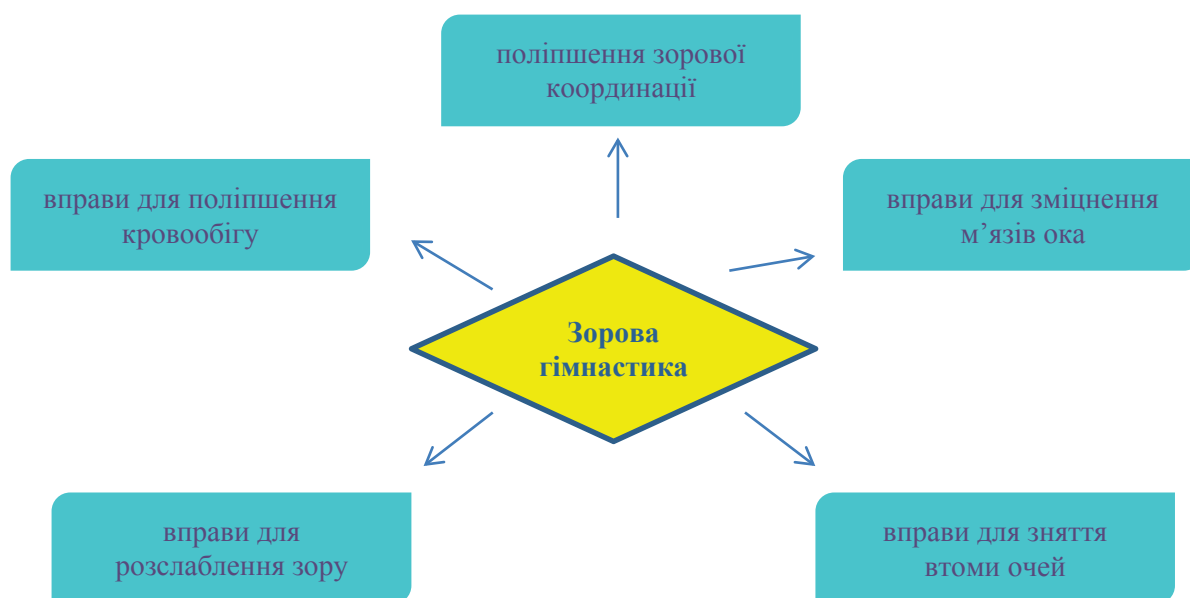
Руховий режим – це регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю забезпечує біологічну потребу в рухах і відповідає функціональним можливостям систем організму, що росте.

Рухова активність учнів складається із щоденної (ранкова гімнастика, піша ходьба, рухливі перерви і паузи в режимі навчального дня) і періодичної, яка може бути досить різноманітною. У представленій нижче таблиці наведені рекомендовані обсяги різних видів рухової активності для учнів 1 та 4 класів, розроблені з урахуванням інтенсивності та характеру відповідних видів діяльності.

Класи	Уроки фізичної культури на тиждень, год.	Позакласні форми занять на тиждень, спорт-секції, гуртки з фізкультури, год.	Загальношкільні заходи		Самостійні заняття Фізичною культурою, не менше хв.
			Участь у змаганнях у навчальному році, год.	Дні здоров'я і спорту	
I	2	1,1	6-8	щомісяця	10-15
II	2	1,3	6-8	щомісяця	15-20
III	2	1,3	6-8	щомісяця	15-20
IV	2	1,3	6-8	щомісяця	15-20

В цілому рухова активність школяра повинна займати не менше 1/5 добового бюджету часу (за вирахуванням часу сну і денного відпочинку), а її структура дещо розрізняється для дітей різних вікових груп. Це пов'язано з тим, що у дітей молодшого віку більша частка неорганізованої рухової активності, але значно менший внесок тих її видів, які можуть бути віднесені до трудової діяльності.

Деякі види рухової активності можуть розглядатися як взаємозамінні. Так, наприклад, заняття в спортивних секціях і в деяких гуртках художньої самодіяльності (зокрема танцювальних) можуть бути цілком рівнозначними за інтенсивністю та обсягом фізичного навантаження. Недолік рухової активності – одна з найбільш розповсюджених причин зниження адаптаційних ресурсів організму міських школярів. Перебування на уроках, приготування домашніх завдань, заняття за комп'ютером, відпочинок біля телевізора, читання книг, перебування в транспорті – всі ці форми проведення часу проходять в статичному стані.



Організм людини в процесі еволюції не пристосувався до такої низької фізичної активності. Синдром гіподинамії є однією з умов багатьох недуг дорослих людей (серцево-судинна патологія, порушення опорно-рухового апарату, обміну речовин тощо), а тим більше підлітків. Організму, який росте, необхідні адекватні фізичні навантаження. І тільки одиничними уроками фізкультури і короткими прогулянками після уроків цей обсяг навантаження не заповнюється. У всіх випадках рухова активність дітей повинна бути організована так, щоб запобігати гіподинамії і в той же час не призводити до їх перевтомлення. (ДОДАТОК 1)

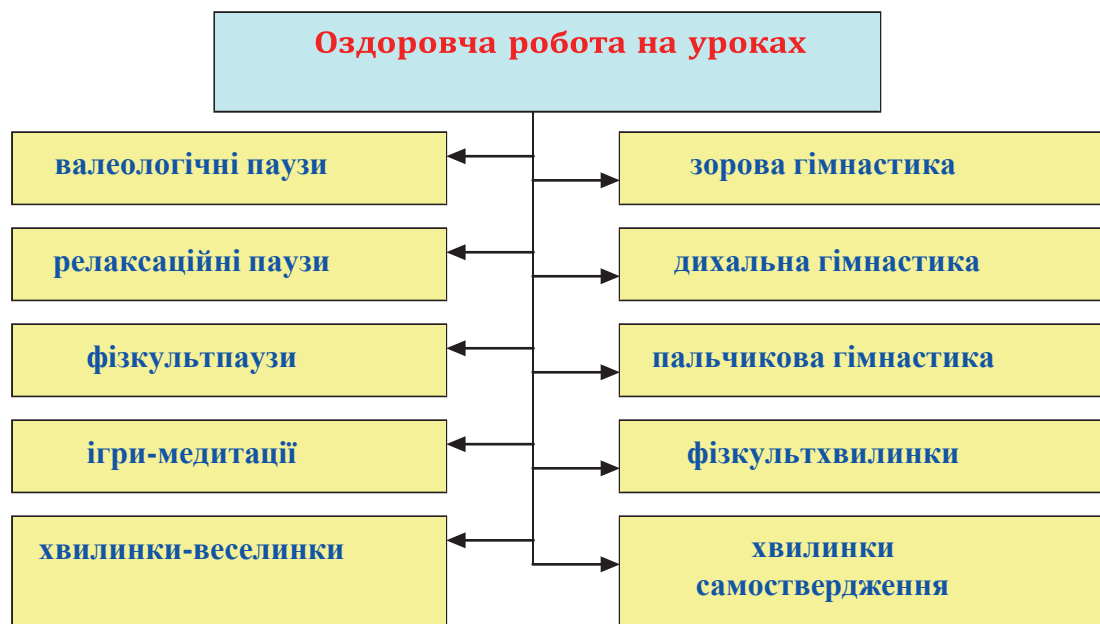
Приблизний обсяг рухової активності учнів різних класів

Класи	Щоденний об'єм часу, год.	Фізкультурно-оздоровчі заходи		
		Гімнастика до навчальних занять, хв.	Фізкультхвилинки на уроках, хв.	Рухливі перерви, хв.
I	2	5-6	5	15-20
II	2	5-6	5	15-20
III	2	5-6	5	15-20
IV	2	5-6	5	15-20

9. Раціональна організація уроку.

Від правильної організації уроку, рівня його гігієнічної раціональності залежить функціональний стан школярів у процесі навчальної діяльності, можливість довго підтримувати розумову працездатність на високому рівні і попереджувати передчасне настання стомлення. Не можна забувати і про те, що гігієнічні умови впливають на стан учителя, його здоров'я. А це, в свою чергу, впливає на стан і здоров'я учнів.

Фізіологічно обґрунтованою є тривалість уроку 45 хвилин. Виняток становлять лише учні 1-х класів, для яких урок повинен тривати 35 хв., що пов'язано з низькою стійкістю їхньої уваги. Для учнів 2-х класів рекомендується комбінований урок з використанням останніх 10 хв. для зняття втоми (читання художньої літератури, настільні ігри, розучування комплексу фізичних вправ та ін.). Така робота необхідна для підвищення розумової працездатності дітей і зняття у них м'язового статичного напруження. Парні уроки не раціональні, за винятком тих випадків, коли проводяться лабораторні, контрольні роботи, уроки праці та заняття з фізичної культури в зимовий час.



Оцінка дотримання гігієнічних вимог проводиться за низкою регламентованих позицій, з використанням хронометражу.

Хронометраж уроку проводиться за таким параметрами:

- щільності уроку (відсоток часу витраченого школярами на навчальну роботу);
- кількості видів навчальної діяльності (письмо, читання, слухання, розповідь, розглядання наочних посібників, відповідь на запитання, розв'язання прикладів);
- тривалістю кожного виду навчальної діяльності (у хвилинах);
- частоті чергування видів навчальної діяльності (середній час у хвилинах зміни діяльності);
- кількості видів викладання (словесний, наочний, аудіовізуальний через технічні засоби

навчання, самостійна робота);

- місцю, тривалості і умовам застосування ТЗН;
- частоті чергування видів викладання;
- наявністю, місцем, змістом та тривалістю фізкультхвилинок.

Відстежується момент зниження навчальної активності школярів за показниками настання втоми. (Визначається в ході хронометражу за зростанням рухових і пасивних відволікань у дітей у процесі навчальної роботи). Крім того, визначається і фіксується психологічний клімат на уроці, наявність емоційних розрядок, дотримання учнями правильної пози, її відповідність до виду роботи і чергування протягом уроку.

Гігієнічні критерії раціональної організації уроку

№	Фактори уроку	Рівні гігієнічної раціональності уроку		
		Раціональний	Недостатньо раціональний	Нераціональний
1	Щільність уроку	Не менше 60% і не більше 75-80%	85 – 90%	Більше 90%
2	Кількість видів навчальної діяльності	4-7	2-3	1-2
3	Середня тривалість різних видів навчальної діяльності	Не більше 10 хв.	11-15 хв.	Більше 15 хв.
4	Частота чергування різних видів навчальної діяльності	Зміна не пізніше ніж через 7-10 хв.	Зміна через 11-15 хв.	Зміна через 15-20 хв.
5	Кількість видів викладання	Не менш 3-х	2	1
6	Чергування видів викладання	Не пізніше ніж через 10-15 хв.	Через 15-20 хв.	Не чергуються
7	Наявність емоційних розрядок, кількість	2-3	1	Ні
8	Місце і тривалість застосування ТЗН	Відповідно до гігієнічних норм	З частковим дотриманням гігієнічних норм	Удовільній формі
9	Чергування пози	Поза змінюється відповідно до виду роботи. Учитель спостерігає за поставою учнів	Є випадки невідповідності пози виду роботи. Учитель іноді контролює позу учнів	Часта невідповідність пози виду роботи. Поза не контролюється вчителем
10	Наявність, місце, зміст і тривалість фізкультхвилинок	На 20 і 35 хв. уроку по 1хв. з 3-х легких вправ з 3-4 повтореннями	1 фізкультхвилинка з неправильним змістом або тривалістю	Відсутні

11	Психологічний клімат	Переважають позитивні емоції	Є випадки негативних емоцій. Урок емоційно індіферентний	Переважають негативні емоції
12	Момент настання втоми учнів	Не раніше 40 хв.	Не раніше 35-37 хв.	До 30 хв.

Можна припустити, що при виконанні описаних вище рекомендацій, урок буде відповідати умовам здоров'язберезувальної педагогіки.

Аналіз і самоаналіз уроку повинен бути спрямований на зіставлення освітніх, виховних, розвивальних і здоров'язберезувальних цілей уроку з досягнутими результатами. Мета аналізу полягає у виявленні методів і прийомів організації діяльності вчителя та учнів на уроці. Найбільш поширеними типами аналізу є повний, короткий і комплексний. Повний аналіз проводиться з метою вивчення та розбору всіх аспектів уроку, а при короткому аналізі виявляється досягнення основних цілей і завдань уроку.

У схему аналізу уроку вносяться такі положення:

1. Школа, клас, предмет, прізвище вчителя, кількість учнів за списком, з них присутні на уроці.
2. Тема уроку, освітні, розвивальні, виховні, здоров'язберезувальні цілі і завдання уроку.
3. Організаційний початок уроку:
 - а) готовність вчителя до уроку – наявність конспекту або докладного плану уроку, наочних посібників;
 - б) підготовленість учнів – чергові, наявність зошитів, підручників, посібників;
 - в) підготовленість класного приміщення – дотримання санітарно-гігієнічних вимог до уроку, до приміщення, до присутніх.
4. Організаційна структура уроку:
 - а) початок уроку;
 - б) послідовність, взаємозв'язок і співвідношення частин уроку;
 - в) щільність, насиченість уроку, темп його проведення тощо.
5. Аналіз змісту навчального матеріалу уроку:
 - а) обґрунтування вчителем обраної послідовності реалізації навчального матеріалу на уроці;
 - б) відповідність програмі і рівню знань учнів з предмету;
 - в) співвідношення практичного і теоретичного матеріалу;
 - г) зв'язок з життям і практикою.
6. Загальнопедагогічні та дидактичні вимоги до уроку:
 - а) мета уроку, відповідність плану і конспекту уроку поставленій меті;
 - б) обґрунтування вибору і методів навчання;

в) шляхи реалізації дидактичних і специфічних принципів у навчанні;
г) індивідуалізація і диференціація в навчанні;
д) взаємозв'язок освітніх, розвивальних, виховних та здоров'язбережувальних аспектів уроку.

7. Діяльність вчителя:

а) науковість і доступність викладу нових знань;
б) організація закріплення навчального матеріалу;
в) організація самостійної роботи учнів;
г) перевірка і оцінка знань і вмінь учнів;
д) своєчасне проведення фізкультхвилинок і фізкультпауз;
е) наявність активних форм і методів роботи на уроці;
ж) запитання вчителя та вимоги до відповідей учнів;
з) ставлення вчителя до свідомого засвоєння учнями навчального матеріалу; і) шляхи досягнення порядку і свідомої дисципліни учнів;
к) ефективність використання наочних посібників, технічних засобів навчання;
л) стиль спілкування з учнями, інтонації голосу;
м) контакт вчителя з класом тощо.

8. Діяльність учнів:

а) підготовка робочого місця;
б) поведінка учнів на уроці (дисципліна, старанність, активність, увага, вміння переключатися з одного виду роботи на інший тощо);
в) рівень розвитку їх усного та писемного мовлення;
г) уміння застосовувати здобуті знання;
д) ставлення учнів до вчителя;
е) ступінь і характер участі в роботі на уроці колективу в цілому і окремих учнів;
ж) працездатність протягом уроку;
з) прояв ознак перевтоми тощо.

9. Висновки:

а) виконання плану уроку;
б) досягнення цілей уроку;
в) вплив на стан фізичного і психічного здоров'я учнів на уроці;
г) визначення змін, які доцільно внести при повторному проведенні уроку на цю ж тему.

Під час взаємовідвідування, самоаналізу уроків можливі такі *варіанти запитань*:

– Які освітні, розвивальні, виховні та здоров'язбережувальні цілі досягалися на уроці?

Які з них були головними і чому? У чому їх взаємозв'язок ?

– Яка специфіка уроку? Який його тип? Яке місце уроку в розділі, темі, курсі?

- Як враховувалися індивідуальні особливості учнів при плануванні уроку?
- Чи раціональна обрана структура уроку і розподіл часу на окремих етапах уроку з урахуванням особливостей учнів?
- На якому етапі уроку робиться головний акцент?
- Яке обґрунтування вибору методів навчання та їх поєднання?
- Як відбиралися для уроку форми навчання?
- Чому був необхідний диференційований підхід до навчання на уроці? Як він був реалізований?
- Чим обґрунтовані вибрані форми перевірки та контролю знань учнів?
- За рахунок чого забезпечувалася працездатність учнів протягом всього уроку?
- Яким чином попереджувалося перевантаження учнів?
- Як проявлялася турбота вчителя про здоров'я учнів на уроці?
- Які методи здоров'язбережувальної педагогіки були використані?
- Чи досягнуті поставлені цілі і чому? Які зміни необхідні при підготовці та проведенні такого уроку?

Постановка запитань повинна застерегти від поверхневих оцінок уроку, що зводяться до загальних тверджень: «мені сподобався урок» – «мені не сподобався урок» тощо. Кінцева мета аналізу та самоаналізу – сприяти вдосконаленню методики конструювання уроків, прагненню створити оптимальні умови для навчання, виховання, розвитку учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки.

10. Раціональна організація загального режиму дня школярів.

Проблема перевантаження тісно пов'язана з порушеннями в організації загального режиму дня учнів.

У режимі дня учнів 1-х класів має бути передбачено:

- повноцінний нічний сон (не менше 10 год.);
- активний відпочинок (прогулянки) на повітрі (не менше 2,5 год.);
- денний сон (для ослаблених дітей) (1-1,5 год.);
- вільний час (ігри, читання, улюблені заняття, комп'ютер) (не менше 1,5 год.);
- час на гігієнічні процедури і самообслуговування (не менше 1,5 год.);
- час на їжу (4-5 разів) (не менше 1,5 год.);
- навчальні заняття + дорога до школи (4-5 год.);
- домашні заняття (до 1 год.);
- додаткові заняття (музика, заняття фізичними вправами, спорт тощо) (до 1 год.).

Нормативи основних режимних моментів у навчальні дні (тривалість у год.)

Елементи режиму	1 клас	10 клас
Сон (включаючи денний сон)	11,5-12,5 год.	8,0-9,0 год.
Прогулянки	2,5-4,0 год.	1,5-2,5 год.
Школа (навчальні заняття)	4,0 год. (6-денка) 4,5 (5-денка) год.	6,0 ч. (6-денка) 7,0 (5-денка) год.
Домашні завдання (готування уроків)	0,5-1,0 год.	3,0-3,5 год.
Заняття за інтересами	0,5-1,0 год.	1,0-1,5 год.

Збільшення часу на заняттях в школі і домашні завдання неминуче спричиняє скорочення часунічного сну, активного відпочинку на повітрі і вільного часу.

11. Фізкультурно-оздоровча робота у початковій школі.

Фізкультурно-оздоровча робота охоплює ранкову гімнастику до шкільних занять, фізкультхвилинки і фізкультпаузи, рухливі ігри на перервах, щоденні заняття фізичними вправами (у спортивних гуртках і школах, на уроках фізкультури).

Ресурси режиму життєдіяльності молодшого школяра у забезпеченні рухової активності

Місце і час активної рухової діяльності школярів		Організаційні форми
Школа	Перша половина навчального дня	Ранкова гімнастика до навчальних занять
		Фізкультхвилинки на уроках
		Перерви
		Динамічні фізкультпаузи між уроками
		Уроки фізичної культури
	Друга половина навчального дня	Прогулянки, «години здоров'я», фізкультпаузи, вільна дитяча діяльність у групі продовженого дня
Заходи фізкультурного характеру, дозвілля (загальношкільні, паралелі класів чи окремого класу)		
Спортивні чи оздоровчі секції (факультативи)		
Сім'я	Друга половина навчального дня, вихідні дні	Прогулянки, самостійна стихійна чи сумісна з дорослими організована рухова активність
Позашкільні навчально-	Друга половина навчального дня,	Дитячі оздоровчі заклади, спортивні школи чи секції

виховні заклади	вихідні дні	
Дитячі оздоровчі табори, шкільні майданчики, стадіони	Канікули	Фізкультурно-оздоровча робота у відповідності до оздоровчої програми табору

Середня потреба організму дітей шкільного віку в організованій руховій активності становить не менше 12-16 годин на тиждень. Однак, існуюча сьогодні організація навчального процесу в школі і уклад життя в сім'ї не задовольняє біологічну потребу дитячого організму в руховій активності. Аналіз добової, тижневої та сезонної рухової активності показав, що необхідного для нормального росту і фізичного розвитку обсягу рухових навантажень молодші школярі недоотримують на 50% (М.В. Антропова, М.М. Безруких, С.П. Єфімова). Традиційні уроки фізкультури здатні компенсувати лише 11% добової норми рухової активності дитини (Н.Т. Лебедева). Обмеження рухової активності, таким чином, суперечить біологічним потребам дитячого організму і знижує його енергетичний фонд, негативно позначається на фізичному стані (уповільнюється ріст, слабшає імунітет до інфекційних захворювань) і призводить до зниження темпу психічного розвитку учнів.

Тривала і монотонна розумова робота, до якої дитина 6-7 років ще не звикла, фізіологічно пов'язана з ритмічним порушенням певних ділянок кори головного мозку. Це збудження при втомі змінюється внутрішнім гальмуванням, унаслідок чого слабшає увагу дітей, вони починають відволікатися, розмовляти. Короткочасні фізичні вправи та ігри, викликаючи збудження інших ділянок мозку, посилюють кровообіг і створюють можливість для відпочинку ділянок, які перебували в роздратованому стані під час навчальних занять. Після такого короткого активного відпочинку увага дітей підвищується, сприйняття навчального матеріалу поліпшується, в цілому активізуючи організм дітей.

12. Організація і методика проведення «годин здоров'я» у початковій школі.

Фізкультхвилинки мають стати обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі. Завдання фізкультхвилинок і пауз: повернути втомленій дитині працездатність, увагу; зняти м'язове і розумове напруження; попередити порушення постави.

Чим більшим є статичне навантаження, тим частіше й активніше потрібно робити фізичні вправи. У першому класі необхідно проводити по дві фізкультхвилинки - на 10-ій і 20-ій хвилині кожного уроку. Але якщо діти швидко стомлюються, можна провести і три фізкультхвилинки протягом уроку (особливо в першому півріччі).

Під час виконання вправ дуже важливо забезпечити приплив свіжого повітря в клас.

Якщо є змога музичного супроводу фізкультхвилинки, то це є додатковим фактором відпочинку дітей. Під час роботи над домашніми завданнями доцільно також використовувати фази зниження працездатності для виконання фізичних вправ. Вони повинні тривати трохи довше, ніж фізкультхвилинки на уроках, вміщувати більшу кількість вправ. Це так звані **фізкультпаузи**.

До складу фізкультпауз входять також фізкультхвилинки, але їх кількість збільшується до 5-7, а тривалість проведення - до 5-10 хв. Крім загальнорозвиваючих вправ, до фізкультпауз можна включати повільний біг, стрибки, рухливі ігри тощо. За сприятливих погодних умов фізкультпаузи краще проводити на свіжому повітрі (на шкільному стадіоні або на майданчику).

Добираючи фізичні вправи й рухливі ігри, необхідно враховувати зацікавленість дітей, а також регулювати фізичне навантаження. Вправи, що входять до комплексу фізкультпауз, виконуються у такій послідовності: ходьба на місці, вправи на потягування, присідання, вправи для плечового поясу і рук, нахили і повороти тулуба, вправи на координацію рухів. Організовує і проводить фізкультпаузи у групах подовженого дня вихователь. Добирати і розучувати комплекси вправ для фізкультпауз можна під керівництвом учителя фізкультури. Бувають різні види фізкультурних хвилин і пауз: комплекси фізичних вправ (передбачають вправи для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг (усунути застійні явища); кінезіологічні (з метою профілактики деяких соматичних захворювань у дітей); імітаційні (віршовані); ігрові (стимулюють пізнавальну діяльність молодших школярів).

Фізіологи стверджують, що активне сприймання у молодших школярів на уроці триває 15–20 хвилин. Під час читання, письма, лічби збуджуються певні ділянки кори головного мозку. Якщо такі збудження тривалі та одноманітні, то у цих ділянках мозку виникає захисне гальмування, що призводить до послаблення уваги дітей. Фізичні вправи викликають збудження в інших ділянках кори головного мозку. Це сприяє короткочасному відпочинку ділянок, подразнення яких відбувалося протягом навчального заняття. Тому після активного відпочинку увага школярів підвищується.

Рухи для фізкультхвилин підбираються так, щоб за своїм характером вони були протилежні положенню тулуба, рук, ніг, голови, руху рук дітей під час уроку і знімали застійні явища, що викликаються сидінням за партою, сприяючи випрямленню і розвантаженню хребта. Особливо ретельно слід підходити до підбору фізкультхвилин на уроках української мови, читання і математики, коли школярі тривалий час знаходяться в статичній позі. У таких вправах повинні бути задіяні як великі м'язи тулуба і кінцівок, так і дрібні м'язи кисті і пальців рук. Це не тільки дозволяє значною мірою зняти негативні зрушення у фізіологічних системах організму, пов'язані з впливом статичного навантаження,

а й сприяє розвитку дрібних м'язів кисті, вдосконаленню тонких рухових координацій, потрібних для вироблення правильних графічних навичок і, в першу чергу, навичок письма. Крім того, пропріоцептивні імпульси, що надходять від пальців рук, викликають активацію асоціативних зон кори головного мозку, що позитивно позначається і на розвитку мовної функції.

На інших уроках (природознавство, ручна праця, співи, малювання), коли пози дітей бувають більш вільні, фізкультхвилинки можуть бути менш інтенсивними. Однак якщо вони проводяться на 4-5-му уроках, тобто в період найбільшого стомлення, то, незалежно від виду навчальної роботи, фізкультхвилинкам рекомендується приділяти досить багато часу.

На *шкільних перервах* використовуються ігри малої й середньої рухливості. Активний відпочинок на перервах сприяє згладжуванню несприятливих функціональних зрушень, і від того, наскільки раціонально він буде організований, багато в чому залежить ефективність цілісного навчально-виховного процесу. Експериментально доведено, що скорочення тривалості або обмеження рухливості школярів під час перерв різко посилює їх стомлення. Найбільш сприятливий вплив на працездатність і здоров'я молодших школярів мають перерви, що проводяться на відкритому повітрі в іграх середньої рухливості, коли ходьба і біг займають від 60 до 80% часу перерви (А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, 1980). Перерви, організовані на повітрі, дозволяють дітям вгамовувати «руховий голод» в більшій мірі, так як інтенсивність рухової активності в цьому випадку в два рази вища в порівнянні з проведенням перерв у приміщенні.

13. Організація і методика проведення «годин здоров'я» у початковій школі.

Однією з важливих форм фізичного виховання в режимі навчального дня молодшого школяра є «година здоров'я», яка проводиться щоденно, тривалістю 40-60 хв., після 3-4-го уроку, або у групах подовженого дня.

Мета цієї форми виховання - збільшувати рухову активність молодших школярів. Значення «годин здоров'я» полягає у раціональному чергуванні розумової та фізичної діяльності, зміцненні здоров'я засобами фізичної культури, підвищенні рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

До складу «години здоров'я» входять рухливі та спортивні ігри, загальнорозвиваючі вправи, естафети, конкурси.

«Години здоров'я» проводяться на свіжому повітрі (на шкільному майданчику, в парку, на стадіоні). За несприятливої погоди (дощ, мороз понад 15°C з вітром) вправи та ігри переносяться до шкільного приміщення.

Під час проведення «годин здоров'я» учні мають бути у спортивному одязі та взутті, відповідно погодних і сезонних умов, з дотриманням правил особистої гігієни.

Вчитель проводить заняття самостійно або надає допомогу вчителям фізичної культури.

Вчитель, що проводить урок перед «годиною здоров'я», відповідає за організований вихід учнів зі школи для проведення занять і їх повернення до школи. Загальне керівництво і контроль за проведенням «годин здоров'я» здійснює директор школи або його заступник.

Особливість методики проведення «годин здоров'я» полягає у загальному ігровому характері. Після шиккування учнів та пояснення завдань заняття проводяться ходьба, біг у середньому темпі, загальнорозвиваючі вправи.

Біг у середньому темпі є важливою частиною «години здоров'я». Він сприяє активізації тих функцій організму школяра, що закономірно знижуються під час навчальної діяльності. Біг із швидкістю 2,5-3 м/с також використовується як основний засіб розвитку витривалості. Для підтримки учнівської зацікавленості до бігу в середньому темпі необхідно чергувати біг та ходьбу і вправи на відновлення дихання, використовувати біг зі зміною напрямку, «змійкою», з подоланням перешкод тощо.

Для поступової підготовки організму школяра до фізичного навантаження далі бажано підібрати вправи, що відповідають характеру наступної роботи. Комплекси вправ виконуються під час ходьби після бігу: спочатку вправи, що сприяють нормалізації дихання, потім вправи, що залучають до роботи великі групи м'язів. Наприкінці комплексу виконуються вправи, за характером виконання наближені до тих які плануються в основній частині занять.

Основний час «години здоров'я» мають займати ігри. Проводять декілька організованих ігор або виконують серію ігрових завдань на формування певних фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок. Варто також звертатися до спортивних ігор, які мають проводитися за спрощеними правилами.

На початку тижня, коли організм школяра є на відносно високому рівні відновлення, проводяться ігри та естафети, спрямовані на розвиток швидкості й сили. В середині тижня, в період стійкого стану високої працездатності, вибирають ігри, спрямовані на розвиток швидко-силових якостей та спритності. В кінці тижня, на фоні виникнення ознак втоми, використовуються переважно ігри на витривалість.

Самостійні ігри та спортивні розваги проводяться з метою удосконалення індивідуальної рухової потреби школярів та формування навичок самостійних занять фізичними вправами. На цьому етапі «годин здоров'я» повторюють ігри, які сподобалися дітям, та спортивні ігри. Доцільно ширше застосовувати народні ігри.

У заключній частині «години здоров'я» проводяться ходьба, повільний біг (до однієї хвилини), ігри на увагу, які зменшують фізичне навантаження. Тривалість цієї частини - 5-8 хвилин.

Після кожного заняття підбиваються підсумки, відзначається найкращий гравець, краща команда.

Головною умовою успішності роботи, спрямованої на зміцнення здоров'я школярів, є спільна робота всього педагогічного колективу. Найбільша частина роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку припадає на вчителів початкових класів, які, якщо і не ведуть уроки фізичної культури, але все одно несуть відповідальність за організацію заходів у режимі навчального дня, ведення позакласної оздоровчої роботи та формування в учнів навичок здорового способу життя.

14. Основні напрямки діяльності вчителів у процесі збереження здоров'я учнів.

Основними напрямками діяльності вчителів є:

- виховання культури здоров'я учнів як невід'ємної частини загальної культури людини;
- урахування індивідуальних здібностей та можливостей школярів у процесі виховання в них культури здоров'я як головної умови досягнення успіху в житті;
- здоров'язбережна організація освітнього та виховного процесів на уроках і в позаурочний час;
- навчання методами само діагностики, самоконтролю та самокорекції;
- створення комфортного психологічного середовища;
- використання національних етновалеологічних цінностей, традицій у валеологічному навчанні та вихованні учнів, у професійній діяльності педагогів;
- прищеплення наукових і гуманних поглядів на своє здоров'я та здоров'я інших.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя:

- не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості школярів, індивідуальні мовні особливості кожної дитини;
- планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми;
- змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальний, емоційний, руховий види діяльності, групову й парну форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать поважати думки інших, висловлювати власні думки;
- проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні уроки, інтегровані уроки;
- з перших хвилин уроку створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування (слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я);
- чітко організувати навчальну працю (на уроках, де більша частина навчальної діяльності пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено

необхідні записи на дошці: завдання для опитування, план роботи на уроці. Можна відразу вказати ступінь складності завдань. Адже знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набути, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності завдання, розподілити свою роботу на уроці. Це формує учня як суб'єкта навчальної діяльності);

- проводити роботу з профілактики стресів (хороші результати дає робота в парах, групах, тому що більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів виконання завдань. Тоді учень не боїться помилитися, отримати неправильну відповідь).

Якщо для учасників навчально-виховного процесу будуть створені оптимальні умови, а саме: гуманізація змісту уроку, вибір навчальних форм та методів навчання, різноманітні засоби підтримки учнів, право вільного вибору, комфортне середовище, то це значною мірою буде сприяти адаптації учасників навчально-виховного процесу на уроці.

15. Шкільні фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я дітей.

Багаторічні дослідження дозволяють виявити ті шкільні фактори ризику, які *негативно* впливають на здоров'я дітей, зокрема це:

- стресова педагогічна тактика;
- інтенсифікація навчального процесу;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів;
- передчасний початок дошкільного систематичного навчання;
- невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- функціональна неграмотність педагога та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;
- часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю;
- недоліки в існуючій системі фізичного виховання;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок, статевого виховання, недостатнє використання засобів фізичного виховання).

Важливо відзначити, що негативний вплив шкільних факторів ризику припадає на період інтенсивного росту й розвитку організму дитини, яка дуже чутлива до будь-яких несприятливих впливів.

16. Фактори, які створюють безпечні умови для перебування дітей у школі.

Педагогічні технології, які *не шкодять* здоров'ю учнів, створюють безпечні умови для

перебування, навчання та праці в школі, а саме:

1. Створення здорового шкільного середовища:

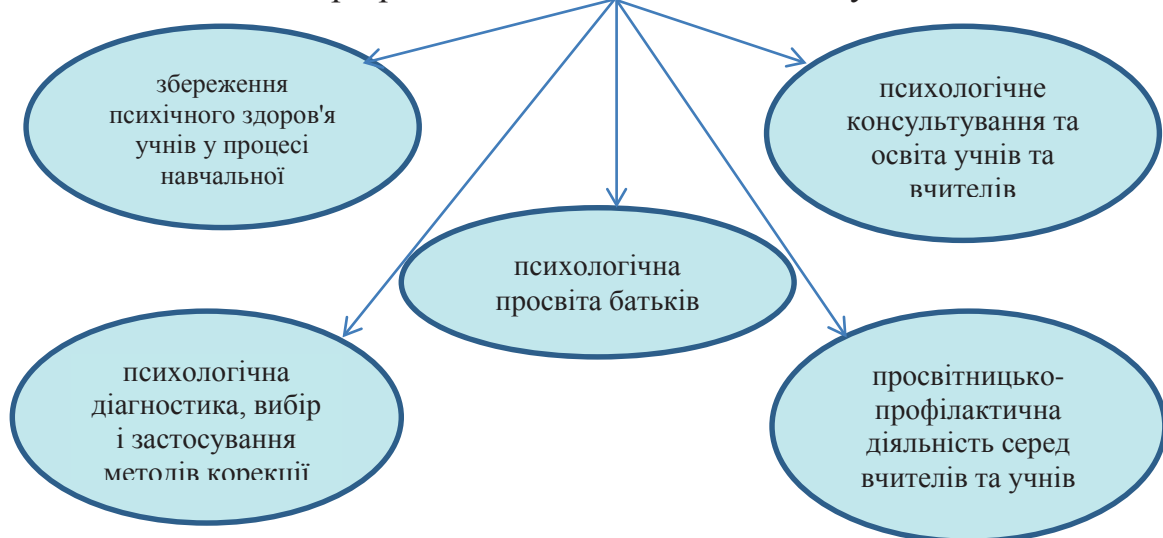
- виконання санітарно-гігієнічних норм (освітлення, тепловий режим, зручні меблі, сприятливі кольори);
- організація якісного харчування;
- обладнання класів і коридорів з урахуванням ідеї розвитку здоров'я дітей.

2. Запровадження здоров'язберігаючих технологій, органічно вбудованих у навчально-виховний процес, що зберігають і зміцнюють здоров'я дітей:

- сприятливі умови навчання дитини (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим;
- виховання в учнів позитивної мотивації до здорового способу життя, - вважаються здоров'язберігаючими технологіями.

17. Значення психологічної служби в аспекті здоров'язбереження учнів.

Пріоритетними завданнями цієї служби є:



Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я учнів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я дітей. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожній дитині позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, вчителів, медичної та психологічної служб, батьків – тобто всіх учасників навчально-виховного процесу.

У цьому аспекті надзвичайно важливою є діяльність психологічної служби кожного навчального закладу.

Однією з важливих складових збереження психофізичного здоров'я школяра є відстеження психоемоційного стану тривожності та самопочуття, які слід особливо враховувати при тематичних оцінюваннях, індивідуальному опитуванні, проведенні заліків.

Способи роботи вчителя на уроці багато в чому визначаються віковими особливостями розвитку психіки школярів. У зв'язку з цим педагог повинен враховувати такі психологічні характеристики, як базові психологічні потреби, пам'ять, мислення, увага, емоції, уявлення, воля.

Характеристика особливостей розвитку психіки молодших школярів і способи роботи вчителя на уроці.

1. Базові психологічні потреби.

Потреби в саморозвитку, грі, наслідуванні. Допоміжні потреби у свободі вибору і набутті досвіду.

Діяльність учителя. Задоволення потреб дітей у різноманітних іграх, в ручній і вербальній творчості (включаючи казкотворчість).

Надання дітям свободи вибору засобів задоволення своїх потреб в рамках перерахованих видів діяльності. Предмет аналізу для вчителя — активність, стан здоров'я, продукти ігрової і творчої діяльності.

2. Пам'ять.

Невеликий об'єм короткочасної пам'яті. Час зберігання інформації — всього декілька хвилин. Об'єм і час зберігання довготривалої пам'яті не обмежені.

Діяльність учителя. Опора у навчанні на наочні образи, конкретні матеріали, приклади. Використання прийомів: співвіднесення, поділ тексту на частини, попереднє пояснення, структурування матеріалу, постановка конкретної задачі на запам'ятовування.

3. Мислення.

Домінує конкретно-образне мислення.

Діяльність учителя. Опора на принцип наочності; показ зв'язків, що існують між окремими елементами засвоєних відомостей; перехід від вивчення конкретних предметів, явищ і відношень між ними до розкриття причин явищ, а потім — до їх пояснення. Навчання прийомам розумової діяльності: аналізу, порівнянню, узагальненню, абстрагуванню. Постановка навчальних задач і організація їх рішення в логіці наукового пізнання.

4. Увага.

Мала стійкість уваги, її довільність, відсутність вибіркового сприймання.

Діяльність учителя. Використання доступного навчального матеріалу. Створення ситуацій успіху, емоційного переживання, зацікавленості, захопливості. Залучення учнів до

творчої діяльності.

5. Емоцій, почуття.

Посилюються стриманість і усвідомленість у проявленні емоцій. Проявляється більша рівноваженість, ніж у дошкільнят і підлітків.

Діяльність учителя. Організація доброзичливої взаємодії з дітьми; створення ситуацій успіху; застосування елементів змагання, гри; використання образів подання і уявлення для прояву дітьми переживань і співпереживань; використання творів літератури, живопису, музики.

6. Уявлення.

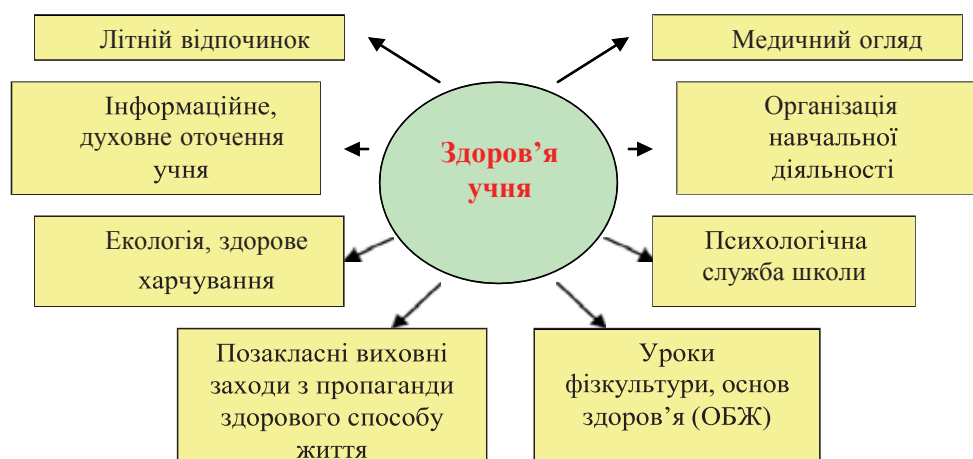
Значно збільшується кількість ознак і властивостей в образах, що набувають повноти і конкретності. Розвивається репродуктивне уявлення, створюються передумови для творчого уявлення.

Діяльність учителя. Використання ігрових ситуацій. Опора на колективний образ, предмети, слово, яке дає можливість створити новий образ. Навчання дітей умінню виділяти ознаки предмета чи явища, створювати цілісний образ.

Використання методу проектів для формування проєктивних уявлень.

7. Воля.

Слабка і нестійка. Мимовільні вчинки часто переважають над довільними. Відсутня впевненість у своїх силах. Виявляється імпульсивність у діях.



Діяльність учителя. Створення учневі об'єктивної можливості успіху у вирішенні задач. Пред'явлення дитині завдань оптимальної складності. Організація діяльності, при якій дитина бачить своє просування до мети і усвідомлює його як наслідок власних дій і зусиль.

Відомо, що діти володіють різними способами засвоєння і обробки інформації. Одні краще сприймають навчальний матеріал візуально, інші — на слух, а треті — через відчуття, емоційну сферу. Тобто, ведучою модальністю учня може бути: візуал (засвоєння матеріалу

через зорове сприймання), аудіал (на слух), кінестетик (з гарно розвинутою моторною пам'яттю, отримують інформацію, торкаючись руками). Тому психологи пропонують враховувати ведучу модальність учня.

18. Психофізіологічний підхід до характеристики сучасного уроку з позиції здоров'язбереження.

Врахування індивідуальних особливостей учня на уроці з усією очевидністю проявляється у використанні *типодиференційного підходу* в процесі навчання (В.В. Ільющенков, Т.О. Берсенева).

Суть його полягає в розрізненні учнів з активністю правої чи лівої півкулі головного мозку. Асиметрія півкуль відображається в особливості сприймання навчального матеріалу, в швидкості «упрацювання» в урок, активності і працездатності, психосоціальної орієнтації тощо.

Способи сприймання і переробки отриманої інформації в процесі навчання, особливості мислення, пам'яті, мови, емоцій школярів залежать від того, яка із півкуль головного мозку набуває у них ведучого значення. Дослідження показують, що стійкість уваги, її концентрація на конкретному предметі визначаються в більшій мірі функцією правої півкулі.

Показники розумової працездатності також залежать від асиметрії півкуль. У правшів є вищою швидкість переключення з одного виду роботи на інший, вони добре планують стратегію дій, але координація дій у них гірша. Учням з домінуванням лівої півкулі відносно висока швидкість виконання роботи заважає запобігти помилок. В учнів з перевагою лівих ознак асиметрії є кращим показник короточасної механічної пам'яті, а короточасна змістова пам'ять, навпаки, є кращою у дітей з домінуванням правої півкулі, оскільки ліва півкуля, як відомо, концентрується на функції мови, на сприйманні вербальних стимулів.

Індивідуальні особливості школярів, у яких домінує права півкуля головного мозку:

- переробляють інформацію цілісно, одночасно, образно. Аналізують від цілого до часткового;
- легше виконують задачі зорово-просторового аналізу;
- легко відволікаються, здатні до саморозваги. Сприймають конкретні об'єкти. Краще засвоюють інформацію, що подана у вигляді графіків, таблиць, малюнків та інших наочних матеріалів;
- не люблять перевіряти виконану роботу. Надають перевагу самостійному вибору;
- емоційні, артистичні, володіють інтуїтивним мисленням. Для них є важливою міжособистісна взаємодія;
- особливо чутливі до інтонацій, жестів, дотиків;

Індивідуальні особливості школярів, у яких домінує ліва півкуля головного мозку:

- переробляють інформацію послідовно, дискретно (роздільно);
- відрізняються великим об'ємом уваги, винахідливістю, стійкістю;
- у таких учнів вища швидкість переключення з одного виду діяльності на інший;
- гарно планують стратегію дій, але відносно висока швидкість часто заважає точному виконанню роботи;
- для них необхідні зрозумілі і точні інструкції;
- ці школярі здатні до концентрації і зосередженості;
- перевагу надають відтворенню фактичної інформації;
- аналізують від часткового до цілого;
- полюбляють перевіряти виконану роботу.

19. Компетенції, які сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю.

Здоров'язберігаючі технології сприяють формуванню здоров'язберігаючих компетенцій. Під поняттям здоров'язберігаючої компетентності слід розуміти характеристики, властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення.

Фізичному здоров'ю сприяють наступні компетенції (навички):

1. *Навички раціонального харчування:*
 - дотримання режиму харчування;
 - уміння складати харчовий раціон, враховуючи раціональні можливості та користь для здоров'я;
 - уміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів.
2. *Навички рухової активності:*
 - у виконання ранкової зарядки;
 - регулярні заняття фізичною культурою, спортом;
 - рухові ігри на свіжому повітрі;
 - посильна фізична праця.
3. *Санітарно-гігієнічні навички:*
 - навички особистої гігієни;
 - уміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям, тощо).
4. *Режим праці та відпочинку*
 - уміння чергувати розумову та фізичну активність;

- уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінновідпочинку.

Соціальному здоров'ю сприяють наступні компетенції (навички):

1. *Навички ефективного спілкування:*

- уміння слухати;
- уміння чітко висловлювати свої думки;
- уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги та звинувачень;
- володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо);
- адекватна реакція на критику;
- уміння просити про послугу або допомогу.

2. *Навички співчуття:*

- уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей;
- уміння висловлювати це розуміння;
- уміння зважати на почуття інших людей;
- уміння допомагати та підтримувати.

3. *Навички розв'язування конфліктів.*

- уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності;
- уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

4. *Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації:*

- навички впевненої (адекватної) поведінки, зокрема й застережливих дій щодо ВІЛ-СНІДу;
- уміння розрізняти прояви дискримінації,
- уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до паління, вживання алкоголю, наркотичних речовин;
- уміння уникати небезпечних ситуацій і діяти при загрозі насилля.

5. *Навички спільної діяльності та співробітництва:*

- уміння бути «членом команди»;
- уміння визнавати внесок інших у спільну роботу;
- уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільнудіяльність.

Духовному та психічному здоров'ю сприяють наступні компетенції(навички):

1. *Самоусвідомлення та самооцінка.*

- уміння усвідомлювати власну унікальність;

- позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив,
- адекватна самооцінка (уміння реально оцінювати свої здібності й можливості);

- уміння адекватно сприймати оцінки інших людей.

2. *Аналіз проблем і прийняття рішень:*

- уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення;
- здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми;
- уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей;
- уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини;
- здатність вибирати оптимальні рішення.

3. *Визначення життєвих цілей та програм:*

- уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями;
- уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин;
- уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час.

4. *Навички самоконтролю:*

- уміння правильно виражати свої почуття;
- уміння контролювати прояви гніву;
- уміння долати тривогу;
- уміння переживати невдачі;
- уміння раціонально планувати час.

5. *Мотивація успіху та тренування волі:*

- віра в те, що ти є господарем свого життя;
- установка на успіх;
- уміння зосереджуватися на досягненні мети;
- розвиток наполегливості та працьовитості.

20. Напрямки освітньо-виховної діяльності, через які реалізуються здоров'язберігаючі технології.

Здоров'язберігаючі технології реалізуються через такі *напрямки* освітньо-виховної діяльності:

- створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;
- організацію навчально-виховного процесу з урахуванням його

психологічного та фізіологічного впливу на організм учня;

- розробку та реалізацію навчальних програм з формування культури здоров'я й профілактики шкідливих звичок;

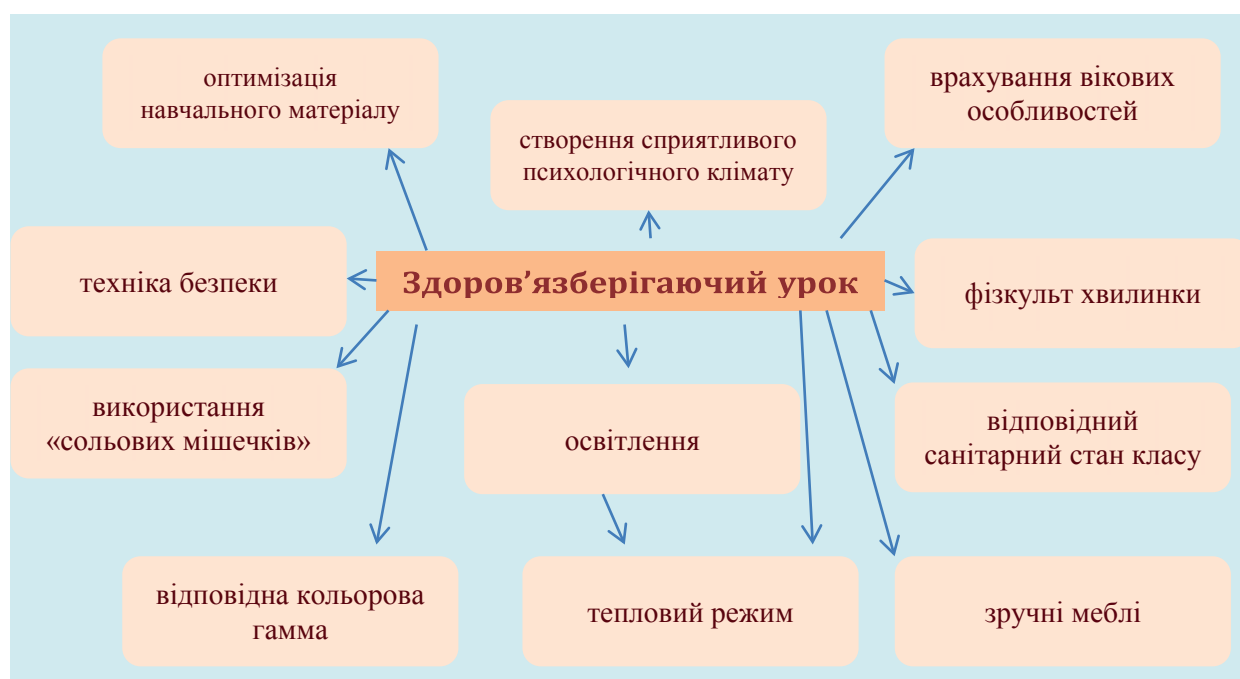
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів;

- функціонування служби психологічної допомоги вчителям і учням у подоланні стресів, тривожності; формуванні доброзичливих і справедливих взаємин у колективі; сприянні гуманному підходу до кожного учня;

- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм в організації навчально-виховного процесу, нормуванням навчального навантаження, профілактикою стомлюваності учнів.

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

21. Модель здоров'язберігаючого уроку.



Система впровадження здоров'язберігаючих технологій передбачає професіоналізм учителя, який має виступати гарантом збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів цілісного навчально-виховного процесу. Крім того, необхідно викликати в кожній дитині цікавість до перевірки та суб'єктивної оцінки свого фізичного й психічного стану, а також стимулювати учнів до самовдосконалення та самоствердження.

Одним з найважливіших напрямів діяльності загальноосвітнього закладу є забезпечення необхідних *санітарно-гігієнічних умов* внутрішнього середовища, зокрема:

- озеленення приміщень школи і класів:

Перелік рослин, дерев, кущів з колючками, отруйними плодами, які заборонено використовувати у класних кімнатах

Назва	Короткий опис
Амброзія	Однорічна яра рослина. Квітковий пилок амброзії шкідливий для людини. У період цвітіння викликає алергійне захворювання амброзійний поліноз. Пилок амброзії, потрапляючи у ніс та бронхи, викликає сльозотечу, порушення зору, підвищення температури тіла та спричиняє різке запалення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів.
Арніка гірська	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства складноцвітні. Геленалін легко проникає через слизові оболонки та шкіру в організм, спричиняючи інтоксикацію. При отруєнні спостерігається нудота, ускладнене дихання, блювота, пітливість, кишкові коліти, пронос, можлива зупинка серця.
Беладонна звичайна	Багаторічна трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні виникає сухість у роті і горлі, захриплість, утруднене ковтання, відчуття нудоти, запаморочення, головний біль, неспокій і відчуття туги, прискорене серцебиття, почервоніння і сухість шкіри, почервоніння обличчя, розширення зіниць; при важкому отруєнні з'являються марення і галюцинації.
Блекота чорна	Росте скрізь - на дворах, пустирях, вздовж парканів та доріг. Стебло рослини клейкувате, в пухнастих волосках. Квіти подібні до квітів картоплі. Плід - двогнізда коробочка з кришкою. Розкривши коробочку і висипавши на руку насіння, маленькі діти можуть вкинути його до рота, приймаючи за зерна маку. Симптоми отруєння подібні до отруєння дурманом.
Болиголов	Дворічна трав'яниста рослина сімейства зонтичних. При отруєнні виникає нудота, блювання, сильна слабкість, діарея, зниження температури тіла, головний біль і запаморочення.
Борець (аконіт)	Багаторічна трав'яниста рослина родини жовтецевих. При отруєнні вже через кілька хвилин виникає відчуття оніміння у ділянці проникнення токсину, яке розповсюджується по всьому організмі, згодом настає повна втрата чутливості, починає морозити, спостерігається активне потовиділення, іноді отруєння супроводжується проносом. При значних концентраціях настає смерть.
Борщовик (борщівник)	Дворічна або багаторічна трав'яниста рослина родини зонтичних. При контакті зі шкірою листків та інших частин виникають сильні опіки, також спостерігається нудота, задуха, підвищення температури, алергічна реакція, унаслідок чого на тілі залишаються характерні сліди-шрами.
Вовча ягода звичайна (вовче лико)	Кущ родини тимелійових. При отруєнні спостерігається слиновиділення, біль у животі, блювання, діарея, виділення сечі з кров'ю.
Гліцинія(вістерія)	Дерев'яниста рослина родини бобових. При потраплянні в шлунково-кишковий тракт насіння викликає нудоту, судоми та діарею.
Дурман звичайний	Трав'яниста рослина родини пасльонових. При отруєнні спостерігаються сильний головний біль, сухість у роті, нервові збудження, психічні розлади.

Жимолость	Листопадний чагарник сімейства жимолостевих.
Жовтець їдкий	Квіткова рослина з роду жовтець родини жовтецевих. Отруєння супроводжується блювотою, проносом, у важких випадках - зупиняється серце.
Жостір проносний	Кущ або невелике дерево родини крушинових. Вживання плодів та листків може викликати запалення шлунково-кишкового тракту, нудоту і блювання, шкірні висипання.
Конвалія травнева (конвалія звичайна)	Багаторічна трав'яниста рослина сімейства лілійних. Отруйні всі її частини - листки, квіти, плоди - червоно-жовтогарячі ягоди. Легке отруєння рослиною проявляється нудотою, блювотою, проносом, сильним головним болем і болем у шлунку. У важких випадках порушуються ритм і частота серцевих скорочень. Іноді уражається і нервова система. Про це свідчать збудження, розлад зору, судоми, втрата свідомості.
Наперстянка великоквіткова	Багаторічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Всі органи наперстянки отруйні. Вживання їх може призвести до збудження роботи серця, звуження кровоносних судин, розладу травлення.
Наперстянка порпурова	Дворічна трав'яниста рослина родини подорожникових. Високо отруйна рослина. Вживання навіть двох листків може спричинити смертельне отруєння.
Омела біла	Багаторічний вічнозелений кущ сімейства санталових. При отруєнні омелою білою спостерігається місцеве подразнення, некроз слизових оболонок.
Цикута отруйна	Рослина з родини округжкових.
Чемериця біла	Багаторічна трав'яниста рослина родини лілійних. Симптоми отруєння проявляються впродовж кількох годин після вживання чемериці - це нудота, блювота, розкоординація рухів (людина наче п'яна), параліч і смерть.
Хміль	Рід багаторічних трав'янистих рослин родини коноплевих.

• **контроль за температурним режимом:**

У приміщеннях закладів освіти відносна вологість повітря має бути 40-60 %; температура повітря в класних кімнатах 17-20 °С.

Навчальні приміщення провітрюють на перервах за відсутності дітей в приміщеннях. Тривалість провітрювання визначається погодними умовами за наведеною таблицею:

Температура повітря вулиці в градусах Цельсія	Тривалість провітрювання приміщень (хв.)	
	на малих перервах	на великих перервах та між змінами
від +10 до +6	4-10	25-30
від +5 до 0	3-7	20-30
від 0 до -5	2-5	15-25
від -5 до -10	1-3	10-15
нижче -10	1-1,5	5-10

• **контроль за штучним освітленням:**

Усі навчальні приміщення закладів освіти повинні мати природне освітлення, воно повинно бути рівномірним і не створювати блиску.

Для захисту від прямих променів сонця, запобігання перегріву навчальних приміщень вікна повинні бути облаштовані сонцезахисними засобами (підйомно-поворотні жалюзі, козирки, ролети тощо), які легко очищаються від пилу та миються.

Забороняється розміщувати на підвіконні навчальних приміщень рослини, які перешкоджають доступу прямого сонячного світла.

Для забезпечення оптимального природного освітлення навчальних приміщень необхідно мити вікна не менше 2-х разів протягом навчального року.

У навчальних приміщеннях необхідно передбачити систему загального штучного освітлення, в одному приміщенні слід використовувати лампи однієї колірної температури.

• **забезпечення санітарно-гігієнічної відповідності шкільних меблів:**

Залежно від призначення навчальних приміщень використовуються різні види навчальних меблів. Перевага надається робочим столам учнів та стільцям, що запобігають порушенню постави в учнів, забезпечують мобільні робочі місця та легко трансформуються для роботи у групах. У кожному навчальному приміщенні необхідно передбачати 2-3 розміри відповідно промаркованих меблів з перевагою одного із них, відповідно до Санітарного регламенту.

Навчальні меблі повинні бути без гострих кутів, сколів тощо. Пошкоджені та зношені меблі підлягають своєчасній заміні. Поверхня навчальних меблів має бути стійкою до дії мийних та дезінфекційних засобів.

Рекомендовано, щоб розміщення робочих столів учнів у навчальних приміщеннях було таким, яке забезпечуватиме лівостороннє природне освітлення робочих місць. Допускається кругове або інше розміщення робочих столів учнів за умови забезпечення достатнього рівня освітленості робочих місць учнів.

Підбір меблів для закладів загальної середньої освіти

Діапазон ростів (без взуття), мм	Підколінний діапазон (без взуття), мм	Група меблів і колір маркування	Клас			
			1	2	3	4
800-950	200-250	0 білий	+			
930-1160	250-280	1 помаранчевий	+			
1080-1210	280-315	2 фіолетовий	+	+	+	
1190-1420	315-355	3 жовтий		+	+	+
1330-1590	355-405	4 червоний				+

- **контроль за чистотою класних кімнат;**

Усі приміщення та обладнання закладу освіти підлягають щоденному вологому прибиранню. Щодня в школі мають протирати підвіконня, підлогу, опалювальні прилади (або захисні решітки), меблі, класні дошки.

Вологе прибирання навчальних та навчально-виробничих приміщень проводиться після закінчення останнього навчального заняття, або після кожної навчальної зміни (у разі організації в закладі освіти змінного навчання).

Учень має прибрати за собою (з парти чи під нею) всі обгортки від їжі, лушпайки від насіння, рештки гумки та інший непотріб.

Дітей дозволяється залучати до поливу рослин та вологого прибирання поверхонь навчальних приміщень (крім вікон та підлоги). При цьому дітям не можна використовувати засоби для миття та дезінфекції.

- **дотримання гігієнічних вимог до поліграфічної продукції для дітей.**

Для збереження здоров'я учнів на уроках необхідно використовувати **модель здоров'язберігаючого уроку**, що передбачає:

- фізкультпаузи і фізкультхвилинки (включаючи і вправи для очей, і дихальну гімнастику, спрямовані на зняття втоми, активізацію уваги і проводяться 2-3 на урок);

- релаксаційні паузи;

- використання «сольових мішечків» (для профілактики сколіозу та короткозорості – бо при їх використанні дитина більшість часу тримає рівну поставу, не нахилиється надто низько над книжкою чи зошитом);

- виконання правил з техніки безпеки;

- створення сприятливого психологічного клімату;

- дотримання санітарно-гігієнічних норм у навчальному кабінеті (свіже повітря, відповідне освітлення, тепловий, звуковий, кольоровий режим, вологе прибирання, відповідність парт зросту і віку учнів);

- дозування навчального матеріалу;

- раціональне використання завдань, спрямованих на розвиток пам'яті, уваги, мислення, мови;

- оцінювання навчальної діяльності дітей шляхом порівняння навчальних досягнень учня не з іншими, а з самим собою;

- кваліфіковане застосування елементів музико терапії, рухотерапії, ароматерапії, кольоротерапії, артотерапії тощо;

- особистісна зорієнтованість уроку;

- виключення стресових ситуацій;

- врахування працездатності вікових особливостей учнів;
- урахування особливих потреб дитини (вад розвитку);
- оптимізація навчального процесу (зміна діяльності на уроці, оптимальний розподіл навчального матеріалу, середньо-швидкий темп уроку);
- гармонійне поєднання навчання, виховання й розвитку учнів у навчальній діяльності;
- виключення авторитарних методів навчання;
- бесіди з питань збереження та зміцнення здоров'я.

22. Здоров'язбережувальні технології В.Ф. Базарного у сучасній початковій школі.

Володимир Філіпович Базарний – російський учений, лікар, педагог-новатор, доктор медичних наук, засновник нового напрямку в науці – здоров'язберігаючої педагогіки.

Основні принципи технології В.Ф.Базарного:

- проведення навчальних занять в режимі зміни динамічних поз, для чого використовуються спеціальні ростомірні меблі з нахиленою поверхнею – конторка;
- в процесі уроку для вправ на м'язово-тілесну і зорову координацію, а також на розвиток уваги і швидкості реакції використовують схеми зорових траєкторій чи спеціальні офтальмотренажери;
- важлива особливість всіх уроків полягає в тому, що вони проводяться в режимі руху навчального матеріалу, постійного пошуку і виконання завдань, активізуючи дітей;
- з метою розширення зорових горизонтів, розвитку творчої уяви і цілісного (чуттєво-образного і інтелектуального) сприймання і пізнання світу на уроках по всім предметам застосовується спеціально розроблений «Екологічний буквар» (картина-панно);
- у процесі оволодіння дітьми письмом застосовуються спеціальні художньо-образні каліграфічні прописи пір'яною ручкою;
- діти разом з педагогами і батьками самі створюють за законами мистецтва і трудової рукотворчості оточуюче їх життєве середовище;
- обов'язковим і важливим навчально-виховним елементом в системі Базарного є дитячий хоровий спів, що заснований на народних піснях і класичній музиці; це несе в собі не тільки художньо-естетичний початок, але й слугує фундаментальним біогенетичним механізмом, що формує в людині її людську сутність;
- у багатьох школах, за пропозицією Базарного, введена роздільно-паралельна освіта хлопчиків і дівчаток, але, навчаючись в класах роздільно, вони, як і зазвичай, спілкуються один з одним на перервах, в гуртках, на святах. Позитивні результати такого навчання: діти стають більш дисциплінованими і зібраними, більш серйозними і відповідальними на заняттях і більш поважливими по відношенню один до одного, до педагогів і батьків.

23. Використання конторок у навчальному процесі початкової школи. Робота учнів в режимі «динамічних поз».

Положення «стоячи» є більш природним для людини, ніж «сидячи». Перше склалося в результаті еволюції людини у зв'язку з прямоходінням і для його підтримки в тілі людини утворилося ряд анатомічних структур: вигини хребетного стовпа, вигини стопи, певний кут нахилу таза і т.д.. У цьому положенні людина має сприятливі умови для зорового обзору, пересування і сенсорно-моторних координацій. Однак, тривале положення «стоячи» більш втомливе, ніж «сидячи», так як потребує значної роботи м'язів по збалансуванню і утриманню рівноваги тіла, підвищується і витрата енергії на підтримку даної позиції; збільшується гідростатичний тиск на стінки судин, спостерігається застій крові у м'язах нижніх кінцівок.

Положення «сидячи» є неприродним для тіла людини у порівнянні з положенням «стоячи», але має ряд переваг: зменшуються статичні навантаження для підтримки ваги тіла, відбувається розвантаження органів кровотворення, що знижає енергетичні виграї. Але тривала робота в положенні «сидячи» може призвести до розслаблення м'язів живота і тазового дна, патологічним змінам міжхребцевих дисків, до утворення сутулості, що є особливо характерним для молодших школярів.

На жаль, часто діти в школу приходять вже «засиджені», тобто тілесно «розслаблені», неактивні, із зниженими координаторними здібностями тіла. Тому В.Ф.Базарним запропонована методика поступової перебудови динамічного стереотипу (звички), яка є «засидженою», поступового входження дитини в звичну зручну і потрібну для неї тілесну вертикаль, як домінуючу позу в організації учбового процесу (зміна звички). Для цього, як показала практика Базарного, нерідко потрібен значний період часу (іноді весь навчальний рік).

Особливості даної технології:

- Максимально допустима тривалість часу знаходження в одній позі – «стояння за конторкою» чи «сидіння за партою» по 20-25 хвилин; дитина сидить на уроці 40 хвилин.

- Конструкція конторок передбачає два режими використання: читання, письмо, малювання – на похилій поверхні, ліплення, конструювання, вишивання – на горизонтальній.

- «Не усаджувати!» - заповідь Базарного. Дитина повинна рухатися, особливо хлопчики в 4-6 разів більше.

- Для реалізації режиму динамічних поз науковець пропонує два варіанти: перший – використання настільної конторки; другий - там, де це можливо, змінювати позу дітей: за столами – сидячи, стоячи, лежачи; діти можуть стояти на масажних килимках в шкарпетках і в цей час стоячи послухати загадку, оповідання чи казку, брати участь в усному рахунку тощо. Масажний килимок повинен бути із природного матеріалу (соломи, лляних чи бавовняних ниток, вовни).

«Рух – це повітря, а без повітря ми задихаємося!» - писав Базарний. Тому даний режим

сприятливо впливає на такі чинники:

- підтримка фізичної, психічної активності розумової сфери;
- розвиток координації всіх органів (зорово-ручної, тілесно-координаторної, психоемоційної);
- здійснення профілактики короткозорості;
- ефективний розвиток і функціонування внутрішніх органів, укріплення опорно-рухового апарату.

Масаж стоп має оздоровчий ефект на весь організм в цілому, оскільки на стопі знаходиться проекція всіх органів. Покращується загальний стан, стимулюються активні зони, підвищується імунна система, мобілізуються внутрішні сили організму, а також є чудовим засобом від плоскостопості. На килимках діти не просто стоять, а виконують вправи перекочування з п'яточки на носочок.

24. Побудова уроків в режимі рухомих об'єктів і зорових горизонтів.

В.Ф. Базарний називає однією із передумов нормального розвитку — це простір. Простір, як говорить він, - це найвища свобода моторики. В Тібетській медицині, наприклад, простору відведена головна роль в розвитку людини. А що ми робимо? Ми заточуємо дітей з 6-7 років у бетонні, а також у 30-сантиметрові книжкові глухі кути. Поза простором діти впадають в стан хронічної пригніченості. Не кажучи вже про чорно-білу палітру більшості наших книг. А мозок людини і, в першу чергу дитини, налаштований на багатоколірність.

Особливістю даної технології є те, що дидактичний матеріал розміщується на максимально можливому віддаленні від дітей і ефективність зорового сприймання підвищується в умовах просторового образу.

Такі уроки як математика, рідна мова, природознавство, а також різні ігрові методи є ефективними в даному режимі, оскільки основну інформацію діти отримують через зоровий аналізатор. Саме головне тут те, що у відповідь на кожне питання діти здійснюють десятки пошукових рухів очима, головою і тулубом. Це підвищує працездатність дітей і знижує втому, а також підвищує гармонійне формування функцій зорового сприймання і розвитку сенсорно-моторних функцій. Дуже важливо, щоб кожна дитина знаходилася на своїй робочій дистанції, яка визначається лікарем-офтальмологом на початок навчального року. Взагалі, як стверджує Базарний, все оформлення у початковій школі повинно бути побудованим у режимі дальнього зору, оскільки він у дітей до 11 років знаходиться в стадії інтенсивного розвитку і «Природа-матінка розрахувала роботу м'язів наших очей в режимі дальнього зору і лише одна, ціліарний м'яз працює в режимі ближнього зору».

Для цього застосовуються *офтальмотренажери*: на стіні намальована діаграма, при цьому вибір кольорів відповідає таким вимогам:

- зовнішній овал – червоний, внутрішній – зелений,
- хрест – коричнево-золотистий,
- вісьмірка – яскраво блакитного кольору.

Стоячи на масажних килимах, з витягнутими вперед руками, під музику, діти почергово обводять вказівним пальцем траєкторії з одночасним слідкуванням за ним органом зору, тулубом, руками. Потім малюють уявну діаграму на стелі, але з великим розмахом і з великою амплітудою руху. Даний тренажер найчастіше використовують після роботи, яка вимагала від дітей прикладання зусиль, так як вона чудово знімає напругу, розслабляє, знімає психічну втому і надлишкову нервову збудливість.

Сенсорно-координаторні тренажери. Один із варіантів: розміщення можливого дидактичного матеріалу по сьому класу. Діти в постійному пошуку очима відповіді на запитання учителя, і тим самим переключають зір з ближньої на дальню відстань і навпаки.

Наприклад, в чотирьох верхніх кутках класної кімнати розміщують сюжетні зображення – це сцени з казок, сюжети пейзажів із природи, із життя тварин. Усі разом картинки являють собою єдиний сюжет. А під картинками розміщують у відповідній послідовності одна за одною цифри. Діти по команді учителя починають фіксувати погляд на відповідній цифрі, картинці чи кольору. Режим рахунку задається у випадковій послідовності і міняються через 30 секунд. Загальна тривалість тренажера 1,5 хвилини. Діти з величезним задоволенням виконують повороти в стрибку з плесканням в долоні.

Для рухової активності на уроці використовують *«сенсорні хрести»*. Їх розвішують під стелею в класній кімнаті. На них закріплюють різні навчальні об'єкти (плоскі і об'ємні геометричні фігури, букви, словникові слова тощо). Учитель в ході уроку періодично звертає увагу дітей на ту чи іншу наочність, просить що-небудь знайти, проаналізувати, дати характеристику.

Результатами таких вправ є розвиток почуття загальної і зорової координації і їх синхронізація, розвиток зорово-моторної реакції, зокрема, швидкості орієнтації в просторі, у тому числі реакції на екстремальні ситуації (наприклад, дорожньо-транспортних).

Застосування *«екологічного панно»* і *«екологічного дерева»* вносить величезну експресивність (життєрадісність, імпульсивність) в розвивальне середовище. Картина-панно розміщена на одній із стін класу і зображає місцевість, яка начебто тікає в безкінечність, насичена природними і рукотворними зоровими стимулами. На ній за допомогою спеціальних манекенів і карточок розгортаються сюжети уроку. Це дає можливість практично «безкнижкового» навчання в дитячому садку і в початковій школі.

У залежності від пори року може змінюватися панно. У дітей на очах взимку кіт ловить рибку в річці, а діти її перераховують. Восени в річці плавають риби, а в небі летять птахи і кожен може принести загадку чи якусь літеру. Діти самі підходять до панно і прикріплюють

заданий персонаж.

Застосування *п'яної ручки* формує художнє відчуття і розвиває психомоторну систему «око-рука». Відповідно досліджень Базарного, безвідривне письмо кульковою ручкою примушує дітей працювати в режимі «продовженої м'язово-тонічної напруженості, що пригнічує і руйнує ритмічну основу мимовільної моторики». Для зниження напруги під час письма дитині необхідні чергування нажимів (зусиль) і розслаблень (відривів). Тоді у неї поступово виробляється моторний автоматизм навика, що пристосований до її індивідуальних біоритмів. Ритмічне нажимно-відривне письмо *п'яною ручкою* найменш шкідливо впливає на розвиток функціональних систем організму (за параметрами гостри зору, рівню функціональних можливостей ЦНС, серцево-судинної системи, стану осанки).

25. Деякі з психолого-педагогічних тематик, які сприяють збереженню здоров'я.

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).

Методика занять психогімнастикою досить проста. Психогімнастичні вправи можна використовувати як для загального розвитку дитини, так і для корекції різних психічних станів, наприклад надмірної рухливості, слабкої концентрації уваги, істеричності, боязкості, замкнутості тощо. (ДОДАТОК 2)

Казкотерапія

Дитина живе життям героїв, у ролях підвищує самооцінку, вивчає норми моралі.

Казки для казкотерапії можуть використовуватися різні:

- народні та авторські казки;
- дидактичні казки, які виконують функцію навчання;
- психокорекційні казки, які пишуться спеціально для вирішення конкретного завдання;
- психотерапевтичні казки – ті, які допомагають впоратися з психологічним тиском, створити відчуття захищеності.
- медитативні казки, які також пишуться спеціально і працюють як вправи для зняття стресу, підтримки і поповнення емоційного ресурсу особистості.

Основою методу, звичайно, є народні та авторські казки. Вони являють собою джерело мудрості і містять всі основні функції казкотерапії: навчальну, корекційну, медитативну. У них присутні різні образи героїв, конфлікт між ними, подолання життєвих труднощів, воля для досягнення поставленого завдання.



Заняття із казкотерапії можуть проходити наступним чином – спочатку дітям зачитується казка, потім триває обговорення героїв, сюжету казки, а на завершення діти малюють свої враження від прочитаної казки. Обов’язковим етапом роботи є представлення своєї роботи – час, коли дитина висловлює свою думку стосовно тієї або іншої ситуації. Тут арт-терапевт може попрацювати зі складнощами дитини – вплинути, підказати, порадити, при цьому використовуючи неформальний метод роботи. Таким чином відбувається виховання дитини у досить легкій, цікавій і новій формі, яка є привабливою і прийнятною для дитини.

Кольоротерапія

Кольоротерапія – це цілеспрямований вплив кольором на самопочуття, фізіологію людини; активізація кольором діяльності органів і систем; метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Для успішного використання методу кольоротерапії необхідно знати, як діє певний колір на людину.

Червоний – це колір дії. Він стимулює і підкірку головного мозку, і безпосередньо клітини кори головного мозку. Вплив на підкірку відбувається у вигляді підвищення тиску, температури, рухової активності. Що ж стосується впливу на клітини кори головного мозку, то червоний спонукає до дії. Неважливо, буде це робоча активність чи просто підвищена збудливість. Червоний колір здатний дати відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера.

Психотерапевти не рекомендують використовувати червоний колір протягом довгого часу. Це загрожує побічними ефектами, такими як перевтома.

Помаранчевий – це суміш червоного і білого. Його вплив на людину схожий на вплив червоного, тільки в більш м’якому вигляді. Характерний тим, що підвищує настрій, стимулює робочу активність і втомлює не так сильно, як червоний. Психологи в один голос рекомендують використовувати його для оформлення дитячих кімнат. Або, наприклад, куточка, де дитина буде займатися активною пізнавальною діяльністю. Помаранчевий

прийнято називати кольором сонця. Він відновлює втомлений організм після важкого трудового дня, дає відчуття тепла і затишку в домі.

Жовтий – колір сонця. Чудовий колір для профілактики депресій. Якщо, наприклад, помаранчевий сприяє виходу з депресивного стану, то жовтий попереджає його розвиток. Восени, взимку та ранньої весни жовтий колір життєво необхідний людині. Його можна використовувати у вигляді яскравих плям в інтер'єрі або аксесуарів в одязі.

Жовтий традиційно вважається кольором авантюристів і людей, легких на підйом. Він пробуджує жагу знань. Стимулює прагнення пізнавати, вивчати, пізнавати щось нове. Спонукає кудись йти, їхати, вирушати в подорожі.

Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли потрібна гранична концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.

Зелений – належить до холодної гами, але є самим м'яким з кольорів цієї палітри. Він заспокоює, але майже не гальмує життєві процеси організму.

Зелений колір доречний в будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоює нерви і до того ж корисний для очей.

Синій – антипод червоного. Він майже повністю гальмує будь-яку активність. Знижує тиск, температуру. Знижує робочу активність. Має заколисливий ефект.

На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допомагає очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть тривогу.

Блакитний – синій з білим. Цей колір теж володіє заспокійливим ефектом, але не настільки сильним, як синій. Його часто використовують для оформлення офісних приміщень, тому що він допомагає зібратися з думками, зосередитись і гасить емоції.

Блакитний колір має властивість усувати страхи, тривогу. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим тиском.

Фіолетовий – його довгий вплив на людину загрожує появою постійного відчуття втоми. Фіолетовий колір чудово знімає напругу. Крім того, він допомагає знайти вихід з творчої кризи і зняти нервові перезбудження.

Сірий, чорний, коричневий – депресивні кольору. Їх не можна застосовувати в оформленні житлових приміщень.

Білий – фактично це відсутність кольору. Проте на психологічному рівні, потреба в білому – це потреба захиститися; приховати емоції і поставити між собою і людьми розділову стіну.

Діагностичні та педагогічні можливості кольору.

Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою. Вибір кольору тісно пов'язаний із психологічними особливостями дитини, станом її здоров'я.

Діти використовують в основному 5 – 6 кольорів. У цьому випадку можна говорити про нормальний середній емоційний розвиток школяра. Більш широка палітра кольорів говорить про натуру чуттєву, емоційно багату. Якщо дитина використовує тільки один або два кольори, це швидше за все вказує на її негативний емоційний стан у цю хвилину: тривога (синій), агресія (червоний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у її житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій.

Найбільш значимі особи дитина завжди виділяє більшою кількістю кольорів. А осіб, яких не сприймає, малює чорним або темно-коричневим кольором. (ДОДАТОК 3)

Бібліотерапія

Читання книжок для того, щоб дитина зрозуміла свої реакції, збагатила знання, налагодила спілкування з дорослими, однолітками, обговорювала свої проблеми. У процесі підбору книг рекомендується дотримуватися таких принципів:

- доступність викладу;
- духовна близькість головного героя читачеві;
- максимальна схожість описуваної ситуації з обставинами, в яких знаходиться дитина.

Остання умова має особливу важливість в разі особистісного або міжособистісного конфлікту.

Протягом курсу бібліотерапії дитині рекомендується вести щоденник читача. Аналіз записів, зроблених в щоденнику, допомагає проникнути в специфіку суб'єктивної інтерпретації літературних творів, який заснований на особистому упередженому сприйнятті, і може стати в нагоді як в цілях діагностики, так і для оцінки результатів корекції.

Ландшафтоterapia

Вплив пейзажів, окремих дерев, птахів на внутрішній стан дитини.

Рідко можна зустріти людину, яка б не погодилася з твердженням, що навіть короткочасне перебування на природі, поза межами міста, позитивно впливає на наш стан: зникає накопичене почуття роздратованості, напруги і втоми, спокій і умиротворення заповнює всі клітинки нашого організму. Навколишній ландшафт позитивно впливає на психоемоційний стан людини, тому важливо знайти саме той пейзаж, те місце, краса якого не залишить Вас байдужим. Тільки тоді її споглядання принесе лікувальний ефект. Людина завжди прагне в ліс, в гори, на берег моря, річки або озера. Тут вона відчуває приплив сил, бадьорості. Недарма кажуть, що найкраще відпочивати на лоні природи. Санаторії, будинки відпочинку будуються в найкрасивіших куточках. Це не випадковість. Виявляється, що навколишній ландшафт може різне вплив на психоемоційний стан. Споглядання красоти природи стимулює життєвий тонус і заспокоює нервову систему. Рослинні біоценози, особливо лісу, надають сильний оздоровчий ефект.

Тяга до природних ландшафтів особливо сильна в жителів міста. Ще в середні століття було помічено, що тривалість життя городян менша, ніж у сільських жителів. Відсутність зелені, вузькі вулички, маленькі двори, куди практично не проникав сонячне світло, створювали несприятливі умови для життя людини. З розвитком промислового виробництва в місті і його околицях з'явилася величезна кількість відходів, що забруднюють навколишнє середовище.

Різноманітні фактори, пов'язані з ростом міст, в тій чи іншій мірі позначаються на формуванні дитини як особистості та на її здоров'ї. Це змушує вчених усе серйозніше вивчати вплив середовища проживання на жителів міст. Виявляється, від того, в яких умовах живе дитина, яка висота стелі у її квартирі й настільки звукопроникністю її стін, як дитина добирається до школи, як оточуючі люди ставляться один до одного, залежить її настрої, працездатність, активність – все життя. Однак у великих містах особливо сильно проявляються й недоліки життя – житлова та транспортна проблеми, підвищення рівня захворюваності. Так, наприклад, насичення середовища й виробництва швидкісними і швидкодіючими машинами вимагає додаткових зусиль від людини, що призводить до перевтоми.

Ландшафтотерапія проводиться в умовах як відкритого (наприклад, берег моря, річковий простір з широким оглядом місцевості), так і закритого (лісові масиви, гори) ландшафту; сприяє нормалізації функції нервової системи, життєрадісного настрою, поліпшення сну й апетиту. Ефективність ландшафтотерапії залежить від регулярності її проведення, поєднання з прогулянками, коли пейзаж сприймається більш об'ємно і природні фактори впливають не тільки на орган зору, а й на інші органи чуття – слух, нюх.

Арттерапія

Допомагає активізувати всі сенсорні системи: візуальну, аудіальну, кінестетичну, що особливо важливо для гіперактивних дітей. Основна ідея — виготовлення й маніпулювання паперовими «пальчиковими ляльками».

На початку свого розвитку арт-терапія включала лише образотворче мистецтво, проте в подальшому успіх в лікуванні був помічений при використанні акторської гри, співу, танцювальної діяльності. Таким чином, дитина може не тільки розслабитися, але і позбутися від багатьох комплексів, розібратися у внутрішньому «Я», поліпшити настрої, знайти гармонію з навколишнім світом.

Переваги арт-терапії полягають в можливості надання м'якого впливу на психіку. Людина займається цікавою справою, знаходить хобі і поступово розвивається в ньому.

За допомогою методики вдається навчитися проявляти себе, налагодити контакт з оточуючими людьми, набути впевненості. Арт-терапія заснована на принципі відображення психічного стану людини в тих зорових образах, які постають перед ним під час танцю,

малювання, співу, гри.

Фітотерапія

Вплив спеціально дібраними запахами рослин та квітів.

Наука фітотерапії відома людині з стародавніх часів. Першою живою аптекою, першими ліками були ліси і поля. Людина, досліджуючи, виявляла, як ті чи інші рослини впливали на розвиток та відчуття людського тіла. Давні лікарі та знахарі знали, що навколишній світ – це і є джерело здоров'я, та при правильному використуванні трав можливо вилікувати багато хвороб. Свої знання вони передавали з покоління в покоління. Дійшли вони й до сьогодні. Але користуватися ними потрібно з розумом. Хто невпевнений у своїх знаннях повинен проконсультуватися з фаховими спеціалістами, лікарями.

Фітотерапія вже давно перестала бути екзотичною. Людство використовує лікарські рослини повсякденно. Понюхавши цибулю та поплакавши, ви вже пройшли один сеанс фітотерапії, обробивши свою носоглотку фітонцидами. Це саме відбувається, коли ми вживаємо свіжий часник в періоди епідемії грипу. В профілактичних цілях фітотерапія залишається з дітьми кожного дня. Вони з задоволенням п'ють соки, чаї, відвари, компоти та киселі, навіть фрукти, овочі, ягоди добавлені до основної страви, також є одним із елементів профілактичної фітотерапії.

Застосування фітотерапії в навчальних закладах обумовлено тим, що відвари, настої трав сприяють загальнозміцнюючій, профілактичній дії на організм.

У лікарських рослин дуже великий хімічний склад. Це алкалоїди (складні гетероциклічні сполуки, за допомогою яких відбувається перетворення і збереження азоту в рослинах (їх називають також азотовмісними сполуками)), ферменти (біологічні каталізатори, що пришвидшують хімічні реакції в живих організмах), вітаміни (низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної природи, що необхідні для життєдіяльності живого організму в малих дозах, і не утворюються в самому цьому організмі в достатній кількості, через що повинні надходити із їжею), мікроелементи (хімічні елементи, присутні в організмах живих істот в низьких концентраціях).



Поступово впроваджуючи в роботу елементи фітотерапії, можна помітила такий вплив на дитячий організм:

1. Пригнічування бактерій та вірусів, які є причиною більшості хвороб. Схожі з антибіотиками речовини наявні в часнику, цибулі, хроні та в багатьох прямих рослинах.

2. Зміцнюють імунітет: шипшина, суничне листя, горобина, ромашка, іван-чай, фрукти, ягоди, м'ята, меліса, горіхи.

3. Мають антиалергічні властивості: ромашка аптечна, солодка гола, деревій звичайний, череда, м'ята перцева, фіалка триколірна, кропива глуха, чистотіл, калина, селера, ряска, календула, півонія.

4. Пришвидшує приток крові до окремих органів. Поживні речовини швидше розносяться по організму, він отримує все, що необхідно, процес лікування проходить швидше. Завдяки пришвидшенню притоку крові до органів, в них змінюється обмін речовин та здійснюється їх відновлення.

5. Зупиняють кровотечу: тисячолістник, мати-й-мачуха, подорожник.

6. Збільшується поділ клітин. Завдяки цій функції організму заживають вавки, язви, відновлюється слизова оболонка.(Облепіхова олія, мумійо)

7. Зміцнювання ферментивного апарата: іван-чай, листя малини, смородини, вишні, суниці.

8. Впливає на нервову систему: ромашка, меліса, м'ята, звіробій, валеріана.

9. Пряні трави нормалізують кислотний баланс шлункового середовища і покращують роботу самого шлунка: петрушка, кріп, базилік, естрагон (тархун), розмарин.

10. Сечогінні трави: м'ята, ромашка, валеріана, чебрець, льон, календула, меліса, липа, береза, кориця, цикорій, шалфей, кропива.

11. Антисептичну дію мають відвари ромашки, кропу, череди.



Дидактичні ігри з використанням фітотерапії допомагають усунути, попередити та корегувати навчання дітей з важкими вадами мовлення. Це доступна та найприємніша для кожної дитини форма діяльності. Граючись, дитина вчиться. Ігри з рослинами дають знання про навколишній світ, розвивають спостережливість, охайність, пам'ять, образне мислення, уяву, вміння користуватися органами чуттів: зором, нюхом, дотиком, смаком.

Під час гри розвиваю зв'язне мовлення (діти вчаться робити прості висновки, судження, порівнювати, узагальнювати, встановлювати закономірності), комунікативні та мовні вміння, мовне дихання та мовно-артикуляційний апарат. Рослини подобаються дітям, не викликають у них страху та дискомфорту, а лише бажання взяти їх до рук та дослідити. Досліджуючи предмет, діти одночасно розвивають дрібну моторику рук, кінестетичні відчуття, вдосконалюють моторні можливості, що є дуже цінним в роботі з дітьми, а особливо з тими, які мають порушення вад мовлення. (ДОДАТОК 4)

Сміхотерапія (гелотологія)

Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах.

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 систематичною 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 впливає 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.

Отже, сміх поділяється на:

- сміх А (ха-ха) буде означати вислів задоволення і радості. Такий сміх є одним з різновидів здорового сміху;

- сміх Е (хе-хе) вважається заздрісним і висловлює презирство і зловтіху;

- сміх І (хі-хі) іронічний. Так сміються ті люди, яким є що приховувати;

- сміх О (хо-хо) - у ньому вловлюється критика, сумнів і протест;

- сміх У (ху-ху) висловлює прихований страх і боягузтво. Характерний для тих людей, які мають певні забобони і дуже бояться критики зі сторони.

Виокремлюють 4 напрямки сміхотерапії (гелотології):

Класична сміхотерапія. Сміхотерапевт проводить індивідуальні та групові заняття, на яких люди сміються: їм розповідають анекдоти, смішні історії, слухають сміх, дивляться комедії тощо. Представники цього напрямку сміхотерапії рекомендують також частіше пригадувати смішні епізоди власного життя й навіть заводити власні «Щоденники гумору». Крім гуморесок, які викликають сміх, гелотологи вважають за корисне прослуховування чужого сміху.

Медична клоунада. Медичні клоуни влаштовують вистави перед пацієнтами лікарень, що сприяє швидшому одужанню хворих. Цей напрям був заснований у 80-ті рр. директором бостонського цирку «Big Apple Circus» Майклом Крістенсенем. Зараз «швидка допомога клоунів» — надзвичайно популярне явище у світовій практиці. Клоуни одягають білі халати, приїзять до лікарень та влаштовують «обходи» для хворих дітей, пародують дії лікарів. В ізраїльському місті Цріфіне створені курси «медичних клоунів». Попит на таких фахівців надзвичайно високий у всіх великих медичних центрах країни.

Йога сміху. Її розробили індійські медики, зокрема бомбейський лікар Мадан Катарія. Основна ідея — навчити людину сміятися легко та невимушено, природно й часто. Під час занять з пацієнтами практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх — привітання», або «сміх — вибачення»), але й досить несподівані («сміх лева», «сміх миші», «сміх замка дверцят»). Характерною особливістю цього напрямку сучасної сміхотерапії є її комерціалізованість. Досить відомою є медитаційна колективна терапія «Містична роза», яку вигадав містик Ошо (Японія). Вона триває три тижні. На першому — люди щовечора

збираються гуртом на три години та сміються без будь-яких на те причин, «заводячи» один одного. На другому тижні — по три години плачуть, на третьому — сидять у тиші та споглядають, це — завершальний, закріплюючий усе попереднє етап. Все це можна зробити й екстерном — за три години (хоча ефект не такий міцний, проте це набагато краще, ніж носити у собі пригнічені емоції): годину — сміятися, годину — плакати, годину — помовчати та поспостерігати із заплющеними очима.

Провокативна терапія сміхом. Автор ідеї незвичайного використання сміху та гумору у подоланні проблем Ф. Фареллі, автор книги «Провокативна терапія» (1974 р.). Сутність методу полягає у тому, що психотерапевт замість того, щоб щиро «професійно» поспівчувати клієнтові, гіперболізує його проблему та демонструє її абсурдність. Коли «нещасній людині» вдається відчутти безглуздість ситуації та посміятися над собою, знаходиться рішення. Згідно з методом Фареллі, саме занадто серйозне ставлення до наших «бід та нещасть» й заважає нам позбутися їх.

Серед основних педагогічних порад щодо використання сміхо-терапії у роботі з дітьми можна виділити такі:

- використання хвилинок сміху (за аналогією із фізкультхви-лінками);
- запровадження прийомів «розкріпачення» аудиторії шляхом цікавих, смішних розповідей;
- реалізація педагогічного потенціалу літературних гуморесок;
- запровадження цікавих, жвавих ігор, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;
- розповідь шкільних анекдотів та цікавих пригод;
- організація конкурсу на найсмійнішу вигадку;
- оволодіння вчителем елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну шкільну ситуацію (в стилі «позитивного гумору»);
- володіння прийомами організації позитивної невимушеної атмосфери навчально-виховного процесу, вміння надавати учням слухного часу для сміхотерапії;
- розвиток у вчителя почуття гумору як особистісно-інтелекту-альної основи та ознаки професійної майстерності, тощо.

Сьогодні, в умовах складного, стресогеного інформаційного простору, посмішка, добрий настрій дитини, відкритий прояв її позитивного «Я» можуть вважатися найвищою оцінкою естетико-педагогічної діяльності дорослого.

Звичайно, впроваджувати «сміхові» вправи на уроках слід з урахуванням особливостей предмету. Наприклад, на позакласному читанні ви можете запропонувати дітям уривок

розповіді із кумедними пригодами, або гумореску. Загальною «сміховою вправою» для будь-якого уроку може стати кумедна фізкультхвилинка. (ДОДАТОК 5)

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.

Основне завдання танцювальної терапії – спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але і емоційна і чуттєва. Вона спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів і набуття групового досвіду. У дітей значно посилюється відчуття власної гідності, підвищується рівень самооцінки, розвивається групова взаємодія (спільна робота, невербальне спілкування один з одним, гра в ритмічних діях, експериментування з жестами, позами і рухами).

Танцювально-рухова терапія має психологічну основу і спирається на вчення К. Юнга, який вважав, що тіло і душа взаємопов'язані на стільки, що за властивостями тіла можна судити про стан душі і навпаки.

На суто фізичному рівні танцювальна терапія має всі переваги занять спортом: поліпшується загальний стан, координація рухів і м'язовий тонус. На емоційному рівні вона допомагає людям відчувати себе щасливіше і впевненіше, а у випадках постійного стресу і тривалих депресій просто незамінна. За допомогою спонтанних рухів набагато легше висловити гнів, страх, розчарування чи втрату, емоції, які дуже часто важко передати словами. Крім того, танцювальна терапія покращує пам'ять, підвищує пізнавальний інтерес і мотивацію.



В танцювальної терапії практикуються індивідуальні та групові заняття. Для початку занять не потрібно абсолютно ніяких танцювальних навичок. Роль терапевта полягає не в навчанні, а мотивації, координації та спостереженні. Танцювальна терапія з дітьми, які мають різні порушення у розвитку, передбачає використання різних видів танцювального мистецтва:

образно-сюжетний танець-імпровація; сучасний дитячий або народний танець (елементи рухів іспанського, російського, українського тощо танців); елементи хореографічної гімнастики. Важливо, щоб на таких заняття максимально враховувався стан сенсомоторної сфери дитин.

Правила для танцювально-рухових вправ.

1. Починати руху з кінцівок, потім тулуб, в кінці - рухи головою.
2. Починайте поступово.
3. Кожне заняття - це задоволення наповнення тіла енергіями.
4. У супровід можна взяти арабську музику, класичну, барабани.
5. Слідкуйте за станом дитини.
6. Починайте з простих форм і поступово, з часом ускладнюйте.
7. Визначте мінімум за кількістю. Немає сенсу робити більше певної кількості.
8. Чергування напруги і розслаблення.
9. Напруга на затримках дихання, на вдиху і видиху. (ДОДАТОК 6)

Музикотерапія

Психотерапевтичний метод, що використовує музику як лікувальний засіб. Музикотерапія існує в двох основних формах:

Активна музикотерапія – це гра на музичних інструментах чи відтворення музики голосом, спів. Така форма музикотерапії передбачає фантазування, імпровацію, 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 прослухування. 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, відобразити настрій учнів, готувати їх до подальшого прослухування. 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'язбережувальних технологій, зокрема з фітотерапією чи ароматерапією.

Лікувальний ефект музики відомий давно. У Стародавній Греції музикою лікували божевільних, у Єгипті – безплідних жінок. Піфагор вважав лікування музикою універсальним засобом для тіла і душі.

Доведено, що точно дозоване застосування музики справляє добрий фізіологічний і психічний вплив на людський організм. Російський психіатр, професор Бехтерев писав, що музика створювати певний настрій: знімати надмірне збудження, почуття втоми.

Музикою лікують багато захворювань: гіпертонію, неврози, дефекти слуху й мови у дітей. Лікування музикою запроваджують у акушерстві, хірургії, наркології.

Нервова система і серцевий м'яз особливо чуйно реагують на музичний ритм. Гучна мелодія пригнічує стан не тільки хворої, а й здорової людини, викликаючи неврози, психози.

Музична терапія впливає на емоційний стан людини. Звуки музики можуть розслабити або, навпаки, зарядити енергією. Щоб позбутися депресій і негативних емоцій, рекомендується слухати веселі мелодії. А розслабитися допоможуть спокійні композиції. Але слід пам'ятати, що одноманітний ритм здатний викликати роздратування, а сумний і сумовитий – меланхолію і сум. Як же впливає музика різних стилів на нашу психіку?

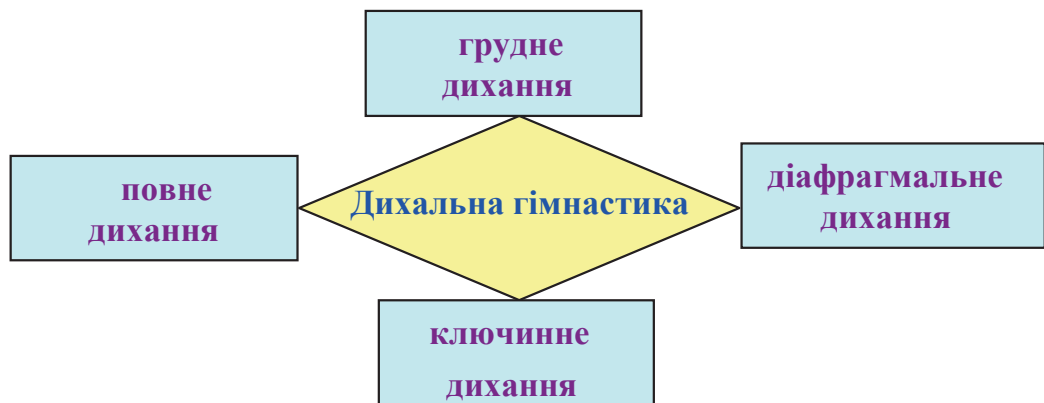
- Класична музика підвищує концентрацію й поліпшує пам'ять.
- Джаз, блюз, регбі піднімають настрій, загострюють почуття гумору, покращують комунікабельність.
- Румба, самба збуджують, підвищують активність.
- Поп-музика створює відчуття благополуччя.
- Рок-музика знімає напруження, ослаблює біль, але одночас може й створити напруження, а також викликати стрес і біль.
- Панк, реп, хіп-хоп і грандж збуджують і спляють активності.
- Релігійна й обрядова музика заспокоюють та приводять у стан умиротворення.

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.

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.

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. М. 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. 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.

Пальчикова гімнастика — це ігрові вправи для розвитку дрібної моторики дитини. Науково підтверджено, що розвиток мовлення дитини пропорційно залежить від гнучкості, тону, сили, точності рухів пальців рук. Бо пальчикові ігри постають не лише як інструмент формування фізіологічно правильного кістяка дитини, а ще й як елемент емпатійної комунікації учня з вчителем та учнями між собою на уроці. Саме емпатія — емоційний відгук на почуте — дозволяє забезпечити атмосферу відвертості та довіри в спілкуванні, встановленню хороших взаємовідносин співрозмовників, що сприяє процесу інтеракції на онлайн-уроці. Діти з великим інтересом та цікавістю виконують пальчикову гімнастику, створюючи своїми руками. Крім того, під час виконання пальчикових вправ у дітей розвивається креативність, мимовільна увага, пам'ять, а також відчуття темпу та ритму мовлення, формуються навички самоконтролю. А ще, якщо дитині важко дається вивчення віршованого твору, пальчикові вправи часто стають у нагоді.

Ось декілька порад при виконанні пальчикової гімнастики:

- Варто промовити назву та зміст пальчикової гри, за необхідності відразу при цьому відпрацювати жести та фігури пальців.
- Створити необхідний комфортний емоційний настрій.
- Всі рухи виконуйте разом із дитиною, при цьому демонструючи власну захопленість та цікавість.
- Рухи виконуйте в повільному та комфортному для дитини темпі.
- Слід робити повторення від 2-4 разів на етапі розучування вправи.
- Не вимагайте від дитини точного повторення комбінацій пальців та рухів.
- Потрібно домагатися, щоб всі рухи виконувалися дитиною без надмірного напруження м'язів руки, щоб вони були легкі та приносили всім радість.
- У ідеалі текстовий матеріал пальчикової гімнастики має переплітатися з темою уроку.
- При повторенні гри слідкуйте, щоб дитина вимовляла всі слова цілком, співвідносячи слова з рухами.
- Пам'ятайте, що обсяг уваги у дітей обмежений і нездійснене завдання може відбити інтерес до гри.
- Пальчикова гімнастика має тривати до 30 секунд (дошкільники–1 клас), до 1 хвилини (2–4 клас). (ДОДАТОК 7)

Пісочна терапія

Одним із дієвих напрямів ігрової діяльності у корекційно-розвивальній роботі вчителя є використання піску. Цей метод є доволі новим у вітчизняній психології, але дозволяє реалізувати багато порушених задач. Пісочна терапія спирається на уяву дітей, їхній досвід, дозволяє встановити зв'язок між свідомим і несвідомим, вербальним та невербальним. Завдяки використанню піску вчитель може вивчити внутрішній світ дитини, пізнати її тривоги та хвилювання.

Засновниками методу пісочної терапії вважають Карла Юнга та його послідовницю Маргарет Ловенфельд, яка в кінці першої третини ХХ століття започаткувала новий напрям з використання піску, що дістав назву «Техніка Світу». Спочатку вона його застосовувала для роботи з дітьми, але можливості цього методу цілком підходять і для роботи з дорослими.

Жизелла де Доменіко говорила, що пісочна терапія ефективна не лише на індивідуальних заняттях, а й під час групових.

Використання пісочниці у роботі з дітьми початкових класів дає можливість розв'язати такі проблеми:

- розвинути у дитини інтерес до пізнання себе та довкілля;
- розвинути у дитини тактильні відчуття, здатність виражати свої емоції;
- розвинути мислення, увагу, пам'ять, мову та моторику;
- навчити дитину аналізу та синтезу, уявляти та відтворювати свої думки;
- зменшити рівень негативізму, агресії;
- сприяти гармонізації особистості.

Серед переваг методу варто відмітити його універсальність. Використовувати пісочну терапію можна з дітьми різного віку, раси, культури та віросповідання, а також без

урахування рівня їх розвитку. З його допомогою легко реалізувати ресурси самосвідомості і забезпечити їх активність під час всього періоду корекційної роботи.

Важливу роль у пісочній терапії відіграє особистість власне вчителя. Жизелла де Доменіко говорила, що він повинен відповідати таким вимогам:

- вміти спонтанно і повною мірою програвати досвід дитини;
- вміти створювати новий досвід, стати об'єднувальною ланкою між дитиною та піском, бути помічником для дитини;
- знати всі особливості розвитку людини;
- мати уявлення про людське тіло, його захворювання.



Наступним, не менш важливим моментом під час організації роботи з піском є наявність власне пісочниці та об'єктів, які й будуть виконувати роль головних героїв світу дитини. Комплект фігурок для пісочниці повинен містити:

- тварин, які відображають інтуїтивне життя дитини та її інстинкти;
- рослин — життєві сили, циклічність життя;
- будівлі — символи захисту та усамітнення;
- транспорт — психологічний стан дитини, її здатність до самоконтролю, влади, свободи;
- людей як спосіб вираження власного «Я» дитини.

Персонажі повинні бути як позитивними, так і негативними, щоб діти мали можливість виразити свій внутрішній світ повною мірою.

Заняття з пісочної терапії можна розділити на кілька **етапів**.

1-й етап. Налаштування на робочий лад.

На цьому етапі психолог говорить з дитиною, дізнається про її емоційний стан та іншу інформацію, яку дитина вважає за необхідне повідомити.

Гра «Добрий день, піску!»

Учитель. Зараз ми з тобою привітаємося з піском:

- торкнися його кожним пальчиком;
- візьми пісок у долоні, потім висип;
- торкнися його всією долонею;
- перетри пісок у долонях.

Опиши почуття: тепло — холодно, приємно — неприємно, колюче (жорстке на дотик) — м'якеньке.

Вправа «Незвичайні сліди»

Учитель показує, як:

- ідуть ведмедики (кулаками та долонями із силою натискає на пісок);
- плигають зайці (натиск кінчиками пальців);
- повзуть змійки (пальцями робить лінії).

Дитина сама показує сліди жучків-павучків; котиків, собачок; слоника; жабки; незвичайної дивної тварини, яка живе у її чарівній пісочній країні. Можна придумати їй ім'я.

2-й етап. Побудова власного світу.

На цьому етапі дитині пропонують побудувати власний світ, придумати йому персонажів, країну, у якій вони будуть жити.

Вправа «Візерунки на піску»

Учитель малює візерунок на папері, а дитина відтворює його на піску.

Учитель малює початок візерунка, а дитина продовжує чи пропонує свій варіант візерунка.

Учитель. А зараз спробуймо прикрасити наш чарівний дім. Зараз ми будемо малювати узори, можна використовувати іграшки.

Створення власного «світу» і відображення його на піску має бути спонтанним для дитини. Це повинні бути її переживання та тривоги.

3-й етап. Обговорення побудованого світу.

На цьому етапі дитина повинна розказати про свій світ, описати місце, героїв, їхній емоційний стан, причини дій, заняття. Це можна зробити у вигляді казки.

4-й етап. Демонтаж пісочного світу.

Після завершення розповіді та детального обговорення персонажів дитина повинна самостійно розібрати свій світ.

Можуть траплятися випадки, коли учень відмовляється розібрати світ, тоді психолог повинен зробити це самостійно, але так, щоб «маленький будівельник» цього не бачив.

У кінці заняття бажано сфотографувати «світ», оскільки це буде потрібно для подальшого аналізу емоційного стану дитини.

Як бачимо, пісочна терапія дозволяє вирішити багато важливих питань стосовно розвитку дитини. З її допомогою можна детально вивчити внутрішні переживання учнів та надати їм психологічну допомогу.

Літотерапія

У сучасних умовах відроджується забута методика лікування хвороб за допомогою природних засобів, хоча виокремлення лікувального впливу природи як самостійного психотерапевтичного методу визнається не всіма вченими. Цікавою, є спроба деяких сучасних дослідників виділити та вивчити лікувальні фактори при спілкуванні людини з природою, а саме:

- позитивний емоційний вплив (невербальна сугестія);
- відволікаючий ефект;
- активізуюча дія та
- катарсичний ефект.

Цілком ймовірним є припущення про ефективність використання певних природних елементів у реабілітаційній роботі з дітьми, що знаходяться у кризовому стані.

Дане явище вивчали А. Малярчиков, М. Синявський, Л. Іванкін, В. В. Карпов та ін.

Літотерапія – це застосування лікувальних властивостей різних каменів при лікуванні багатьох хвороб.

Вивчений матеріал підтверджує існування у різних історичних епохах даних про певний психологічний, стабілізуючий вплив каменів на емоційно-духовну сферу людини.

У давнину і в епоху Відродження з добре відомого сьогодні малахіту вирізували амулети для дітей, які мали оберігати від хвороб і різних небезпек. Він вважався «камнем здоров'я». Чим світліший відтінок каменю, тим вища його цілюща здатність. Світлі блідо-зеленуваті відтінки найбільш корисні для серця і кровоносних судин серця та легень. Темно-зелений різновид виявляє благотворний вплив безпосередньо на м'яз серця, сприяє асиміляції їжі. Сучасні американські дослідники вважають, що малахіт є прекрасним протирадіаційним засобом. Заспокоює надмірно збуджену нервову систему, поліпшує сон.

Яшма з чорними і білими смугами бурого кольору має свою яскраву назву — «Тигрове око», або «Котяче око», якщо має золотисто-зеленими чи сіро-зеленими переливами, які нагадують райдужну оболонку котячого ока. Здавна вважається, що вона вберігає від отрути і ненависті, є оберегом, тобто талісманом, що захищав власника від зради, поранень у бою. Цей камінь описується й як засіб, який емоційно врівноважує, підвищує волю власника. Має «заземлюючу» дію, сприяє концентрації уваги, зменшує схильність до впертості, сприяє чіткому розумінню суті предметів і явищ, підвищенню проникливості.



У медицині та у психотерапії також використовують перлини. Про їх лікувальну дію згадується у «Каноні» Авіцени, древніх працях арабської медицини. А в знаменитому пам'ятнику тибетської медицини «Джуд-ши» пишеться, що перлини допомагають при хворобах мозку і при отруєннях.

Застосовували їх всередину у складі різних інгредієнтів із рослин, продуктів тваринного походження і порошків з різних самоцвітів. У наш час в Японії перлинний порошок входить до складу порошків, призначених для лікування неврастенії. Споглядання перлин благотворно діє на збуджену психіку, приносить спокій і умиротворення.



Інший камінь, який має лікувальні властивості — це аметист. Назва каменя походить від грецького слова «аметистос» — вільний від пияцтва. Другий варіант назви — від давньосередньовічного «алхама». Представник міжнародної асоціації Федерації дослідження кристалів Джофрі Кейт впевнений, що аметист знімає стреси. Носіння аметиста сприяє зміцненню ендокринної і нервової систем, збільшує активність правої півкулі головного мозку, нормалізує діяльність епофізу і гіпофізу, очищає кров, сприяє збільшенню енергетики. Він допомагає також при лікуванні розумових розладів, гармонізує всі рівні свідомості, сприяє підвищенню інтелекту і всебічному розвитку особистості. В той же час зменшує тягу до ілюзій,

спрямовує здібності в потрібне русло, знімає нервові збудження. Є чудовим засобом для медитації, належить до типу «захисних» мінералів (захищає від шкідливих впливів ззовні).

Смарагд і гематит також цінні не лише в ювелірній справі, а й в медицині. За арабським повір'ям XI—XII століття, людина, яка носила смарагд, не бачила страшних снів, не страждала на безсоння, була застрахована від горя і підступів злих духів. За допомогою смарагду лікували численні захворювання. Камінь вважався незамінним при епілепсії. Його радили споглядати на ніч як снодійний засіб. Він благотворно впливає на м'яз серця й імунну систему. Виявляє позитивний вплив на духовні якості людини: здатність мріяти, розуміти іншу людину. Він мовби несе з собою любов, доброту, заспокоєність.

Гематитом (названий від грецького слова «айма» — кров) лікували нариви і поранення. Цей камінь збільшує опірність стресам, поліпшує енергетику, сприяє збереженню оптимізму, душевної стійкості, хоробрості, волі. Зменшуючи схильність до мрійливості, змушує тверезо дивитися на життя.

Використовують в лікувальних цілях камінь бірюза. Його назва «бірюза» походить від персидського слова «фіруза», що означає — «та, що приносить перемогу, щастя». Сам стан каменю залежить від дощу, вітру і навіть променів сонця. Передбачення про стан здоров'я за зміною кольору бірюзи має підстави. Проведені дослідження підтвердили, що бірюза змінює колір і тьмяніє від дотику хворої людини особливо якщо руки вологі. Недаремно її так не любив важко хворий Іван Грозний. Поряд із слабким тілом царя вона тьмяніла, і він вважав, що камінь віщує йому близьку смерть.

Фототерапія

Фототерапія вважається одним з новітніх напрямків розвитку арттерапії на сучасному етапі, незважаючи на досить тривалий період існування самого мистецтва фотографії.

Фототерапія — це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини. Вона передбачає роботу з готовим матеріалом, або створення оригінальних авторських знімків.

Таким чином, основним змістом фототерапії є створення та/або сприймання фотографічних образів, яке доповнюється обговоренням та різними видами творчої діяльності (образотворча діяльність, рух та танці, драматизація, художній опис тощо).

Оскільки фототерапія — це візуальне мистецтво, то цілком ймовірно представити його складовою арттерапії.

У складі арттерапії фототерапія виступає як діагностуючий, розвивальний або психопрофілактичний прийом. Тому цей вид психотерапії можна вважати естетотерапевтичним.

Серед найбільш актуальних організаційно-змістових питань фототерапевтичної роботи можна виділити такі:

- вартість: сучасна побутова фотографія є досить дешевою та доступною за ціною для багатьох людей; це досить економічний арттерапевтичний засіб у порівнянні з іншими. Можна використовувати власні фотоапарати, або користуватися вже готовими знімками з сімейних фотоальбомів;



- складність процесу фотографування: застосування фотографії у фототерапії не вимагає технічної майстерності, витрати сил та часу залежатимуть від психологічних потреб самої людини;

- природність: фотографія схожа з природнім процесом і у цьому сенсі вона є своєрідним «мікрокосмосом», який відображає безліч відносин між різними елементами реальності з її циклами змін (за А. І. Копитіним).

За даними спеціалістів у галузі фототерапії представлені техніки, ігри та вправи можна використовувати як своєрідні засоби психологічного та естетотерапевтичного впливу на дитину, як складову різних реабілітаційних та розвивальних програм.

Усі техніки, ігри та вправи поділено на групи в залежності від їх основного призначення.

1. Розвиток візуального та понятійного мислення, пам'яті, уваги, дрібної моторики.

Фотографування пов'язане з вибором об'єктів, ракурсів та моментів зйомки, тому є фактором розвивального впливу на дитину. Найбільш значущим воно є для дітей з обмеженими пізнавальними можливостями або неврологічними порушеннями.

- *техніка «Схожі предмети»*: фіксується на плівку внутрішня або зовнішня схожість предметів; пояснення дитиною свого вибору та створення композицій.

- *техніка «Система послідовного порядку»*: фотографування предметів, що мають певні відмінності за якоюсь якістю: об'єм, розмір тощо.

- *техніка «Горизонтальне та вертикальне»*: фотографування декількох предметів, що розташовані вертикально або горизонтально, пояснення дитиною свого вибору.

- *техніка «Ближче-подалі», «Вище-нижче», «Справа — зліва»:* по аналогії з попередньою технікою.

- *техніки фотоколажів:* «Предметні композиції», «Дім, сад, магазин», «Карта району або міста».

2. Загальні теми (Свята, пори року, стихії, кольори навколо нас тощо).

Основною метою проведення технік цієї групи є актуалізація та вираження різних, у тому числі й складних, негативних почуттів, їх усвідомлення та інтеграція (емоційний розвиток). Розвиток самоконтролю. Розкриття творчих можливостей дитини.

У назвах технік фіксується сама ідея вправи-фотографування. Як правило, усі роботи закінчуються створенням плакатів, міні альбомів-книжок з фіксацією дитячих пояснень-розповідей.

- *техніка «Робота з полярностями»:* створення серії знімків, у яких будуть представлені предмети з діаметрально протилежними зовнішніми або внутрішніми характеристиками, або такі, що викликають протилежні почуття.

Наприклад: «Велике та маленьке», «Прекрасне та потворне», «Приємне та неприємне» тощо. Можна свій вибір супроводжувати текстами з художніх творів або Біблії.

- *техніка «Свято»:* створення серії знімків сімейного, або релігійного або світського свята, певним чином організувати знімки у просторі, обговорити у групі.

- *техніки «Пори року», «Стихії», «Кольори навколо нас», «Ілюстрації»* мають схожий тип завдань і досить виражений діагностичний компонент для виявлення найбільш складних внутрішніх переживань та проблем дитини.

3. Самосприйняття.

Основна мета — актуалізація та виявлення почуттів, пов'язаних з різними періодами життя людини, їх усвідомлення та інтеграція.

- *техніка «Лінія життя»:* робота з готовим фотоматеріалом з сімейного альбому дитини; основне завдання — вибір найбільш значимих (цікавих, складних) моментів у житті, обговорення.

- *техніка «Грані мого «Я»:* продовження ідеї попередньої техніки з акцентом на пошук фотографій, що відображають різні особистісні прояви:

«Я — дитина», «Я — син», «Я — дошкільник», «Я — рибалка», «Я — співак» тощо.

- *техніка «Автопортрет»:* вибір найбільш «сутнісних» фотографій дитини.

- *техніка «Мої друзі у минулому та у теперішньому».*

- *техніка «Почуття та настрої у даний момент»:* фото-графування на заняттях; краще використовувати моментальне фото «Полароїд» або цифрові камери.

- *техніка «Мої секрети», «Світ моїх захоплень».*

4. Робота у парах та колективні вправи.

Основне завдання педагога — актуалізація та вираження й усвідомлення почуттів у контексті групи. Отримання нового досвіду спілкування. Розвиток здібності розуміти почуття інших людей.

- *техніка «Розмова»*: невербальне спілкування між учасниками групи з використанням власних фотографій, основне завдання — створити спільний фотоколаж — наші спільні та відмінні риси, обговорення результатів роботи у групі.

- *техніки «Спільний фотоколаж», «Спільний фотопроєкт»*.

- *техніка «Створення портрету»*: на основі використання фотографій партнера та додаткових матеріалів з основним завданням — передати головну сутність людини.

Основна ідея кожної з технік окреслена самою назвою-підказкою. Виконання завдання супроводжується фотографуванням найбільш значущих моментів з наступних обговорення у групі та створенням колажів, виставок, плакатів тощо.

Крім зазначених технік роботи з фотоматеріалом варто зазначити деякі аспекти використання цього естетотерапевтичного ефекту у повсякденному житті дитини.

Відомо який позитивний, суто естетичний ефект, справляє наявність на робочому столі людини фотографії її близьких; як часто ми розміщуємо у своїх квартирних інтер'єрах цікаві сімейні фотографії, вважаючи при цьому, що таким чином створюється своєрідний цілющий мікроклімат у побутовому середовищі. Цей ефект варто застосовувати й у роботі з дітьми, що знаходяться у навальних закладах. Зарубіжними дослідниками підтверджений ефективний прийом розташування в особистому куточку дитини поряд з її улюбленими іграшками фотографії членів родини (мами, тата, сестер, братів, тощо), це створює ефект присутності близької людини, захищеності й психологічної безпеки дитини.

Окремим блоком можна виділити роботу з *сімейними фот-альбомами*. Діти люблять розглядати власні альбоми, супроводжуючи цей огляд досить емоційним, яскравим коментарем. Аналіз знімків розміщених у фотоальбомах, дає можливість стверджувати про абсолютну більшість саме позитивних, яскравих, «щасливих» моментів, що їх фіксує у нашому житті фотооб'єктив. До таких моментів хочеться повернутися, згадати, ще раз пережити їх за допомогою фотографії. Тому такі теми дитячого життя як:

- «Новий рік»;

- «Мій день народження»;

- «Ми на відпочинку»;

- «Ми на морі» тощо стають улюбленими темами саме дитячого перегляду фотоальбомів.

Естетотерапевтичний ефект цього виду діяльності очевидний. Його можна порівняти з ефектом слухання дитиною улюбленої казки, очікуваним спілкуванням з батьками, цікавою грою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. // Рідна школа. – 2009. - №4. – С.44-48.
2. Ващенко О. Як створити школу сприяння здоров'ю /О. Ващенко, С. Свириденко. – К.: Шкільний світ, 2008.
3. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі /упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. – К.: Шкільний світ, 2009.
4. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – С. 47-57.
5. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник. // Початкова школа. – 2005. – С. 57-62.
6. Байбара Т. Компетентнісний підхід у початковій ланці освіти / Байбара Т. // Початкова школа. - 2010.-№ 8.-с.46-50.
7. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
8. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя // Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. — Рівне: Тетіс, 2000. — С. 340—341.
9. Ващенко О.М. та ін. Фізкультурно- оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навч.-метод. посіб. — Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004.
10. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі /упоряд. О.Колонькова, О.Литовченко- К. ; Шк.. світ, 2009.
11. Носко М. О., Гаркуша С. В., Вертель А. Сучасні фактори ризику для здоров'я школярів і студентів. 2019. URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3477775>
12. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко// Директор школи. – 2006. -№20. – С. 12-15.
13. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи/ О. Ващенко, С. Свириденко// Початкова освіта. – 2005. - №46. – С. 2-4.
14. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – С. 47-57.
15. Мазуренко Л. Формування навичок здорового способу життя у молодших школярів в позаурочний час. / Л. Мазуренко. – К.: Шкільний світ, 2008.
16. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник. // Початкова школа. – 2005. – С. 57-62.
17. Эль Г. Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. — СПб.: Речь, 2010. — 2008.

18. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти

18. Методика

Примірний комплекс вправ з рухової активності:

Рухова активність для покращення мозкового кровообігу:

1. Вихідне положення - сидячи на стільці, 1-2 - відвести голову назад і плавно нахилити назад, 3-4 - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. Вихідне положення - сидячи, руки на поясі, 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.

3. Вихідне положення - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - махом ліву руку занести через праве плече, голову повернути наліво, 2 - в. п., 3-4 - теж правою рукою. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

Рухова активність для зняття стомлення з плечового поясу та рук:

1. Вихідне положення - стоячи або сидячи, руки на поясі, 1 - праву руку вперед, ліву вгору, 2 - перемінити положення рук. Повторити 3-4 рази, потім розслаблено опустити вниз і потрясти кистями, голову нахилити вперед. Темп середній.

2. Вихідне положення - стоячи або сидячи, кисті тильним боком на поясі, 1-2 - звести лікті вперед, голову нахилити вперед, 3-4 - лікті назад, прогнутися. Повторити 6-8 разів, потім руки вниз і потрясти розслаблено. Темп повільний.

3. Вихідне положення - сидячи, руки вгору, 1 зжати кисті в кулак, 2 - розжати кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

Рухова активність для зняття стомлення з тулуба:

1. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

2. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1-3 - кругові рухи тазом в один бік, 4-6 - теж у інший бік, 7-8 - руки вниз і розслаблено потрясти кистями. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

3. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, 1-2 - нахил вперед, права рука сковзає вздовж ноги вниз, ліва, згинаючись, вздовж тіла вгору, 3-4 - в. п., 5-8 - теж в інший бік. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

Комплекс вправ рухливої активності для молодших школярів на навчальних заняттях з елементами письма:

1. Управа для покращення мозкового кровообігу. Вихідне положення - сидячи, руки на поясі. 1 - поворот голови направо, 2 - в. п., 3 - поворот голови наліво, 4 - в. п., 5 - плавно нахилити голову назад, 6 - в. п., 7 - голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

2. Вправа для зняття стомлення з м'язів кисті. Вихідне положення - сидячи, руки підняти вгору, 1 - стиснути кисті в кулак, 2 - розтиснути кисті. Повторити 6-8 разів, потім руки розслаблено опустити вниз і потрясти кистями. Темп середній.

3. Вправа для зняття стомлення з м'язів тулуба. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки за голову, 1 - різко повернути таз направо, 2 - різко повернути таз наліво. Під час поворотів плечовий пояс оставити нерухомим. Повторити 4-6 разів. Темп середній.

4. Вправа для мобілізації уваги. Вихідне положення - стоячи, руки вздовж тулуба, 1 - праву руку на пояс, 2 - ліву руку на пояс, 3 - праву руку на плече, 4 - ліву руку на плече, 5 - праву руку вгору, 6 - ліву руку вгору, 7-8 - хлопки руками над головою, 9 - опустити ліву руку на плече, 10 - праву руку на плече, 11 - ліву руку на пояс, 12 - праву руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по стегнах. Повторити 4-6 разів. Темп - 1 раз повільний, 2-3 рази - середній, 4-5 - швидкий, 6 - повільний.

Вправа «Зайчики і слоники»

Ця вправа підвищує самооцінку, дає змогу почуватися сильним та сміливим.

Спочатку запропонуйте дитині вдати із себе боязкого зайчика. Запитайте, як він поводиться, коли відчуває небезпеку. Тремтить? А тепер разом покажіть, як саме він це робить. Щуляться, намагається стати менш помітним, у нього тремтять лапки і хвостик... Нехай дитина все це відтворить. Попросіть показати, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини. Скажіть, що втікає. Нехай дитина втече у інший куток кімнати. А що роблять зайчики, коли чують вовка? – Нехай біжить у іншу кімнату.

А тепер ми будемо слониками – сильними, сміливими. Покажіть, щоб дитина повторила, як безстрашно, вільно ходять слони. Що вони роблять, коли бачать людину. Бояться? Ні. Вони дружать із людиною і спокійно йдуть далі. Покажіть це разом. Що роблять слони, коли бачать тигра, – не бояться. Показуйте з дитиною сміливого слоника. Після цієї гри спитайте малюка, ким йому сподобалося бути найбільше.

Вправа «Тренуємо емоції»

З допомогою цієї гри можна тренувати дитячі емоції, зняти напруження.

Просимо дитину насупитися, як:

- хмаринка,
- зла, сердита людина.

Просимо усміхнутися, як:

- хитра лисичка,
- сонечко.

Просимо показати, як дратуються:

- два барани на містку,
- дитина, у якої забрали цукерку,
- людина, яку вдарили.

Просимо показати, як злякався:

- заєць вовка,
- малюк, що заблукав у лісі,
- кошеня, на якого гавкає собака.

Просимо показати, як втомився:

- татко після роботи,
- мураха, що тягнула велику паличку,
- людина, яка підняла щось важке.

Просимо показати, як виглядає:

- турист, піднявши важкий наплічник,

- дитина, що допомагала матері,
- стомлений воїн після перемоги.

Закінчити гру можна мімічним набором різних усмішок.

Діагностична вправа «Квітка-семиквітка»

Мета: визначення емоційного стану дитини відповідно до кольорової гами: жовтий – радість; червоний – щастя; синій – образа; зелений – спокій; сірий – сум; помаранчевий – здивування; коричневий – втома.

Обладнання: кольорові картки у формі пелюсток квітки, розкладені в довільному порядку.

Завдання. Візьміть у руки пелюстку того кольору, який вам сьогодні найбільше до вподоби, з яким хочеться потоваришувати, побути довше.

Завдяки кольорам значно розширюється індивідуальна сфера переживань.

Діагностична вправа «День мого кольору»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону.

Обладнання: підручні засоби (кольоровий папір, предмети різних кольорів, фарби, тканини)

Завдання. За допомогою підручних засобів створіть: веселку настроїв; одяг настроїв; кольорову паличку-виручалочку; ласкаве проміннячко настрою; куточки свого настрою; малюнки «Мій настрій».

Графічна вправа «Хвилинка-кольоринка»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; емоційний відпочинок дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання: намалюйте те, що побажаєте (просто лінії, кульки, сніжинки, квіти тощо), використовуючи кольорові олівці або фломастери.

Час на виконання вправи: 4 – 5 хв.

Графічна вправа «Малюємо себе»

Мета: створювати умови для усвідомлення дітьми себе як індивідуальності; розвивати особисту емоційну сферу дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Намалюйте кольоровими олівцями себе зараз і себе в минулому.

Рекомендації педагогу: обговоріть з дітьми деталі малюнка; у чому вони розрізняються; з'ясуйте, що дитині подобається і що не подобається в собі, що їй хотілося б змінити.

Дидактична гра «З якого дерева (куща, квітки) листочок»*Мета:*

- повторити назви рослин та їх значення в житті людини;
- розвивати спостережливість, концентрацію уваги, мислення, мовлення;
- розвивати вміння порівнювати предмети за формою, кольором, величиною;
- розвиток дрібної моторики, координації рухів;
- вчити розпізнавати за формою листочка рослини;
- формувати вміння діяти за словесними інструкціями.

Обладнання: листочки з різних рослин (липа, шипшина, дуб, тощо), відповідні рослини (в природі, на ілюстраціях).

Правила та хід гри:

Поєднати листочок з відповідною рослиною.

1. Навипередки, хто більше знайде пар.
2. Хто краще опише відновлену пару.

Дидактична гра «Чиї плоди»*Мета:*

- вчити розпізнавати за формою на дотик плід рослини;
- повторити назви рослин та їх значення в житті людини;
- розвивати спостережливість, концентрацію уваги, мислення, мовлення;
- розвивати вміння порівнювати предмети за формою, кольором, величиною;
- розвиток дрібної моторики, координації рухів;
- формувати вміння діяти за словесними інструкціями.

Обладнання: плоди з різних рослин (шипшина, горішки, калина, тощо), торбинка чарівниці.

Правила та хід гри:

Просунути руку в торбинку чарівниці.

1. На дотик впізнати плід та назвати якій рослині він відповідає.
2. Чому чарівниця збирає ці плоди? (Розповісти про їх цілющі властивості).

Дидактична гра «Впізнай на смак»*Мета:*

- вчити впізнавати за смаком плід рослини;
- повторити назви рослин та їх значення в житті людини;
- профілактика захворювань фітонцидами;
- розвивати спостережливість, концентрацію уваги, мислення, мовлення;

- розвивати вміння порівнювати предмети за смаком, кольором;
- розвиток смакових відчуттів;
- формувати вміння діяти за словесними інструкціями.

Обладнання: плоди з різних рослин (фрукти, овочі, ягоди, зелень, горіхи), непрозорий судочок, одноразові виделки.

Правила та хід гри:

Закрити очі, відкрити рота. Вчитель кладе до рота шматочок продукту.

1. На смак впізнати продукт та назвати, якій рослині він відповідає.
2. Описати, який він на смак.
3. Розповісти, яку користь організму людини приносить регулярне його вживання.

Дидактична гра «Вгадай, з якої рослини чай»

Мета:

- вчити впізнавати за смаком та ароматом з якої рослини чай;
- повторити назви рослин та їх значення в житті людини;
- профілактика захворювань фітонцидами;
- розвивати спостережливість, концентрацію уваги, мислення, мовлення;
- розвивати вміння порівнювати предмети за смаком, кольором;
- розвиток смакових відчуттів;
- розвиток дрібної моторики, координації рухів;
- формувати вміння діяти за словесними інструкціями.

Обладнання: склянка з чаєм, цукор, мед, чайні ложечки, рослини живі, засушені чи ілюстрації (ті, з яких заварений чай).

Правила та хід гри:

Закрити очі, відкрити рота. Вчитель кладе до рота ложечку з чаєм.

1. На смак впізнати продукт та назвати якій рослині він відповідає. (Якщо дитина не може відповісти, дозволяється дослідити склянку з чаєм: колір, смак, заварені частини рослини.)
2. Описати, який він на смак.
3. Розповісти, яку користь організму людини приносить регулярне його вживання.

1. Встаньте, вдихніть і... посмійтеся! Вийшло? Ні? Ми дуже серйозні, тому нам так складно щиро розсміятися. Почувши веселий жарт, ми всього лише посміхнемося. Адже саме сміх, а не чергова посмішка, приносить максимум користі. Потренуйтеся — і ви навчитеся сміятися в будь-який момент.

2. Виконайте ще одну вправу — посміхніться і утримуйте посмішку. Хід думок і навіть настроїв почнуть поліпшуватися — і ось вже ваша усмішка стане не награною, а справжньою.

3. В американських книгах можна знайти таку рекомендацію: «Встаньте перед дзеркалом і почніть корчити пики і показувати язик своєму відображенню! Сміх не змусить себе чекати!». Напевно, такий спосіб не всім підходить, але ж у кожного з нас є щось, що викликає щирий сміх — такі собі «сміхотаблетки». Це може бути улюблена комедія, смішні оповідання, збірники анекдотів чи відеозапису, на яких відображені сімейні свята. Зберіть для себе скриньку сміху та відкривайте її, коли це необхідно. Погане самопочуття, поганий настрій і депресія відступлять під натиском радісного сміху! Смійтеся на здоров'я!

Гуморески

«Дивний школяр»

Двох онуків дід старий	Ви ходили в перший клас?
Посадив на руки	— Та ходив, Павлусю.
Та й розказує казки,	— От був номер! — малюки
Слухають онуки.	Сміхом залилися,
Раптом менший запитав:	— Як до школи ви прийшли
— А скажіть, дідусю,	З бородою й лисі.

«Найкраща мова»

Йде синок до школи вперше.	Українській чи російській?
Пита батька мати:	Обидві ж хороші.
— Якій мові ми синочка	— Хай вивчає ту, якою
Будемо навчати	Печатають гроші.

«Контракт»

«Заклучив контракт мільйонний	Давно й без спочину.
Футболіст Дмитрина»,	Розлютився раптом батько
Чита батько у газеті й погляда на сина.	Й кричить на хлопчину:
Той уроки вчить старанно	— Все гризеш оту науку,
Хочеш вченим стати?	

Краще йшов би на подвір'я
М'яча поганяти!

Веселі фізкультхвилинки

«Каченята»

Раз-два — всі пірнають,	Сім, вісім — що є сили
Три, чотири — виринають,	Всі до берега поплили,
П'ять, шість — на воді	Дев'ять, десять — обтрусилась
Кріпнуть крильця молоді,	І за парти опустились.

«Гори Карпати»

Раз-два — піднімається гора,
Три, чотири — це круті гірські схили,
П'ять, шість — це орли дивний танець завели,
Сім, вісім — це смерічки похилилися до річки,
Дев'ять, десять — це вода з водоспаду витіка.

«Зайченята»

Сірі зайчики маленькі	А щоб добре працювати,
(Вушка є у них довгенькі)	Треба трішки пострибати.
В лісі грались, веселились,	— Відпочили, розім'ялись
Працювати вже стомились.	Й до роботи знову взялись.

Скоромовки

Ворона проворонила вороненя.
Пік біля кіп картоплю Прокіп.
Раз — дрова, два — дрова, три — дрова.
Розкажу вам про покупки, про покупки, про покупки, про покупочки мої.
Улас у нас, Панас у нас.

Вправа 1 «Знайомство»

Мета: знайомство один з одним, створення позитивної атмосфери для подальшої роботи.

Завдання: Протягом 2—3 хв рухатися, дитина вимовляючи своє ім'я, обирає два—три рухи (будь-які або танцювального характеру). Голосно промовляє своє ім'я, виконуючи відповідні рухи. Учасники стають у коло та по черзі представляють своє ім'я рухом («ім'я + рух»). Під час першого показу всі дивляться на учасника та намагаються запам'ятати його рухи. Наступні два рази ім'я та рух повторює разом вся група. Таким чином по черзі кожна дитина представляє своє ім'я. Завершуючи цю вправу, проводимо загальний танець імен учасників групи.

Обговорення:

- Які рухи було найлегше виконувати?
- Які складніше?
- Які відчуття, почуття, емоції виникали під час роботи?

Вправа 2 «Вітання»

Мета: розвиток досвіду контакту.

Інструкція: група у двох шеренгах, по команді ведучого всі рухаються назустріч один одному й невербально вітаються. Після кожного контакту шеренга зрушує на один крок. У кожній новій парі необхідно використовувати нову форму вітання (долонями, ліктями, плечами, головами, колінами, спинами)

Обговорення:

- Чи виникали труднощі при виконанні завдання?
- Чи знайшли ви для себе якісь нові варіанти привітання?

Вправа 3 «Робота у парі. Привітаємося»

Мета: розвиток досвіду контакту.

Група поділяється на пари. Ведучий дає команду поконтактувати різними частинами тіла. Спочатку зустрічаються кисті рук, лікті, потім—голови, плечі, спина, коліна, ступні ніг. Після кожного контакту пари змінюються.

Обговорення:

- Які почуття виникали під час виконання вправи?
- Якими частинами тіла було легше вітатися, якими складніше?

Вправа 4 «Робота у парі. Не відставай»

Мета: розвиток навички відчуття іншої людини.

Інструкція: група поділяється на пари. Руки простягнути долоня до долоні, не зводячи їх, між долонями залишається проміжок 5 мм. Ваш партнер починає рухатися. Намагайтеся рухатися за ним, не змінюючи відстань.

Обговорення:

- Які труднощі були при виконанні завдання?
- Чи були відмінності між початком та наприкінці виконання завдання?

Вправа 5 «Робота у парі. Дзеркало»

Мета: розвиток навички відчуття іншої людини.

Інструкція: робота в парах. Один із партнерів вільно рухається протягом 5 хв. Інший спостерігає, а потім віддзеркалює першого, повторюючи основні етапи й форми його руху. Зміна ролей.

По закінченню вправи, в парах дати зворотний зв'язок один одному: обговорити почуття, які виникли при спостереженні та після перегляду «скороченого» відтворення. Той, хто спостерігав, говорить обов'язково від першої особи: «Коли я спостерігав за тобою ...».

Пальчикова гімнастика

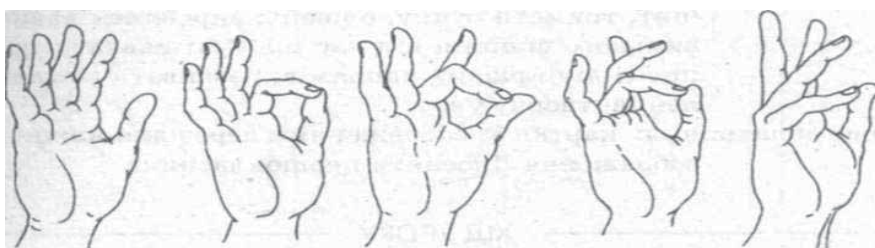
«Олівець»

Олівець в руці катаю,
Поміж пальчиків кручу.
Неодмінно кожен палець
Буť слухняним я навчу.

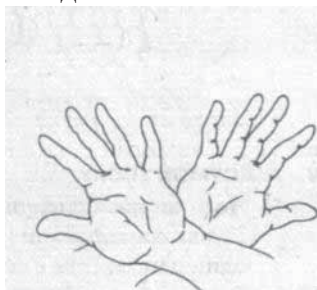
Покласти олівець між вказівним, середнім і безіменним пальцями. Крутити олівець, передавати його з одного пальця на інший.

«Пальчики»

Пальчик-пальчик, де ти був?
Я з цим братом в ліс ходив,
А з цим братом борщ варив,
З цим я кашки куштував
А з найменшим заспівав.

«Сонечко»

Ясне сонечко в кімнату
Дивиться в віконечко,
Дуже раді всі малята
Плескають в долонечки



Руки перехрещені тильним боком долоней до себе. Спочатку пальці обох рук стиснуті в кулаки, потім пальці-промінці розкриваються, руки повертаються вправо-вліво. У кінці віршика діти плескають у долоні.

«Рідний дім»

Хай живе наш рідний дім —

Тепло й затишно у нім.

Долоні трохи зігнуті, кінчики пальців торкаються (дах), середній палець правої руки піднято вертикально вгору (димар), кінчики мізинчиків торкаються один одного, створюючи пряму лінію (балкон).

«Риба»

А чи є у нас в річці риба?

Може, ми дарма сидимо на березі та дивимося на поплавок?
Краснопірки та йоржі, і колючі окуні так і грають в глибині.

Голова риби — початок долоні, хвостик — пальчики, верхній плавець — великий палець.
Долоня й пальці розслаблені, вони гнучко звиваються.



«Кошик»



До лісу кошик я беру
І гриби туди кладу.

Долоні повернені на себе, пальці сплетені лікті розведені в сторону. Долоні ніби – то роз'їжджаються, і між пальцями утворюються зазори. Великі пальці зображують ручку кошика

«Жук»

Чорний жук
Очима
блима —
Чує кроки
За плечима.

Дуже хороше йому
По землі ходити,
Він не хоче,
Чуєш, хлопче,
У коробці жити!



Пальці в кулачок. Вказівний та мізинчик розведені в сторони, дитина рухає ними, просуваючи руку по парті вперед.

«Акварель»

Намалювати можна нею
Будинки, хмари і поля.
Зелену затишну алею,
Високі гори і моря.

Рука — це пензлик, пальці — волосинки волосинки. Плавними рухами «розфарбовуйте» знизу догори, справа вліво. Пальці мають бути м'якими й пружними. Уявіть собі, що ви малюєте будинки, хмари, поля, алею,



гори і моря, про які говориться у віршику.

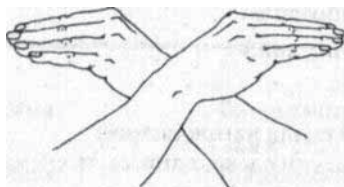


Лиса з лісу у село
«Ку-ку-рі-ку» занесло.
Заглядає лис у вікна:
«Де ж це півень кукурікнув?»

«Лис»

Обидві долоні зробити «ковшем», великі пальці підняти вгору, вказівні пальці та мізинчики згинаємо всередину долоней, притискаємо один до одного. Середні та безіменні пальці утворюють вузьку «лисячу» мордочку.

«Чайка»



Над нами небо є блакитне,
Над нами сонечко привітне.
Над морем чайка проліта,
Додому радо поверта.

Діти перехрещеними кистями рук бражують помаху крил чайки, а потім руками зображують морські хвилі.

«Жук»

Жовте жито жук жував
І з Женею жартував.
Жартом, жартом – і у Жені
Жвавий жук живеє у жмені



Пальчики в кулачок. Вказівний і мізинчик розведені в різні боки, дитина ворухить ними. Рука повільно просувається вперед по парті. У кінці вірша пальці стискаються в кулачок (упіймали жука), а потім кулак розтискається (відпустили комаху).

«Щеня»

Мале щеня хвостом махає —
воно зі мною розмовляє.
І я — даю вам слово! —
Збагнув хвостату мову:
щеня мене просило,
щоб ми з ним подружили.



«Ножиці»



Пальці правої руки стиснути в кулак, виставити вперед вказівний і середній і середній. Рухати ними, імітуючи різання ножицями