

**В.Л. ДОЛДЕНКО**  
**викладач- методист**  
**Комунальний вищий навчальний заклад**  
**«Запорізький педагогічний коледж»**  
**Запорізької обласної ради**

## **МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІ НА ЗАНЯТТЯХ ДИСЦИПЛІН ПРИРОДНИЧОГО ЦИКЛУ**

Упровадження компетентнісного підходу у навчальний процес пов'язане з необхідністю забезпечення відповідності вітчизняної системи освіти світовим освітнім стандартам, що сприяє конкурентоздатності українських випускників на міжнародному ринку праці. Щоб гідно жити в сучасному суспільстві, особистість повинна бути компетентною в різних сферах діяльності.

У системі освіти поняття «компетентність» не зводиться лише до одержання знань, умінь, навичок. Цю якість можна розглядати як можливість установлення зв'язків між знаннями й ситуацією, чи, в широкому розумінні, як здатність знаходити, виявляти алгоритм дій для розв'язання проблеми. Бути компетентним означає мобілізувати в конкретній ситуації отримані знання і досвід, тобто компетентність одночасно тісно поєднує мобілізацію знань, умінь і відповідної поведінки, що націлені на конкретну діяльність за певних умов.

Природа компетентності включає такі складові: когнітивні, афективні, вольові якості, уміння й досвід.

- Алгоритм формування компетентностей:
- Знання — Здібності — Уміння — Досвід — Компетентність.

До поняття «компетентність» входить постійне прагнення «здогадатися», «знайти», «вигадати». Прагнення студента «здогадатися» є наслідком розвитку теоретичного мислення.

Найчастіше студенти навчаються за алгоритмом:

- Теорія — Досвід — Оцінка — Дія.
- Можна змінити алгоритм навчання:
- Досвід — Оцінка — Теорія — Дія.
- Теорія — Досвід — Дія — Оцінка

Їх можна розташовувати в будь-якому порядку, використовуючи кожен з етапів як стимул інтересу до навчання. Ідеальним результатом буде досягнення такого рівня розвитку самоосвітньої компетентності студентів, за якого вони зможуть самостійно визначити задачу, знайти спосіб її розв'язання, проконтролювати й оцінити результати своєї діяльності.

- Теорія — Досвід — Дія — Самооцінка

Як зазначає О. Пометун, компетентнісний підхід передбачає спрямованість процесу навчання на набуття школярами системи компетентностей: предметних, загально-предметних і ключових. При цьому увага більшості авторів зосереджується на питанні формування ключових компетентностей особистості як найважливіших, найвагоміших, найбільш інтегрованих, необхідних людині для успішного життя та ефективної діяльності в різних сферах.

На підставі міжнародних і національних досліджень в Україні виокремлено п'ять наскрізних ключових компетентностей. Одна з них - здоров'язберігаюча компетентність - пов'язана з готовністю вести здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній і духовній сферах.

Людина може бути успішною, компетентною в усіх сферах, але якщо в неї відсутнє здоров'я, то все вищезгадане їй не в радість. Проблема збереження здоров'я учнів була й залишається актуальною. Не секрет, що сьогодні все менше й менше залишається дітей, які закінчують школу абсолютно здоровими. Тому найважливішою складовою шкільної освіти є формування мотивації до збереження і зміцнення здоров'я.

В Національній доктрині розвитку освіти звертається увага на необхідність пропаганди здорового способу життя, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя, можливості набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності

Здоров'язберігаюча компетентність розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності особистості. Компетентність здоров'язбереження педагога - це характеристики, особливості, які спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я - свого та оточуючих, а також сприяння збереженню, зміцненню здоров'я учнів на уроках і в позаурочній діяльності.

За даними Міністерства охорони здоров'я України серед дитячого населення за останнє десятиліття значно (майже у 3 рази) зросла кількість хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед наших першокласників тільки 5-10% практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання майже у 2,5 рази.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але

особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, студентів, а про майбутнє України, створення здоров'язберігаючого освітнього простору.

В який спосіб сформувати компетентнісне ставлення до свого здоров'я в студентів - завдання, що стоїть перед педагогами, виконати яке вони зможуть, якщо дадуть студентам міцні теоретичні знання про те, що таке здоров'я, як воно закладається, зберігається і руйнується, сформують практичні вміння й навички зі збереження свого здоров'я і здоров'я майбутніх вихованців під час вивчення природничих дисциплін. Варто наголосити на особливій ролі навчальних дисциплін «Анатомія, фізіологія та шкільна гігієна», «Основи валеології» у формуванні здоров'язберігаючої компетентності у студентів. Зокрема, зміст навчального курсу «Основи валеології» спрямований на формування переконань у необхідності відповідального ставлення до власного здоров'я, оволодіння знаннями про здоров'я, методи його формування, збереження та зміцнення, усвідомлення залежності процесів життєдіяльності та здоров'я людини від природних і соціальних факторів, формування готовності студентів використовувати одержані знання, уміння і способи діяльності в реальному житті для розв'язання практичних завдань.

Вчитель початкової школи повинен володіти методиками визначення та оцінки кількісних показників здоров'я індивіда і уміти використовувати найбільш інформативні з них у практичній діяльності. Особливої уваги у цьому контексті надається фізіології, валеології, оскільки вивчення функцій систем організму може доповнюватися методами дослідження їх функціонального стану за допомогою різноманітних біологічних проб.

Здоров'я школярів знаходиться в прямій залежності від умов навчання, харчування, рухової активності, правильного чергування навантаження та відпочинку, умов сімейного виховання. Воно також визначається співвідношенням зовнішніх і внутрішніх факторів, з одного боку, і можливостями самого організму протидіяти небажаним впливам, захищатися від них, по можливості підсилюючи вплив позитивних для здоров'я факторів, з іншого боку. Ступінь успішності оздоровчої діяльності - усунення шкідливих впливів (коректування навколишнього середовища) та підвищення стійкості до них (тренування, збільшення адаптаційних можливостей організму) - визначає напрям зусиль по збереженню та укріпленню здоров'я.

**Під здоров'язберігаючими технологіями сьогодні слід розуміти:**

– сприятливі умови навчання дитини в школі (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.

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

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навчок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Майбутньому вчителеві необхідно вивчати і запроваджувати в своїй роботі з дітьми кращі зразки народної творчості, літературу, присвячену питанням збереження і поліпшення духовного та фізичного здоров'я дітей, вибирати комплекси ритмічної гімнастики, вправи для дихання, вправи для «слухняних пальчиків», які придатні для використання в ході навчальних занять, сприяють корекції здоров'я або профілактиці захворювань дітей, знімають м'язову втому і раціональні щодо витрат часу. Також в своїй роботі широко застосовувати здоров'язбережувальні методики - оздоровлення засобами мистецтва – арт – терапію, яка здатна сприяти емоційному благополуччю дітей, гармонії почуттів людини.

Розглядаючи методи навчання, які застосовуються для реалізації компетентнісного підходу в освіті, пріоритет надається частково-пошуковим і дослідним методам, першочергове значення мають практичні методи навчання. Також відзначимо важливу роль інтерактивних і проблемних методів, з використанням яких пов'язується набуття учнями здатності до спільної діяльності та розв'язання проблем.

Можна рекомендувати такі методи активного та інтерактивного навчання:

1. Позитивна мотивація створює ситуацію успіху, допомагає створити емоційний комфорт, є профілактичним способом запобігання психотравматизму, стресу, неврозу.
2. Урахування індивідуальних стилів навчання учнів (правопівкульні, лівопівкульні, аудіал, візуал, кінестетик, типи темпераменту) призводить до створення комфортної атмосфери, виховує культуру праці.

3. Забезпечення на уроці рухової активності сприяє профілактиці стомлення мозку (кисневе голодування), підвищує ефективність пізнавальної діяльності учнів .

Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для постави, вправи для очей, рук, шиї, ніг. У початковій школі фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно доручати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Фізхвилинки знімають втому, нормалізують увагу й активність, відновлюють сили, робочий настрій, почуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість. Фізкультхвилинки, мішечки із сіллю певної ваги, масажери - каштани, горіхи, дерев'яні масажери для профілактики плоскостопості - для збереження високої працездатності протягом уроку.

4. Бібліотерапія — робота з книгою — профілактика депресій, стресів, неврозів (формування соціального, психічного і духовного здоров'я).

5. Арт-терапія — терапія мистецтвом — профілактика стресів, емоційного збідніння.

Арт-терапія – це метод впливу на емоційний та фізичний стан людини за допомогою різних видів художнього та вжиткового мистецтва (малювання, живопису, ліплення тощо). Завдання арт-терапії полягає у використанні людиною різноманітних образотворчих матеріалів з метою вираження змісту свого внутрішнього світу. Існують такі різновиди арт-терапії: кольоротерапія, музикотерапія, фольктерапія, казкотерапія, ігрова терапія та ін.

**а) Кольоротерапія.** З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом.

Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось хоча б не на довго вирватись із міста - ближче до природи і її зеленого кольору. Але окрім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки кольоротерапії - методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу за допомогою кольорів.

Діти рано починають відчувати колір та добирати його для зображення свого настрою. Доктор Макс Люшер, психолог та дослідник в області кольору прийшов до висновку, що вибір кольору дуже тісно зв'язаний із психологічними особливостями людини, із станом її здоров'я.

Якщо дитина використовує 5-6 кольорів, можна говорити про нормальний середній емоційний розвиток школяра. Більш широка палітра кольору говорить про натуру чуттєву,

емоційну. Якщо дитина використовує тільки 1-2 олівці, це скоріш за все вказує на негативний 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 фігури дитина завжди виділяє більшою кількістю кольорів. А персонажів яких відверто не сприймає, малює чорним, або темно-коричневим кольором.

Червоний – це найбільш емоційно насичений колір .

Підвищує кров'яний тиск, прискорює серцевий ритм і робить частішим дихання.

Він посилює агресивність і збуджує. Лікує серце, тонкий кишечник.

Помаранчевий – найактивніший стимулятор енергії, а від того – й апетиту. Цей колір стимулює мозкову діяльність таким чином, що навіть сита людина відчуває постійне бажання щось пожувати. Колір віри в себе та здійснення задуманого.

Жовтий - покращує настрій. Позитивно впливає на нервову систему і внутрішні органи. Заспокоює селезінку, активізує лімфосистему. Допомагає при проблемах з печінкою. Лікує селезінку й шлунок.

Зелений надає сильний антистресовий ефект. Заспокоює нерви. Усуває стани крайньої втоми. Він відновлює рівновагу між печінкою і селезінкою. Регенерує м'язи і сполучну тканину. Лікує жовчний міхур.

Синій - зменшує запалення. Допомагає при порушеннях сну. Знімає головний біль. Синій колір охолоджує. Корисний при опіках і підвищеній температурі.

Також колір може передавати риси характеру та стан:

Темно-синій - концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої, самоаналіз.

Зелений – рівновага, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки.

Червоний – сила волі, ексцентричність, направленість у зовнішній світ, агресія (якщо червоного забагато), підвищена збудженість, активність.

Жовтий – добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм.

Фіолетовий – фантазія, інтуїція, емоційна та інтелектуальна зрілість.

Коричневий – відчуття, фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції.

Чорний – пригніченість, протест, справжня потреба в змінах

Сірий – відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить.

## **б) Музична терапія.**

Шум впливає на нервову систему, порушуючи нормальну життєдіяльність організму. Під дією шуму виникає безсоння, швидка втомлюваність. Шум більше 90Дб знижує працездатність людини, звужує периферійні судини, порушує серцевий ритм, з'являється головний біль, підвищується дратівливість нервово-психічне порушення.

Музика чудодійно впливає на здоров'я та самопочуття людини, але далеко не вся. Нещодавно психіатрами було визнано, що нав'язливі мелодії (деякі мелодії поп-музики), здатні самі викликати нервові розлади і галюцинації навіть у психічно здорових людей. Класичні мелодії несуть радість, сприяють розширенню судин, нормалізують артеріальний тиск і уповільнюють пульс. Військові марші підвищують тонус м'язів і діють цілоще на нервову систему.

Музична терапія складається з двох напрямів: прослуховування музики і її створення. Музична терапія може допомагати всім - від дітей до літніх людей, з різними захворюваннями психіки. Навіть якщо людина здорова, музика допомагає відновити душевну рівновагу, «зарядити» позитивним настроєм надовго. Подібна практика часто застосовується в школах, лікарнях, психіатричних лікарнях, дитячих будинках.

Музична терапія дуже корисна для дітей, які мають проблеми зі слухом, зором, рухові та мовленні. Діти, які відчують перешкоди у формуванні відносин з іншими дітьми, можуть виграти від музичної терапії.

Музика активізує розумові здібності, а також працездатність та зосередженість, здатна розвивати та підвищувати інтелект людини. Звукові вібрації стимулюють кровообіг, емоційний тонус. Під дією ритму активізується дихання, збільшується вентиляція легенів.

Вчені-психологи довели, що систематичні заняття музикою у віці від 5 до 15 років дозволяють значно підняти IQ, краще розвинути пам'ять, аналітичні здібності, орієнтацію, міцну нервову систему.

Жива музика забезпечує велику гнучкість і адаптованість.

Використанням вокальних вправ, використовуваних у співі, можна покращити навички управління двигунами, які дозволять покращити чіткість мовлення, а також комунікаційних можливостей:

звук У сприяє вентиляції легенів;

звук Ю сприятливо впливає на нирки і сечовий міхур, знімає больові спазми;

звуки А і О приводять у дію весь організм, дають команду всім клітинам настроїтися на роботу;

звук Н активізує процеси і творчі здібності;

звук В виправляє порушення у нервовій системі і спинному мозку;

звук Е очищує організм від негативних емоцій;

звук П-ПОМ сприятливо впливає на серце, знижує тиск, позитивно впливає при склерозі судин головного мозку.

Розслаблюють звуки флейти, гра на скрипці і фортепіано. Заспокоюють вальси. Для зменшення агресивності й непослуху згодяться «Італійський концерт» Баха і Симфонія Гайдна.

Позитивно впливають шум листя і спів птахів - ми розслаблюємося і зливаємося з природою.

При прослуховуванні музики в навушниках відчувається погіршення слуху. Наслідки виявляються через декілька років. Музика із плеєра пошкоджує волоскоподібні клітини, які знаходяться у внутрішній частині вуха. Чим менші навушники, тим вище звуковий тиск незалежно від заданих параметрів гучності. При використанні звичайних навушників можна без шкоди слухати музику з гучністю трохи більше половини від максимальної протягом однієї години.

**в) Фольктерапія** . Незаперечним фактом сучасної педагогічної науки є те, що у становленні моральності, духовності, внутрішньої культури і гармонії зростаючого покоління важлива роль належить мистецтву. Майже всі види мистецтва походять від народного мистецтва. Перлини народної мудрості, які дійшли до наших днів, є складовими фольклору, невід'ємні від культури усього народу, і є компонентами кожної окремої особистості. В основу українського фольклору покладені поетичні погляди слов'ян на природу, її явища, пов'язані з ними обряди, що супроводжуються співом, танцем, заклинаннями, театралізованими діями.

Подібно до будь-якої інформаційно-емоційної мовленевої системи, фольклор має власні шляхи оволодіння – двері, які дають змогу зазирнути всередину, і ключі, які дозволяють відчинити ці двері. Фольклор є ідеальною платформою для розвитку усіх органів чуття, пам'яті, уваги, волі, а також базою для формування культурно-естетичного сприйняття як свого, так і інших народів. Фольклорна арт-терапія – це природна система, заснована на засадах, створених нашими предками, що забезпечує здорову взаємодію людини з навколишнім світом, людьми та із собою.

Хороводи – один з найдавніших видів народного танцювального мистецтва. Рухи українського народного танцю діагностичні, вони показують нам, що людина розкута і щира. Відомо, що коли людина пригнічена, то вона підсвідомо ніби прагне займати собою менше простору. Людина втягує ший, сутулиться, схрещує руки, підбирає коліна тощо. Рухи в народних танцях вимагають певної розкутості, існує багато рухів, побудованих на підніманні рук вгору. Ми знаємо, що під п'хвами знаходяться лімфатичні вузли, які мають захищати організм від інфекцій. Емоційно пригнічена людина підсвідомо захищає себе від суспільства



і ховає свої вразливі точки на тілі. Український народний танець допомагає довіряти партнерові і знімає емоційну та тілесну напругу та скутість.

У ритмі танцю зовсім зникають болі в ділянці хребта, перестає докучати головний біль, зміцнюється імунітет, а тому й застуда менше чіпляється. Танцювальна музика навіює гарні думки, а отже, поліпшується настрій, наповнює духовністю — депресій не буде. В початкових класах доцільним є проведення хвилинок- «таночків». Діти дуже люблять такий вид відпочинку. Вони співають, виконуючи певні рухи.

**г) Казкотерапія.** Казкотерапія – це найдавніший спосіб терапії, який виник майже тоді, коли люди навчилися розмовляти. Казками передавалися духовні знання, моральні цінності, правила поведінки, життєві помилки та багато різної корисної інформації. Казкотерапія – це психотерапія, вже існуючими казками та фантастичними героями. Вона допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість програти основні життєві ситуації у «захищеному режимі» - через казки. Також цей прийом допомагає дитині зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички.

Загальна ідея цього прийому полягає в тому, що дитина бачить себе на місці головного героя, живе разом із ним, вчиться на його помилках. Тобто, людина з раннього віку за допомогою казок навчається приміряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв, творців та знищувачів, бідняків та багатців. Дитина, яка часто слухає казки, стає більш уважною, стриманою. Будь-яка казка – це розповідь про відносини між людьми, про закони суспільства. Тому казки для початкової школи можна добирати саме про учнів, про шкільне життя, дружбу та взаємодопомогу. Цей прийом також можна використовувати на класних годинах, на уроках читання, або у групі подовженого дня.

Дитяча казка – це одна з найдоступніших можливостей емоційного розвитку дитини, адже ніякі знання не повинні випереджувати морального розвитку особистості. Для казкотерапії необхідно добирати різні казки: народні, авторські, сучасні, спеціальної розробки, психокорекційні, притчі, міфи, легенди, філософські казки та багато інших. Можливі варіанти складання студентами казок для дітей на науковій основі.

**д) Ігри та ігрова терапія.** Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її характер. Тапер гра допомагає розв'язати задачі різної складності, формувати нові необхідні вміння та навички.

Роль гри у молодшому шкільному віці велика ще й тому, що у процесі ігрової діяльності наряду з розумовим розвитком здійснюється й фізичне, естетичне, моральне виховання. Виконуючи правила гри, учні привчаються зосереджуватися, контролювати свою поведінку, в результаті чого виховується воля, формуються дисциплінованість, вміння працювати робити за планом, приходити на допомогу один одному.

Чим цікавіші ігрові події, які вчитель використовує на уроках, тим непомітніше, але ефективніше учні закріплюють, узагальнюють, систематизують отримані знання. Гра завжди була найулюбленішим заняттям формою роботи для дітей, особливо молодшого шкільного віку. Необов'язково бути психологом, для того, щоб грати з дитиною. Існує багато ігор, які ми можемо назвати терапевтичними, але ними ми сміливо можемо користуватися і під час уроків, факультативів, свят, або ж у групі подовженого дня. Такі ігри будуть корисними для будь-яких дітей, тому що вчать дружньому спілкуванню, порозумінню, знижують напруження, та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення. Гра – модель суспільних відносин.

**6. 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 з рук, розслабляють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен з пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку. Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки.

Народна мудрість здавна зберігає знання про доцільність використання ігор з пальчиками. «Пальчикові» ігри - це віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Пропонуючи таку гру, важливо відразу створити її настрій, правильно вимовляти кожен звук, заздалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати.

Ігри з пальцями були створені для дітей дошкільного віку, але ними досить доречно користуватися у початковій школі, вони допоможуть вчителю не тільки розвивати мовлення та інтелектуальні здібності дитини, але й а також знімуть психічне навантаження, стануть у пригоді для створення робочого ритму впродовж дня. Значення пальчикової гімнастики студенти опановують на уроках з анатомії, фізіології та шкільної гігієни, а також з основ валеології, а методику її використання - на заняттях з часткових методик.

**7. Вправи для дихання.** Мовлення – це продукт мовленнєвої діяльності, складний і багатосторонній процес. Для формування повноцінного мовлення молодших школярів важливе значення має правильне мовленнєве дихання. Плавне мовленнєве дихання формується на основі дихання фізіологічного. Роботу з формування правильного мовленнєвого дихання треба починати з 1 класу, використовуючи різні цікаві вправи. ( Ю.

Рібцун). Методику формування правильного дихання студенти опановують на уроках з анатомії, фізіології та шкільної гігієни, а також з основ валеології.

**8. Використання технологій толерантного спілкування** - організація роботи в парах, групах - сприяє зниженню агресії, розвитку емпатії, розвитку комунікативних здібностей, створенню комфортного середовища на уроці.

**9. Використання методичного інструментарію проблемного навчання** створює на уроці ситуації інтелектуального напруження, формує інтелектуальну культуру, творчу компетентність.

**10. Рефлексивність уроку** - фіксація власного ставлення до уроку з допомогою кольорів, малюнків, відповідей - формує критичне мислення, виховує стійку соціальну позицію.

Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою навчально-виховного процесу.

Вважаємо, що уроки мають бути здоров'язберігаючими, здоров'яформуючими, здоров'язміцнюючими, спрямованими на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, учити культури здоров'я. Працювати необхідно в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей. Впевненість у собі, у своїх силах, щоденне піклування про своє здоров'я й здоров'я своїх близьких звільнить нас від хвороб, принесе радість, щастя, наповнить кожен день життєдайною силою

Використовуючи під час навчально-виховного процесу вищезгадані здоров'язбережувальні методики, матимемо поруч здорових і щасливих дітей : гармонійно розвинених, працездатних, спроможних здолати будь-які труднощі.

#### **Бібліографічні посилання**

1. Освітні технології /За ред.О.М.Пехоти. - К.-2002.
2. Діяльнісний підхід до організації навчально-пізнавальної діяльності учнів.- П.шк.№3, 2005.
3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
4. Гадецький М.В., Хлебнікова Т.М. Організація навчального процесу в сучасній школі. – Харків: Ранок, 2003.

5. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Науково-методичний посібник / К: АСК, 2003
6. Сучасні педагогічні технології. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т.- К.-2000.
7. В. Громовий „Компетентнісний підхід до навчання”.- Завуч №1, 2009.
8. С.Біда „ Створення ситуації успіху у навчально-виховному процесі”.- П.шк.”№2, 2007.
9. О.Савченко „Виховання розумної особистості, яка вміє самостійно вчитися”.- П.шк.№8, 2007.
10. Пастухова І.П. Професійна педагогічна перепідготовка викладача // Середня професійна освіта. - 2003. - № 6. - С. 13-15.
11. Педагогіка. / За ред. Підкасистого. - М., 1996. - С. 149-163.
12. Педагогіка: навчальний посібник для студентів пед. навч. закладів / В.А. Сластенін, І.Ф. Ісаєв, А.І. Міщенко, Є.М. Шиянов. - М.: Школа-Пресс, 1998.
13. Педагогічна технологія: навчальний посібник для студентів педагогічних спеціальностей. - Білгород: БДУ, 1998. - 400 с. Пищулин В.Г. Модель випускника університету // Педагогіка. - 2002. - № 9. - С. 22-27.
14. Полат Є.С. Метод проектів. Збірник статей електронного періодичного журналу «Питання Інтернет Освіти» «У ІОсвіти» «У І Збрана Про е». - М.: Федерація інтернет освіти, 2003. - 120 с.
15. Назарова Л.Д. "Фольклорная арт-терапия" С.-П.: Речь, 2002 1. Бурно М.Е. "Терапія творческим самовыражением". – М., 1989
16. Омельченко Л.П., Омельченко О.В. Здоров'ятворча педагогіка. – Х.: Вид. група "Основа", 2008. – 205 с.