КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр №1 ДОР»

**Доповідь на тему:**

**«Здоров’язберігаючі компетентності»**

Підготувала вихователь:

Живило Л.А.

м.Дніпро

2021р.

Вивчення проблем здоров’я дітей у наш час набуває особливої актуальності. Про це свідчить статистика стану здоров’я школярів, яка сьогодні є досить невтішною. З різних причин кількість хворих дітей у нашій державі зростає. Велике значення у цьому відіграє погіршення та нестабільність соціальної економіки, екологічної ситуації в суспільстві, незадовільні умови життя частини населення, що знижує адаптивні можливості дитячого організму та його опірності до дії різних шкідливих факторів. Це призводить до того, що 10% дітей закінчують школу умовно здоровими, інші, вже в підлітковому віці мають хронічні захворювання (42%), погіршуються показники фізичного та розумового розвитку.

Результати медичних, психолого-педагогічних досліджень показують, що кожна третя дитина, яка приходить до першого класу, має ті чи інші відхилення у стані здоров’я. Разом з тим, ранній початок системного навчання, значна інтенсивність навчального процесу спричиняють збільшення навантаження на функціональні можливості організму дітей. За час навчання в школі значно зменшується кількість здорових дітей [6,с.15].

У зв’язку з вищезазначеними факторами збереження та зміцнення здоров’я дітей є одним із головних завдань соціально-освітніх програм нашої держави. Для розв’язання даного завдання необхідно сформувати у школярів стійку мотивацію до здорового способу життя, впроваджувати інноваційні зміни у змісті та організації діяльності навчальних закладів, які повинні бути тісно пов’язані із проблемою збереження та зміцнення здоров’я всіх учасників освітнього процесу.

Мета написання статті полягає у теоретичному обгрунтуванні важливості формування здоров’язбережувальної компетентності вчителя та учнів, розкритті технологій, користуючись якими педагоги зможуть цікаво організовувати навчальний процес на уроках та формувати здоров’язбережувальну компетентність школярів.

Оскільки формування здорового способу життя школярів багато в чому залежить від особливостей навчально-виховного процесу, тому завдання школи – навчити свідомо жити. Ми повинні працювати над тим, щоб виховувати людину, здатну пізнати себе, створити своє особисте життя, зайняти активну життєву позицію, приймати виважені рішення, усвідомлювати свою відповідальність за них.

Як показує життя, здоров’я школярів безпосередньо залежить від специфіки навчання, харчування, рухової активності, правильного режиму активності та відпочинку, особливостей 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 другого боку . Ступінь успішності оздоровчої діяльності – усунення шкідливих впливів ( коректування навколишнього середовища) та підвищення стійкості до них (тренування, збільшення адаптивних можливостей організму) – визначає напрям зусиль по збереженню та зміцненню здоров’я [5,с.27].

Вивченням проблеми збереження та зміцнення здоров’я людини як складових ключових компетентностей займалися такі вчені як Д.Воронін, І.Зімняя, В.Сергієнко, виділяючи у своїх працях поняття «компетентність здоров’язбереження» [4,с.4].

Аналіз наукових досліджень з питань професійної компетентності вчителів дозволяє відмітити, що структура здоров’язбережувальної компетентності педагогів грунтується на єдності свідомості і діяльності, особливостях системи професійної діяльності.

**Здоров’язбережувальна компетентність** – це готовність самостійно вирішувати завдання, пов’язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров’я, як свого, так і оточуючих [1,с.22].

Суть поняття «зоров’язбережувальна компетентність» проявляється у проведення профілактичних заходів, застосуванні здоров’язбережувальних технологій людьми, що знають закономірності процесу здоров’язбереження.

Я вважаю, що головне завдання реалізації здоров’язбережувальної компетентності – вплинути педагогічними методами на свідомість та поведінку учнів шляхом розвитку життєвих навичок, сприятливих для здоров’я, безпеки та гармонійного розвитку учня.

Сучасний вчитель має розуміти, що всіх наук не вивчиш, а здоров’я учнів – треба зберігати, допомагати стати впевненою та щасливою людиною. Саме з цією метою потрібно організовувати здоров’язбережувальний навчальний процес на уроках та в позаурочний час, що сприяє створенню позитивної мотивації до здорового способу життя [7,с.66].

Таким чином, зоров’язбережувальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів.

Формуючи здоров’язбережувальну компетентність учнів, готуючись до самопідготовки та виховних заходів ми повинні дотримуватись таких принцепів здоров’язбереження:

1. Пріоритет турботи про здоров’я вчителя й учня;
2. Відповідність змісту і організації навчання віковим особливостям учнів;
3. Активність;
4. «Не нашкодь»;
5. Відповідальність за своє здоров’я.

Головна вимога до здоров’язбережувального уроку – близько 50% часу уроку діти повинні знаходитися у стані рухової активності ( паузи здоров’я, рухові дидактичні ігри та різноманітні активні дії, пересування дітей у просторі класу, фізкультхвилинки). Важливим компонентом здоров’язбережувального уроку є робота усвідомлення, у наслідок чого учні обмислюють своє життя, свою поведінку, стосунки з людьми, засвоюють позитивні думки про здоров’я. Ця робота з усвідомленням забезпечує формування у дітей механізму гармонізації стосунків із самим собою, з іншими, зі світом природи та світом культури [1,с.24].

У своїй практиці я використовую наступні здоров’язбережувальні технології:

*Технологія забезпечення безпеки життєдіяльності* полягають у формуванні у дітей навичок використання психолого -педагогічних прийомів, методів, підходів для розв’язання завдань збереження і зміцнення здоров’я учнів, отримання необхідної професійної підготовки для роботи в цьому напрямі.

*Екологічні здоров’язбережувальні технології* полягають у вихованні у школярів любові до природи, потреби піклуватися про неї залучення їх до дослідницької діяльності у сфері екології, формуванні гармонійних взаємин із природою.

*Використання оздоровлювальних вправ під час самопідготовки* передбачає: фізкультхвилинки, руханки, зорову та пальчикову гімнастики, які сприяють поліпшенню функціювання мозку, відновлюють тонус м’язів, що підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору та слуху, з утомлених від письма пальців.

Працюючи з учнями початкових класів переконалася, що особливо подобаються учням фізкультхвилинки, які супроводжуються віршовими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, і їхні рухи були точними то сильними, під час проведення таких фізкультхвилинок промовляю текст, а діти виконують вправи.

Наприклад:

1. Сірий котик міцно спав,

Навіть пісню не співав.

Та нарешті він проснувся

І довкола озирнувся.

Став смачненько потягатись

Та частенько умиватись.

Порозчісував він вуса.

Довгі-довгі, русі-русі.

Зуби й кігті наростив

І до комірчини побрів.

Буде мишку полювати

І добро оберігати.

Й ми, як котик, відпочили,

Щоб міцніли наші сили.

1. Всі підняли руки – раз!

На носках стоїть весь клас.

Два- присіли, руки вниз,

На сусіда не дивись.

Раз- і в гору, два – і вниз,

На сусіда не дивись.

Будем дружно ми вставати

Щоб ногам роботу дати.

До вподоби дітям на самопідготовці – вправи для зняття м’язового та емоційного напруження.

Гра як один із шляхів розвитку здоров’язбережувальної компетентності учнів. Можна проводити навчальні ігри як індивідуально так і під час роботи в групах чи під час колективної роботи. Вчитель повинен пам’ятати, що гру не варто нав’язувати, а використовувати як один із видів робіт на уроці. З цією метою ігри можна проводити для активізації пізнавальної діяльності школярів, закріплення і повторення вивченого матеріалу [1,с.23].

Таким чином, впровадження здоров’язбережувальних технологій потребує від учителя не допускати перевантаження учнів. При цьому необхідно визначити оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, їх індивідуальні мовні особливості, а також намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми.

Завдання, які ставлять перед собою учителі у роботі над формуванням в учнів стійкої мотивації до ведення ними здорового способу життя, можуть бути вирішеними, тільки за умови комплексного використання педагогами різних методів та форм здоров’язбережувальної діяльності в освітньому процесі. Саме від зусиль та вмінь педагогів- наставників залежить, чи проросте зерно турботи про здоров’я у душі дитини, і як зробити так, щоб цей паросток дав у майбутньому щедрий урожай.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власенко Л. Організація здоров’язбережувального навчального процесу на уроках і в позаурочний час у початковій школі // Основи здоров’я. – 2012. - №4. 21-24.
2. Волкова С.С. Здоровий учитель – здорова школа // Валеологія: 2. сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали ІІІ міжнародної науково-практичної конференції. – Харків., Вид-во ХНПУ ім.Г.С.Сковороди. – 2007. – Т.1. – С.40-43.
3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров’я. 5 клас: Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2005. – 264с.
4. Зимняя И. Ключевые слова компетентности – новая парадигма результатов образования/И.Зимняя//Высшее образование сегодня. – 2003. - №5. – С.3 – 7.
5. Ізмалкова О., Колесник К. Формування здоров’язбережувальної поведінки у дитини// Основи здоров’я. – 2012. - №10. – С.27-30.
6. Компетентісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи (Бібліотека з освітньої політики) // Н.М. Бібік, Л.С. Ващенко, О.І. Локшина та ін. – К. Видавництво «К.І.С.», 2004.-112.
7. Пометун О. Компетентнісний підхід - найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти / О.Пометун// Різна школа. – 2005. - №1 – С.65-69.
8. Постоєнко С. Упровадження здоров’язбережувальних технологій на уроках // Основи здоров’я. - 2013. №7. – С.5-8.