

ЗАСТОСУВАННЯ ЕТНОПЕДАГОГІКИ

У СПРАВІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА



**Сілагіна Валентина
Миколаївна**

заступник директора закладу

Нація, що не дбає про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання. Дитяче здоров'я не можна приносити в жертву ані хворій економіці, ані зруйнованим моральним основам суспільства. Сьогодні ми аналізуємо вкрай актуальне питання - здоров'я. Життя доводить, що освіта й здоров'я взаємопов'язані, а тому наша головна мета – створити умови, які допоможуть зберігати, зміцнювати здоров'я наших дітей.

Підтримуючи дітей та молодь у їх прагненні зберегти своє здоров'я, ми повинні переорієнтуватися з лікування на профілактику. Адже, як кажуть у народі, що мудрий швидше уникатиме хвороб, ніж обиратиме засоби боротьби з ними. Статистика свідчить, що стан здоров'я дітей, навіть тих, що йдуть до школи значно погіршився, а на кінець закінчення школи здорові лише 20% дітей. Лише третина учнів може опанувати програму основної школи без шкоди для свого здоров'я. Ще третина має слабкі адаптаційні можливості. Для третини учнів програма основної школи не під силу. Ситуацію ускладнює вчитель, караючи учнів за те, що вони крутяться, обертаються до сусідів. А це не бажання порушити правила поведінки, а просто потреба у русі. Та і як не відволікатися, якщо доведено, що перші ознаки стомлення при такому положенні тіла у шестирічок наступають на 5-6 –й хвилині, а у семирічок на 7-9-й хвилині. І далі дитина не сприймає інформацію вчителем.

Роки навчання в школі не тільки поповнюють багаж знань, умінь, навичок, але й погіршують стан здоров'я, тому довелося ввести термін «шкільні форми патології». Одне з основних джерел шкільного нездоров'я – це хронічна втомленість дітей через способи конструювання учбового процесу і передачі інформації, яка приводить до великих перевантажень.

Дітей відправляють до школи, а тут перша заповідь - сидіти тихо і не рухатися. Навчання поглинає стільки часу, що про рухи думати ніколи. У системі молодшого шкільного навчання наші діти виховуються в площині, парти, книги, дошки, або кубатури класу. Якщо до цього додати, що довгий час тіло дитини жорстко закріплене, то стає зрозуміло, яким воно буде через 11 років.

Здоров'я – поняття багатопланове. Всесвітня організація здоров'я характеризує здоров'я людини, як стан повного, фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя. Здорова дитина – соціальна цінність, невід'ємна частина родинного і

суспільного багатства. Тому збереження та зміцнення дітей розглядається як справа державної ваги, спільне завдання суспільства школи, родини і самої дитини.

Єдиним, справді ефективним напрямком у розв'язанні згаданих проблем на даному етапі є профілактика, що передбачає корінну перебудову системи освіти, утілення в ній інноваційних технологій навчання, що зберігають здоров'я дітей. Тому саме про здоров'язберігаючі технології навчання варто говорити сьогодні.

Система роботи по впровадженню здоров'язберігаючих технологій є ефективною, коли враховується етнопедагогічний досвід народу. Педагогічна наука і практика високорозвинених країн світу переконливо доводять, що найраціональнішою школою є власна, національна, побудована на традиціях етнопедагогіки.

Українська народна педагогіка має цілісну систему педагогічних засобів у справі фізичного виховання, яка цілком відповідає національній вдачі українського народу і повинна бути оптимально використана в початковій школі.

Велике значення в житті дитини відведено грі, тому що для дитини гра – це життя, і граючись, дитина пізнає світ, спілкується з іншими, виконує побутові дії, фантазує. Жива гра - це можливість насолоджуватись вільним проявом своїх фізичних і духовних сил.

Серед скарбів народної гри є забавлянки, чистомовки, скоромовки, хороводи, танці, рухливі ігри. Забавлянки, або утішки, потішки, чукалки – коротесенькі пісеньки чи віршики гумористичного-жартівливого змісту, що супроводжуються відповідними рухами, активізують єдність слова та моторики дитини, розвивають не тільки мовлення, але й сприяють збереженню здоров'я дитини.

Народне прислів'я стверджує: «Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається». Чим більше дитина рухається, тим краще росте й розвивається. Отже, народні ігри є універсальним засобом у фізичному вихованні дітей, так як формують поставу, загартовують організм, зміцнюють мускулатуру, покращують діяльність дихальної, серцево-судинної системи, стимулюють обмінні процеси, позитивно впливають на нервову систему.

Дослідження науковців переконливо доводять, що дитина повинна перебувати під постійним впливом етнокультури свого народу. Це потрібно насамперед для найповнішого розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів та збереження здоров'я. Тому система освіти загалом і процес фізичного виховання зокрема мусять бути саме національними. З огляду на це, застосуванню етнопедагогічних витоків у справі збереження здоров'я учнів повинно відводитись належне місце.

Будуть здорові діти – буде здорові й уся наша країна. Тому давайте ж всі разом берегти цей безцінний дар.

З метою забезпечення у закладі здоров'язбережувального середовища з 1.09.13р. МО вчителів початкової школи заплановано роботу з питання створення різнопланової методичної групи «Навчаючи-збережемо здоров'я» .

Склад групи:

Керівник групи: Василевська Т.В. – вчитель початкових класів, керівник методичного об'єднання

Члени комісії:

Комарівська О.В. – вчитель початкових класів

Сторожук С.В. - вчитель початкових класів

Уголькова Н.Д. - вчитель початкових класів

Поволоцька Г.Ю. - вчитель початкових класів

Лещун Л.В. - вчитель початкових класів

Хуторянська О.В. - вчитель початкових класів

Роїк О.В. - вчитель початкових класів

Мельник О.Д. - вчитель початкових класів

Кіпоренко О.І. - вчитель початкових класів

Шинкаренко О.С. - вчитель початкових класів

Хацьола Я. В. – вчитель українознавства



План роботи різнопланової методичної групи
«Навчаючи – збережемо здоров'я»
на 2013-2014 н.р.

<i>№п/п</i>	<i>Зміст</i>	<i>Дата</i>
I семестр		
1.	Науково-практична конференція <u>Тема:</u> <i>«Етнічні передумови виникнення та розвитку здоров'язбережувальних технологій»</i> <i>(для керівників методичних об'єднань вчителів початкових класів загальноосвітніх закладів м. Вінниці)</i>	Жовтень, 2013
2.	Методичний практикум <u>Тема:</u> <i>«Навчаючи – збережемо здоров'я»</i> <i>(для слухачів курсів Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників)</i>	Грудень, 2013
II семестр		
3.	Етнічний фестиваль «Я люблю Україну» <u>Тема:</u> <i>«Хто танцює і співає, той здоров'я гарне має»</i>	Лютий, 2014
4.	Методичний марафон <u>Тема:</u> <i>«Рухливі перлинки для Миколки та Даринки»</i>	Квітень, 2014

Матеріали різнопланових методичних груп

Методична група №1

Теоретичні засади

«Від етнічних витоків до сьогодення»

**Вчитель
Комарівська О.В.**



**Вчитель
Сторожук С.В.**



**Вчитель
Уголькова Н.Д.**



**Вчитель
Хуторянська О.В.**



Матеріали роботи групи:

Комарівська О.В. «Витоки духовності українського народу»

Сучасна наука довела вірність вчення стародавніх філософів: перш за все, слід берегти духовне здоров'я людини, тому що від духовного стану залежить в значній мірі її фізичний розвиток. Духовність - це «Зерно», яке посіяне Богом в наших душах і яке проявляється в нашому житті.

Власне духовність здатна врятувати суспільство і особу від варварства, агресивності та жорстокості. Ми повинні прагнути закладати в свої та дитячі душі милосердя, доброту, виховати потребу в позитивному просторі для існування. Справедливість, розуміння душі іншої людини, її енергетики, звичаїв своїх предків. Без душі немає особистості, без особистості немає прогресу цивілізації, без руху немає життя.

Отож: усе в людині від душі. Вихованої душі. І кохання, і біль, і страждання.

Сторожук С.В. «Соціальне здоров'я, як запорука успішного життя дитини в сучасному суспільстві».

Своєрідна культура українського народу тисячоліттями плекала традиції, які несли здоров'я, зберігали рідну землю, допомагали людям в роботі, ратних перемогах. Обрядові дійства, свята, образотворче мистецтво, народна пісня, ведення домашнього господарства – все життя наших предків, яке ми знаємо за переказами, було спрямоване на виживання українського народу, пошук засобів поліпшення соціального здоров'я.

Від того, які у людини віра та світогляд, хата, їжа, великою мірою залежить добробут родини. Зараз годиться повернутись до надійних природних засобів, якими користувався наш народ з часів Трипільської культури для пильнування здоров'я, саме час відновити в сім'ях повагу до надбань предків. Сонячні язичницькі свята Ко-

ляди, Калити, Колодія, Зелені Свята, свято Івана Купала наповнювали життя радістю, налагоджували на оптимістичний настрій, поклоніння Сонцю, землі, господарям та господиням, примирення між людьми. Таке, з сучасної точки зору, психологічне розвантаження усуває головні причини захворювань.

Тож повернення нашого народу до віри, глибоких духовних традицій має повернути йому здоров'я. Віра в своє призначення на землі, свою роботу допомагає людині зберігати здоров'я, робити свідомі кроки по його збереженню.

Людина не просто частина природи, вона – член суспільства. Отже, вона є і природною і суспільною істотою. Вона є членом сім'ї, навчається в школі, працює в колективі, її оточують сусіди. І щоразу вона є членом окремої соціальної спільноти. Спільна діяльність, єдність способу життя створюють соціальне середовище. У цієї складової середовища життя людини є свої чинники, що позитивно або негативно впливають на рівень її здоров'я. Тому здоров'я народу є «візитною карткою» соціально-економічної та культурної зрілості суспільства.

Як уже зазначалося, народна педагогіка звертає увагу на поєднання соціального й фізичного здоров'я людини через систему народних поглядів, звичаїв, знань.

А що впливає на розвиток соціального здоров'я дитини у сучасному світі? Це сім'я, школа, навколишнє середовище, спосіб життя, побутові умови, національні традиції, учитель, дитячий колектив, суспільно-економічні умови, телебачення, Інтернет.

Перед вчителем початкових класів стоїть важке завдання сформувати у дитини життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю дитини:

- ☐ уміння слухати;
- ☐ уміння чітко висловлювати свої думки;
- ☐ уміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги й агресії;
- ☐ володіння невербальними засобами спілкування (жести, міміка, інтонація тощо)

Здоров'я дитини лише на 50% залежить від різних зовнішніх чинників. Зокрема таких:

- готовності батьків передати здоров'я своїй дитині у внутрішньоутробний період її розвитку, а потім формувати здоров'я малюка після народження;
- соціально-економічних, соціально-педагогічних, психологічних та побутових умов у суспільстві, сім'ї, в навчальному закладі, де перебуває дитина;
- екологічного середовища;
- «здоров'язбережувального простору, в якому зрівноважуються вроджені адаптивні здатності дитини та змінне середовище;
- рівня компетенції дорослих щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей.

50% здорового стану дитини залежать від того, як вона розуміє, що таке здоров'я і здоровий спосіб життя.

Національний спосіб життя ніколи не зміг би стати реальним надбанням без чітко сформованих приписів поведінки та й, зрештою, усього спектра життєдіяльності людини. Природа людину наділила досконалим організмом із універсальним захистом від усіляких зовнішніх і внутрішніх негативних впливів. Проте здоров'я слід розглядати не як щось набуте й незмінне, а як стан організму, котрий постійно змінюється. Тому потрібно завжди стежити за своїм здоров'ям і підтримувати його в гармонійній рівновазі з довкіллям, а для цього слід вести здоровий спосіб життя.

Уголькова Н.Д. «Психічні особливості української дитини»

Етнопсихологія тісно пов'язана з народною педагогікою. Слід знати психологічні особливості української дитини, перш ніж приступати до її навчання та виховання. Софія Русова вказувала: *« Українська дитина не дуже експансивна, вона занадто вразлива й часто ховається від інших зі своїми переживаннями. Отже, до неї слід підходити з повагою до її індивідуальності, не силувати ні до роботи, ні до гри.»*

Українська дитина належить до емоційного типу нації, де «емоції» переважають над «рацією».

Основні позитивні риси української дитини - це працьовитість, емоційність, чуттєвість і ліризм; здоровий оптимізм, прагнення до самостійності і незалежності. Але також слід врахувати, що українська дитина має підвищену тривожність, інколи, невпевненість у собі, надмірну вразливість.

Отже, однією з головних умов психічного здоров'я учнів є урахування їх індивідуальних і національних особливостей характеру української дитини.

Хуторянська О.В. «Фізична складова здоров'я »

Наші предки вважали, що кожна людина унікальна за своєю природою і енергетично заряджена на свій певний життєвий темп. І саме наше дихання допомагає нам жити в нашому рідному ритмі, залишаючись при цьому самим собою. Але люди хочуть мінятися, подобатись, прикидатись – різні бувають життєві ситуації. Тим самим вони забувають про своє Я і втрачають своє дихання. Від удаваності над самим собою виникають різні хвороби, ритм дихання не відповідає вашим псевдо потребам. Швидка старість і швидка смерть. А Бог кожного з нас створив для життя в гармонії з самим собою. Це потрібно пам'ятати усім. І якщо ви будете тим ким ви є насправді, працюватимете над своїми позитивними і негативними якостями, а не будете думати про те, як пристосувати себе до тієї або іншої ситуації, тоді ви житимете у своєму життєвому ритмі. Дихання буде ваше – рідне, і проживете ви довге і щасливе життя. Для учнів, які страждають від неправильного дихання і похідних хвороб були розроблені комплекси дихальних вправ за методикою С.К. Триліса.

Оздоровча методика С.К. Триліса

- *«Веселий оркестр»* (комплекс дихальних вправ для розвитку поверхневого дихання)

- «Диригент» (сприятливо діє на органи дихання, травлення, нервову систему і систему кровообігу)
- «Трубачі» (очисне дихання)
- «Піаніст» (пожвавлення легеневих бульбашок, ліквідуємо застійні явища в легенях)
- «Пограємо на баяні» (розтяжка для ребер. Може збільшитися рухливість ребер і поліпшити здібність до повного дихання)
- «Барабан» (додаємо грудній клітці солідний об'єм)
- «Пограємо на гітарі» (сприяє збагаченню крові киснем).

Методична група №2

Адаптаційно - корекційна служба:

«Створення емоційно-позитивного середовища для перебування дитини в школі»



Матеріали роботи групи:

Поволоцька Г.Ю. «Уроки казкотерапії. Навчання в русі»

Сукупність казкотерапії та навчання в русі – це система сучасного підходу до дитини на основі етнічних витоків та оздоровчої педагогіки, пізнавально-рухового навчання. Ігрові ситуації на базі українських народних казок (казкотерапія) в системі пізнавально-рухового навчання сприяють зацікавленню дітей, створюють ситуацію успіху, підвищують інтерес до навчання, позитивно впливають на емоційну сферу дітей.

У рухливій дидактичній грі розумова діяльність змінюється фізичною, відбувається корекція зору, постави, поліпшується функція дихання, покращується емоційний стан, створюють сприятливі умови для творчого розвитку дитини.

**Лещун Л.В. «Зниження рівня емоційного,
психічного та фізичного напруження»**

Допомогти дітям доступним способом висловити гнів, а педагогу без перепон провести заняття може так звана «Торбинка для криків». (Як варіанти – «Склянка для криків», чарівна труба «Крик» тощо). На початку уроку кожна дитина може підійти до «Торбинки для криків» та якнайголосніше покричати в неї. Таким чином вона «позбавляється» свого крику під час заняття. Після заняття діти можуть «забрати» свій крик назад. Зазвичай у кінці уроку діти зі сміхом залишають вміст «Торбинки» вчителю на пам'ять.

Такий прийом можна використовувати тоді, коли дитина обурена, розгнівана, схвильована чи просто не може розмовляти з вами спокійно. Домовтеся з дитиною про те, що, доки в неї в руках є «Торбинка для криків», вона може кричати, пищати в неї скільки завгодно, скільки їй необхідно. Але коли вона покладе чарівну торбинку, то буде розмовляти з тими, хто є довкола неї, спокійним голосом під час обговорення подій. («Торбинку для криків» можна виготовити з будь-якого матер'яного мішечка, бажано пришити до нього зав'язки, щоб мати можливість «закрити» всі крики під час нормальної розмови. «Торбинку» слід зберігати у певному місці та не використовувати задля інших цілей. Якщо під рукою немає мішечка, то можна зробити «баночку криків», бажано з кришкою, але після цього не використовувати її задля інших цілей)

Легкі м'ячики, які дитина може кидати в мішень, м'які подушки, які розгнівана дитина може жбурляти, бити, резинові молотки, якими можна щосили бити по стінах та по підлозі, газети, які можна жмакати та кидати, не боячись щось розбити чи зруйнувати, - усі ці предмети можуть сприяти зниженню емоційної та м'язової напруги, якщо навчити дітей користуватися ними в екстремальних ситуаціях.

«Сухий дощ» сприяє поліпшенню настрою, активізації роботи нервової системи, відновленню душевної рівноваги. Сором'язливим, несміливим, невпевненим у собі дітям необхідно проходити крізь стрічки певного кольору, або – від фіолетового до червоного. Гіперактивних, агресивних дітей заспокоює проходження від червоного до фіолетового кольорів.

Методична група №3

Адаптуємо народну педагогіку в життя

**Вчитель
Мельник О.Д.**



**Вчитель
Роїк О.В.**



**Вчитель
Шинкаренко О.В.**



**Вчитель
Парнивода Т.І.**



Матеріали роботи групи:

Мельник О.Д. «Чистомовки, як засіб розвитку звуковимови та цікавого відпочинку»

Організм дитини молодшого шкільного віку знаходиться в активному розвитку, мовленнєвий апарат не є виключенням, тому у своїй роботі намагаємося якнайбільше сприяти його розвитку. Серед ефективних засобів розвитку звукової культури чинне місце належить чистомовкам. Це ритмічний мовний матеріал, який містить нескладне поєднання звуків, складів, слів важких для вимови.

Чистомовки можна використовувати як вправи-фізкультхвилинки. Я створила набір рухливих ігрових чистомовок, які допомагають запобігти розумовій втомі, забезпечують короточасний активний відпочинок для школярів під час занять. Вправи складено так, щоб при їх виконанні були охоплені різні групи м'язів.

При виконанні рухливих ігрових чистомовок у дітей піднімається настрій і знімається напруга.

Роїк О.В. «Українські народні ігри»

Гра – важливий засіб виховання, який доступний кожному, має тісний зв'язок з життям. Граючись, дитина пізнає світ, навчається спілкуватися з іншими, виконує побутові дії, фантазує. Для дитини гра – це життя. У грі дитина відображає те, що бачить в своїй сім'ї, віддзеркалює навколишній світ. Народні ігри несуть у собі джерело пізнання та виховання загальнолюдських цінностей, сприяють фізичному, психологічному і духовному здоров'ю дітей.

Часто в народних іграх зустрічаємо хороводи, ігри – танці. *Хоро, хорос* – коло, що нагадує сонячний диск, є символом гармонії. Хороводи присвячували порам року,

святкам, важливим подіям у житті народу. В іграх – хороводах діти, імітуючи різні дії, намагались відтворити побачене у навколишньому середовищі – працю дорослих, зміни в природі тощо.

Однією з таких ігор – хороводів є народна гра «Мак».

Шинкаренко О.С. «Ритмопластика»

Основне призначення ритмопластики – розвиток у дітей художнього сприймання світу. Оскільки воно передається через рухи, міміку, жести, пози, пластику, які показують відчуття та почуття до предмета, що розглядається, то можна вважати ритмопластику засобом. Проте в деяких моментах цей засіб стає формою. Коли ритмопластика стає частиною уроку, то це засіб. А коли її використовують для попередження психоемоційного напруження, тоді вона набуває форми заняття.

Під час занять ритмопластикою діти рухами передають образи казкових і літературних героїв, тварин, рослин, довколишні явища, предмети, власні відчуття і почуття, а також вчать гарної ходи, жестів, пози.

Головна мета занять ритмопластикою – фізичний розвиток дітей, зокрема рухових якостей через розслаблення, зняття напруження з тіла та психічного стану, а потім напруження м'язів через рухи.

Розслаблення і напруження м'язів тулуба через імітацію рухів людей, тварин, рослин, транспорту та явищ природи під музичний супровід сприяє розвитку таких рухових якостей дітей, як гнучкість, спритність, витривалість, формуванню правильної постави; зміцнює м'язи, склепіння ступнів ніг. Розвинуті рухові якості забезпечують функціональні можливості організму дітей. У такому режимі всі біологічні процеси в органах і системах відбуваються найінтенсивніше. Це, в свою чергу забезпечує фізичний розвиток дітей.

Парнивода Т.І. «Гортанно-звукова гімнастика»

Горловий спів робить горло розслабленим. В результаті голос стає глибшим і потужнішим в повсякденному житті.

Також, завдяки горловому співу, можна позбавлятися від різних захворювань горла, таких як ангіна. Воно допомагає зняти втому, позбавитися від депресій.

Зайняття горловим співом, так само як і просто його слухання, сприятливо впливає на душевний стан і здоров'я людини. *(З народної медицини)*

Поза сумнівом, що вібрації звука діють на наш організм дуже благотворно. Помічено, що коли у людини хороше самопочуття, йому хочеться співати.

Якщо у вас проблеми з нирками, то їх роботу можна налагодити за допомогою звука "І": тягніть "і - і - і - і - і". рівно, на одній висоті, зупиняючись трохи раніше, ніж видихнете усе повітря.

Для упорядкування нижньої третини легенів (частина грудної клітки) необхідно рівно тягнути на одній ноті звук "Е" : "е - е - е - е - е".

Для очищення гортані(ОРЗ, ангіна, затиски, пробки горла) рівно тягнути на одній висоті звук " А": "а -а - а -а - а".

Тривала вібрація, витікаюча від цього звуку, здатна руйнувати оболонки вірусів. Для регуляції ендокринної системи, омолодження залоз внутрішньої секреції і продовження терміну життя рівно тягнути на одній висоті звук " О": "о -о - о -о - о".

Поєднання звуків " ОІ" корисно для серця, оскільки воно є не просто механічним органом, але і головною залозою, від якої залежить робота усього організму. Рівно тягнути на одній висоті "о - і - і"., витрачаючи на звук " і" часу в два рази більше по протяжності, ніж на звук " о".

Звукові вібрації повинні повторюватися п'ять раз на день по 10 хвилин. Додатково для кожного звуку вказується час, в який досягається максимальний лікувальний ефект. Для звуку " А" - 4 години ранку; 15 годин; "О-И" - 14 годин; "Про" і " Е" - 12 годин.